

GIMNASTICA PENTRU TOȚI

Cunoscută datorită disciplinelor care au competiții la nivel mondial și olimpic, gimnastica este mult mai mult decât un sport competitiv la nivel înalt. Este fundamentul tuturor sporturilor și o activitate care poate fi practică de toată lumea, tineri și bătrâni, mari și mici. În ultimii ani, la nivelul Federației Internaționale de Gimnastică (FIG), este promovată GIMNASTICA PENTRU TOȚI. Aceasta se practică în grupuri, indiferent de sex sau vârstă. Scopul său este de a promova bunăstarea fizică și emoțională a practicanților. Cele patru principii din programul Gimnastică pentru toți sunt: Distracție, Fitness, Fundamente și Prietenie.