Logo, company name

Description automatically generated

# ΚΟΑ: Μένουμε σπίτι και γυμναζόμαστε

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού προχώρησε στη δημιουργία πέντε βίντεο με σλόγκαν: «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ» σπρώχνοντας έτσι τους συμπολίτες μας στην άθληση, ενώ βρίσκονται στο σπίτι ακολουθώντας τα μέτρα της Κυβέρνησης. Τα φιλμάκια απευθύνονται σε ξεχωριστές ηλικίες και οι ασκήσεις γίνονται από τους γυμναστές του ΚΟΑ, «Αθλητισμός Για Όλους».  
  
-    Τα βίντεο μπορείτε να τα βρείτε στην ιστοσελίδα του ΚΟΑ: www.cyprussports.org   και στη σελίδα του Κυπριακού Οργανισμού στο Facebook.  
  
Και μη ξεχνάτε, **ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ.**

1. Το πρώτο φιλμάκι απευθύνεται   στα παιδιά προσχολικής ηλικίας και το πρόγραμμα εκγύμνασης γίνεται από τον γυμναστή Γιάννη Καραολή.

2. Το δεύτερο φιλμάκι είναι για παιδιά σχολικής ηλικίας και το πρόγραμμα εκγύμνασης γίνεται από τον γυμναστή Ανδρέα Ανδρέου.

3. Το τρίτο φιλμάκι είναι για γυναίκες & άνδρες και το πρόγραμμα εκγύμνασης γίνεται από την γυμνάστρια Τζοάννα Νταζιάνη.

4. Το τέταρτο φιλμάκι απευθύνεται σε άτομα τρίτης ηλικίας και το πρόγραμμα εκγύμνασης γίνεται από την γυμνάστρια Ελίζα Ερωτοκρίτου.

5.Το πέμπτο φιλμάκι απευθύνεται σε άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) και το πρόγραμμα προσαρμοσμένης εκγύμνασης γίνεται από τον γυμναστή Μιχάλη Παύλου.