19.10.2016

Sporta nodarbības

Saulkrastu sporta centrā iespējams apmeklēt šādas bezmaksas nodarbības:

Basketbols Džudo Vieglatlētika Volejbols Kamaniņu sports Sportiņš mazajiem

Sporta veids	Apraksts	Nodarbību laiks
Basketbols **Rolands Nārķis** 22720122	Basketbols ir viens no aizraujošākajiem komandu sporta veidiem. Tas ir bijis daļa manas dzīves kopš pamatskolas laika. Gan kā spēlētājs, gan kā treneris esmu pabijis ASV un Latvijā un guvis vērtīgas atziņas. Viena no tām – katra komandas daļa ir nozīmīga un vērtīga un dod pienesumu kopumam. Katrai komandai ir iespēja paveikt ko īpašu, ja spēlētāji attīsta fiziskās, tehniskās, psiholoģiskās, taktiskās un citas prasmes. Treniņos gādājam par drošu vidi, pateicīgu izaugsmei, un veicinām spēlētāju savstarpējo uzticēšanos un sadarbību. Kultivējam vērtības, kuras ir godājamas un krietnas, un palīdz celt apkārtējos. Treniņi notiek Sporta centrā.	Pirmdienās (U14, U15, U16) * 20:00-21:30 Otrdienās * 14:30-15:30 (U8, U9) * 15:30-16:30 (U10, U11) * 16:30-17:45 (U12, U13) Trešdienās * 19:00-20:15 (U12, U13) * 20:15-21:30 (U14, U15, U16) Ceturtdienās * 15:30-16:30 (U8, U9) * 16:30-17:30 (U10, U11) * 17:30-18:30 (U12, U13) * 18:30-19:30 (U14, U15, U16) Piektdienās * 14:00-15:00 (U8, U9) * 15:00-16:00 (U10, U11) * 16:00-17:00 (U12, U13) * 16:00-17:00 (U14, U15, U16)
Džudo **Leonīds Kuzņecovs** 29622889	Sporta skolotājs un džudo treneris. Melnā josta, 5 dan džudo. Džudo ir viena no mūsdienu japāņu bez ieroču cīņas mākslām. Džudo cīņas mērķi ir – fiziski attīstīt ķermeni, apgūt veiklību un augstu sporta meistarību, ieaudzināt augstas morālās īpašības.	Otrdienās un ceturtdienās 16:00-17:30
Vieglatlētika **Ilze Majore** 28676748	Ne par velti vieglatlētika tiek dēvēta par “sporta karalieni”. Tā ir pamatu pamats jebkuram sporta veidam un cilvēka fiziskajai sagatavotībai. Vieglatlētika sevī ietver daudz dažādas skriešanas, lēkšanas, mešanas un soļošanas disciplīnas, tāpēc ikviens, kurš ir gatavs ieguldīt savu laiku un darbu, var atrast sev tīkamāko un sasniegt labus rezultātus. Treniņu laikā tiks attīstītas tādas fiziskās īpašības kā spēks, ātrums, koordinācija, izturība. Iepazīsimies un apgūsim vieglatlētikas pamatdisciplīnas un to tehnisko izpildījumu. Regulāri treniņi palīdzēs ne tikai uzlabot savu fizisko sagatavotību un rezultātus, bet arī attīstīs pašdisciplīnu, kas palīdzēs arī citās dzīves jomās. Pati esmu nodarbojusies ar vieglatlētiku vairāk kā 10 gadus. Manas pamatdisciplīnas bija daudzcīņa un 400m skrējiens ar un bez barjerām.	Pirmdienās 18:00-19:00 Piektdienās 18:00-19:00
Volejbols **Jēkabs Majors** 29384433	Volejbols, mazāk vai vairāk, vienmēr ir pastāvējis manā dzīvē. Caur volejbolu esmu ieguvis daudzus draugus un daudzas emocijas. Volejbols ir lielisks sporta veids, lai pilnveidotu savu koordināciju un nostiprinātu visas ķermeņa daļas. Treniņa laikā iepazīsimies ar volejbola pamatiem un veiksim vispārīgus vingrinājumus, lai uzlabotu tehniku un fizisko sagatavotību. Kā arī šeit Jūs varat iegūt jaunus domubiedrus, kam arī sirdī ir volejbols. Pats esmu piedalījies vairākās sacensībās, esmu trenējies pie Latvijā zināmiem volejbola spēlētājiem un organizēju volejbola turnīrus.	Piektdienās 19:00-20:30
Kamaniņu sports **Dainis Aparjods** 29434433	Saistīts ar kamaniņu sportu esmu jau 27 gadus. Kā treneris darbojos jau 9. gadu. Kā savu pirmo treneri mani var noteikti saukt daudzi Saulkrastos izaugušie kamaniņu sportisti, kuri vēlāk savas sportiskās gaitas turpina Murjāņu sporta ģimnāzijā. Daudzi no viņiem arī šodien veiksmīgi startē jauniešu, junioru, kā arī Latvijas izlases sastāvā, gūstot atzīstamus rezultātus dažāda līmeņa sacensībās. Varu teikt droši, ka visi, kuri šobrīd sevi uzskata par patiesiem kamaniņu sporta pārstāvjiem, nespēj iedomāties savu dzīvi bez šīm sajūtām un adrenalīna, kuras dod šis patiesi aizraujošais sporta veids.	Pirmdienās VFS 15.30 Trešdienās VFS 15.30 Piektdienās Speciālā fiziskā sagatavotība Sigulda Sestdienās Speciālā fiziskā sagatavotība sigulda
Sportiņš mazajiem **Ilze Majore** 28676748	Bērniem izkustēties palīdzēs un nodarbības vadīs vieglatlētikas trenere Ilze Majore, uzsvaru liekot uz bērnu vispārējās fiziskās sagatavotības un pareizas kustību dinamikas attīstību ar dažādu atraktīvu vingrinājumu, rotaļu, spēļu, šķēršļu joslu un stafešu palīdzību.	Pirmdienās 17:00-18:00 Piektdienās 17:00-18:00

Saulkrastu sporta centrā nodarbības nodrošina arī treneri, kas piedāvā maksas nodarbības

- Karate Maksims Halatins 28226491
- Mākslas vingrošna- VK ALTA 29952604
- Futbols -Supernova 29667834