

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ

Η πεζοπορία και ο περίπατος στη φύση αποτελούν μια ευχάριστη μορφή σωματικής δραστηριότητας που συνδυάζει την άσκηση, την εξερεύνηση και την επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Η κίνηση σε διαφορετικές διαδρομές και εδάφη συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της συνολικής φυσικής κατάστασης, ενώ παράλληλα προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική ευεξία και τη χαλάρωση. Μέσα από την οργανωμένη πορεία καλλιεργούνται επίσης η συνεργασία, η κοινωνικότητα, η παρατηρητικότητα και ο σεβασμός προς το περιβάλλον, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία άσκησης, αναψυχής και γνωριμίας με τη φύση.

Διοργανωτής:

Συνδιοργανωτής:



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού



Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης