



Бесплатный урок гимнастики (флоу) на Вентспилском пляже



Чтобы предложить жителям возможность дополнить повседневный ритм жизни физической активностью и пропагандировать здоровый образ жизни, с 3 июля аicinām участвуем в занятиях гимнастикой (флоу) на пляже Вентспилса, отмеченном Голубым флагом. FLOW

это урок растяжки низкой интенсивности. Во вводной части занятия будут выполнены динамические упражнения, которые подготовят организм ко второй части – выполнению статических упражнений на растяжку. Занятие не подходит для людей с травмами или болью. Занятия будут проходить 3, 10, 17, 24 и 31 июля по понедельникам в 18:00. Место сбора у входа на Вентспилский пляж № 2 (у причала на парковке).

Класс будет вести Анита Кивиланде, выпускница LSPA, преподаватель физкультуры и тренер по гимнастике. Вся информация о тренировках по телефону тренера Аниты 28820497. Возьмите с собой коврик для упражнений и воду.

📅 Mon, 10.07.2023

🕒 18:00-19:30

☎ +37128820497

🏠 Ventspils Zilā karoga pludmale ieeja Nr.2

📍 Medņu iela 46A

