

No 12.aprīļa 6 nodarbības, 1 reizi nedēļā, otrdienās no pl. 17.00 - 18.00 un no pl. 18.00 – 19.00



Nodarbības notīks: sporta klubā ALfitness, Ogrē, Skolas ielā 18

Nodarbību mērķis: iepazīstināt un stimulēt dalībniekus ar regulāru fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienas dzīves un darba ritmā.

Fiziskām aktivitātēm ir būtiska nozīme ikviena cilvēka veselības uzturēšanā, uzlabošanā un saglabāšanā. Regulāras fiziskās aktivitātes nodrošina stabilu organisma attīstību, pasargā no daudzām slimībām un priekšlaicīgas novecošanās, kā arī dod možumu un paaugstina darba spējas.

Nodarbības piemērota ikvienam, neatkarīgi no fiziskās sagatavotības līmeņa. Nodarbību mērķis ir muguras, vēdera muskulatūras, iegurņa un ķermeņa dziļās muskulatūras nostiprināšana. Visi vingrinājumi ir izvēlēti, lai apvienotu spēku, lokanību un līdzsvaru.

Regulārs nodarbību apmeklējums palīdz samazināt stresu, nogurumu, kā arī kopumā uzlabo cilvēka stabilitāti, koordināciju, pašsajūtu un stāju.

Pieteikšanās pie Judīte Stāvus Tel. 26311829 vai judite.stavus@ogresnovads.lv
Vietu skaits ierobežots.