

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΡΙΤΗ 29/09/2026

Η λειτουργική γυμναστική (Functional Training) αποτελεί μια σύγχρονη και ολοκληρωμένη μορφή άσκησης που βασίζεται σε φυσικές, πολυαρθρικές κινήσεις και ενεργοποιεί ταυτόχρονα πολλές μυϊκές ομάδες. Μέσα από ποικίλες ασκήσεις βελτιώνει τη δύναμη, την αντοχή, την ισορροπία, την ευκινησία, τον συντονισμό και την κινητικότητα, ενισχύοντας παράλληλα τη σταθερότητα του κορμού και τον έλεγχο του σώματος. Η ένταση και η δυσκολία μπορούν να προσαρμοστούν στο επίπεδο κάθε ασκούμενου, καθιστώντας τη λειτουργική γυμναστική μια δυναμική, ευχάριστη και αποτελεσματική επιλογή για τη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης και της καθημερινής λειτουργικότητας.

Διοργανωτής:



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