



12.06.2018. SKRIEŠANAS NODARBĪBAS TRENERA VADĪBĀ.

Iesācējiem skriešana nostiprina kāju, gurnu un vēderu muskulatūru. Un, tāpat kā aerobie vingrinājumi uzlabo sirds un asinsvadu darbību, nodarbinot sirds muskulatūru un uzlabojot skābekļa piegādi muskuļiem. Turklāt skriešana samazina sirdslēkmes risku, uzlabo Jūsu izturību, samazina stresu un ātri sadedzina kalorijas.

**Skriesim pēc veselības 10 bezmaksas nodarbībās,
katru otrdienu, plkst.19.00-20.00**

Skriešanas pamatus 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

**Skriešanas
nodarbības
trenera vadībā**

**Lielvārdes
novada Sporta
centra laukumā**

**Otrdienās
plkst.19.00-20.00**

**Nodarbības vadīs
treneris**

Agris Pikšens

**Nodarbības ir
BEZ MAKSAS**

PIETEIKŠANĀS

Kontaktpersona Mīralda Ranga

Tālrunis 28337748

Epasts

