



Бесплатный урок гимнастики (флоу) на Вентспилском пляже



Чтобы предложить жителям возможность дополнить ежедневный ритм жизни физической активностью и пропагандировать здоровый образ жизни, с 3 июля приглашаем вас принять участие в занятиях гимнастикой (поток) на Вентспилском пляже, отмеченном Голубым флагом. ТЕЧЬ это урок растяжки низкой интенсивности. Во вводной части занятия будут выполнены динамические упражнения, которые подготовят организм ко второй части – выполнению статических упражнений на растяжку. Урок не подходит для людей с травмами или болью. Занятия пройдут 3, 10, 17, 24 и 31 июля по понедельникам в 18:00. Место сбора у входа No 2 на вентспилский пляж (у волнореза на автостоянке). Занятие проведет выпускница LSPA, учитель спорта и тренер по гимнастике Анита Кивиланде. Всю информацию о тренировках можно получить, позвонив тренеру Аните 28820497. Возьмите с собой гимнастический коврик и воду.

📅 Mon, 03.07.2023

🕒 18:00-19:30

☎ +37128820497

🏠 Ventspils Zilā karoga pludmalē ieeja Nr.2

📍 Medņu iela 46A

