

29.03.2016

KSMR Fitness Saulkrastos



KSMR Fitness treneri aicina uz pirmo treniņu sestdien,
9.aprīlī, plkst. 12:00 Saulkrastu Jūras parkā.

KSMR Fitness savu darbību uzsāka 2014. gada vasarā ar mērķi organizēt vispārējās fiziskās sagatavotības treniņus ik vienam sportot gribētājam. Divu gadu laikā no viena Rīgas rajona esam izauguši līdz salīdzinoši zināmam brīvdabas Fitnesa brendam. Šobrīd treniņus piedāvājam Rīgas un nu jau 9 pierīgas pilsētu iedzīvotājiem.

Mūsu specializācija ir vispārējā fiziskā sagatavotība, treniņos tiek attīstītas teju visas fiziskās īpašības kā arī stiprināta dziļā muskulatūra, kas ir pamats, lai cilvēks neatkarīgi no sava vecuma būtu gatavs intensīviem spēka un izturības treniņiem.

Mūsu mērķis nav treniņa dalībniekos iedzīt bijību pret augstas intensitātes slodzi, parādīt ko viņi nevar un nav sasnieguši, bet tieši pretēji – iedrošināt sākt, parādīt piemēru un strādāt pie vingrinājumu izpildes tehnikas.

Mūsu treniņi ir paredzēti ikvienam, neskatoties no iepriekšējās sporta pieredzes, vecuma vai jeb kāda cita faktora. Vingrinājumi tiek atviegloti vai sarežģīti atkarībā no katra spēju robežas.

TIEŠI TĀPĒC AICINĀM SAULKRASTU IEDZĪVOTĀJUS NĀKT UN IZMĒĢINĀT SAVUS SPĒKUS TREIŅOS SVAIGĀ GAISĀ SAULKRASTU JŪRAS PARKĀ UN PAVISAM IESPĒJAMS PADARĪT 2016. GADA VASARU PAR SPORTISKĀKO JŪSU MŪŽĀ!

KSMR Fitness treneri Mārtiņš un Kārlis

