

ZUMBA

என்பது என்ன?

ZUMBA என்பது நடனமும் உடற்பயிற்சியும் இணைந்த ஒரு வகை உடற்பயிற்சியாகும். **ZUMBA** உடற்பயிற்சியை வீட மிகவும் வேடிக்கையானது.



ZUMBA மேற்கொள்வதால்
கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?



எலும்புகள் மற்றும்
தசைகள் வலுப்பெறும்.



உடலின் சமநிலைக்கும்
ஒருங்கிணைவிற்கும் உதவும்.



சுவாச அமைப்பை
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க
உதவும்.



இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க
உதவும்.



மன அழுத்தம் குறைந்து, மன ஆரோக்கியம்
மேம்படும்.



நீங்கள் விரும்பினால்,
YouTubeல் ZUMBA
பயிற்சிக் காணொளிகளை
பார்வைபெறலாம்



ZUMBA
செய்வது எப்படி?



உங்கள் அருகிலுள்ள
ZUMBA பயிற்சி
வகுப்பில் இணையலாம்



உங்களது அலுவலகத்தில், பல்கலைக்கழகத்தில்
குழுவாக இணைந்து வாரமொன்றில் 2-3
நாட்கள் ZUMBA இணை மேற்கொள்ளமுடியும்.



www.yowunpiyasa.lk