Kalistēnikas sporta nodarbība

Foto autors Ventspils foto arhīvs

Spāņu brīvprātīgais Amins aicina sporta nodarbību, kurā apzināties sava ķermeņa spējas un limitus, kā arī iemācīties jaunus vingrinājumus.
Kalistenētika jeb kalistēnika (calisthenics) ir spēka treniņa veids, kas izmanto indivīda ķermeņa svaru kā pretestību, lai veiktu vairāku locītavu, saliktas kustības ar nelielu aprīkojumu vai bez tā.
Dalība bez maksas, ierašanās ērtās – sporta drēbēs!

Tue, 10.06.2025

17:00-18:00

+37120238456

Ventspils Jauniešu māja

Kuldīgas iela 13