



# 12.06.2018. FUNKCIONĀLIE TRENĪNI TRENERA VADĪBĀ.

Funkcionālie treniņi ļauj viegli veikt darbības, ar kurām cilvēks sastopas katru dienu – justies pārliecinātam uz slidena ledus ziemā, veikli pārlēkt pāri peļķēm rudenī un ravēt dārzu vasarā. Pateicoties funkcionālajiem treniņiem, Jūsu muskuļi kļūst tiem visdabiskākajā veidā, imitējot dažādas ķermenim nedabiskas pozīcijas, kuras tas ieņem no dienas dienā. Jūs attīstāt vispārīgo veiklību, izturību un izveicību.

**Skriesim pēc veselības bezmaksas nodarbībās, katru otrdienu, plkst.20.00-21.00**

Funkcionālos treniņus aicināti apgūt visi Lielvārdes novada iedzīvotāji.

*Pasākums projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/081 "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā" ietvaros.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**Funkcionālie  
treniņi trenera  
vadībā**

**Lielvārdes  
novada Sporta  
centra laukumā**

**Otrdienās**

**plkst.20.00-21.00**

**Nodarbības vadīs  
treneris**

**Agris Pikšens**

**Nodarbības ir  
BEZ MAKSAS**

**PIETEIKŠANĀS**

Kontaktpersona Mīralda Ranga

Tālrunis 28337748

Epasts

