

16.05.2016

Saulkrastu fitnesa diena



21.maijā Saulkrastos FITNESA DIENA! Pasākums notiks Saules laukumā (lietus gadījumā - Saulkrastu sporta centrā). Visām nodarbībām iespēja darboties līdzī, izvērtējot savas spējas un veselības stāvokli.

Katram jāņem līdzī savs vingrošanas paklājiņš.

Fitnesa dienas programma:

10.50 - 11.00 Fitnesa dienas atklāšana

10.55 - 11.00 PARAUGDEMONSTRĒJUMS - Ingas Burkovas Saulkrastu mūsdienī deju grupa

"Desperado"

11.00 -11.25 JOGA - Zaiga Luriņa (Carnikava)

11.25 - 11.30 - PARAUGDEMONSTRĒJUMS - Ingas Burkovas Saulkrastu mūsdienī deju grupa

11.30 - 11.55 - SENIORU VINGROŠANA "Četras kājas + divas kājas" - Marika Gladkija (Saulkrasti)

11.55 - 12.00 PARAUGDEMONSTRĒJUMI UN ATPŪTA

12.00 -12.30 - ZUMBA - Ingus Stauģis (Talsi)

12.30 -12.35 - PARAUGDEMONSTRĒJUMI UN

ATPŪTA - Deju grupa "Flamingo"

12.35 -13.00 KANGOO JUMP - Viktorija Karzone, deju grupa "Flamingo"

13.00 -13.05 PARAUGDEMONSTRĒJUMI UN ATPŪTA

13.05 - 13.30 ZUMBA - Aiva Aparjode (Saulkrasti)

13.30 - 13.35 - PARAUGDEMONSTRĒJUMI UN

ATPŪTA - deju grupa "Flamingo"

13.35 -14.00 - KANGOO JUMP - Viktorija Karzone, deju grupa "Flamingo"

14.00 - 14.30 - DEEPWORK - Aiva Aparjode (Saulkrasti)

14.30 - 14.35 - PARAUGDEMONSTRĒJUMI UN ATPŪTA

14.35- 15.00 - TABATA - Liena Ozoliņa (Fitnesa centrs "Bosedīna", Sigulda)

15.00 -15.30 - JOGA NIDRA - Inga Astašenko (Saulkrasti)

