

„Funkcinė treniruotė pradedantiesiems“

PRATYBŲ TVARKARAŠTIS

Vieta: sporto klubas Fankas (Savanorių pr. 111, Kaunas).

11 24	10 – 16 val.	Įvadas į kursą. Pramankšta. Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Fizinės būklės įvertinimo testai. Nelinijinis judėjimas.
12 08	10 – 16 val.	Fizinės būklės įvertinimo testai. Nelinijinis judėjimas. Liemens-dubens raumenų stiprinimas ir raumenų disbalanso koregavimas.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt