Bezmaksas vingrošanas nodarbība (flow)
Ventspils pludmalē



Lai piedāvātu iedzīvotājiem iespēju papildināt ikdienas dzīves ritmu ar fiziskām aktivitātēm un veicinātu veselīga dzīvesveida piekopšanu, sākot ar 3. jūliju, aicinām piedalīties vingrošanas nodarbībās (flow) Ventspils Zilā karoga pludmalē.

FLOW – ir zemas intensitātes stiepšanās nodarbība. Nodarbības ievaddaļā tiks izpildīti dinamiski vingrinājumi, kas sagatavos ķermeni otrajai daļai – statisko stiepšanās vingrinājumu izpildei.

Nodarbība nav piemēroti cilvēkiem ar traumām vai sāpēm.

Nodarbības notiks 3., 10., 17., 24. un 31. jūlijā pirmdienās plkst.18:00.

Pulcēšanās vieta pie Ventspils pludmales ieejas Nr.2 (pie mola auto stāvlaukumā).

Nodarbību vadīs LSPA absolvente, sporta skolotāja un sporta vingrošanas trenere Anita Kivilande.

Visa informācija par treniņiem zvanot trenerei Anitai 28820497.

Līdzi ņem vingrošanas paklājiņu un ūdeni.

Mon, 03.07.2023

18:00-19:30

+37128820497

Ventspils Zilā karoga pludmalē ieeja Nr.2

Medņu iela 46A