

ZUMBA

කියන්නේ මොකක්ද?

ZUMBA කියන්නේ නර්තනය එකතු වුන විශාලම විශේෂයක්.
සාම්ප්‍රදායික විශාලමට වඩා **ZUMBA** නර් විනෝදකාරීයි.
නර්ම දාකර්ෂණීයයි.



ZUMBA මගින් ලැබෙන
ප්‍රයෝජන මොනවාද?



ශරීරයේ බර දඬු කළ හැකිවීම හා
නැවතුණ සිහින් ලබා දෙයි



ශරීරයේ සමතුලිතතාවය හා
සමායෝජනය වර්ධනය වෙයි.



පෙනහළු දැවැල් වැනි ව්‍යායාමයන්
ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කරයි.



නෘද්‍ය හා හැඩ සටහන් වැනි ව්‍යායාමයන්
ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කරයි.



මානසික දායකත්වය නැති කර බරේ මානසික
චිකිත්සාව හා සහනය වැඩි දියුණු කරයි.



YOUTUBE

බෙලලා ඉගෙන ගන්න,
යාලුවෝ එකතු කර
තනියම කර.



ZUMBA
කරන්න
කොහොමද?



ZUMBA පුහුණු කරන
පන්තියකට එකතු
වෙනන්න පුළුවන.



තමන්ගේ කාර්යාලයේ, විශ්වවිද්‍යාලයේ
කණ්ඩායමක් විදියට එකතු වෙලා සතියට
දවස් 2 - 3 දා පමණ විශාලම කරන්න
පුළුවන.



www.yowunpiyasa.lk