

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 30 Σεπτεμβρίου



BeActive - Cyprus

www.beactive.cy

Join The Movement

Pilates

Ώρα: 16.00

Ημερομηνία: 25/09/2023

Χώρος: Αθλητικό Κέντρο Π.Κ.

Περιγραφή Δράσης

Pilates είναι μια σωματική και ψυχική προπόνηση. Η μέθοδος του Pilates προάγει την ισορροπημένη ανάπτυξη των μυών, καθώς και την ευελιξία, αυξάνοντας το εύρος της κίνησης των αρθρώσεων και τη συγκέντρωση.

Οι ασκήσεις της μεθόδου αυτής είναι ιδανικές για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Δηλώσεις συμμετοχής στην Δρ Κυριακή Μακρή στο τηλέφωνο 22894185 ή στο email: makri.kiriaki@ucy.ac.cy μέχρι τις 22 Σεπτεμβρίου.

Οι συμμετέχοντες θα είναι από Ακαδημαϊκό και Διοικητικό προσωπικό καθώς και φοιτητές του Πανεπιστημίου Κύπρου.



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

Διοργανωτής:



Συνδιοργανωτής:



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