

IENIRSTI FITNESĀ!

08. oktobrī OPEN DAY

100% rezultāts <i>Prezentācija</i>	Jūs vēlaties atbrīvoties no liekā svara? Mēs esam gatavi Jums palīdzēt un garantēt rezultātu mērķa sasniegšanai, ja Jūs mums uzticēsieties un ievērosiet mūsu rekomendācijas. Ar Jums strādās treneri un fizioterapijs. 25. septembrī Jūs būs iespēja pierakstīties grupā ar 50% atlaidi un maksāt tikai 15.00Ls mēnesī.
11:00 <i>Maratons 1'30''</i>	15 minūšu nodarbības ar intervālu atpūtai. Jūs varat apmeklēt iepazīšanās nodarbības pēc Jūsu izvēles vai pievienoties mums no sākuma līdz beigām. Mēs iepazīstināsim un pārsteigsim Jūs ar ekskluzīvām nodarbībām, profesionālu izpildījumu un jauniem risinājumiem, kādus Jūs vēl nesat sajutuši.
<u>„Nost ar lieko svaru!”</u> 12:00 – treniņš 15:00 - treniņš	Mērķis: Fitnesa formas uzlabošana. Sabalansēta ķermeņa komponentu sasniegšana. Uzdevumi: • Ķermeņa tauku komponenta samazināšana. • Muskuļu tonusa uzlabošana. • Organisma funkcionālā stāvokļa uzlabošana.
14:00 <i>EXPRESS TEST</i>	Aicinām visus, kam ir vēlme noteikt sava organisma fizisko stāvokli, veikt ātro testu ar kontrolvingrinājumu palīdzību, ieraudzīt savas stiprās vai gluži pretēji vājās puses, pie kurām būtu jāpiestrādā. Fizisko īpašību līmenis un to mijiedarbība. Mēs sniegsim Jums rekomendācijas, pamatojoties uz testa rezultātiem. PWC170 – Fizisko darba spēju tests. Lokanības tests. Spēka izturības tests.
16:00 <i>Konsultācijas un tējas malkošana</i>	Konsultācijas vadīs: grupu nodarbību treneri, uztura speciālisti, masieri, fitnesa konsultanti, individuālie treneri. Mēs atbildēsim uz visiem Jums interesējošajiem jautājumiem, sniegsim rekomendācijas. Pastāstīsim, kas tad īsti ir „Veselīgs dzīvesveids” un kā mēs varam Jums palīdzēt to īstenot.

MARATONS

<i>SLOWLY&STRONG</i>	Nodarbības pieredzējušas treneres Raisas Tarnopoļskas vadībā. Iepazīstiet lēno nodarbību, kura paredzēta cilvēkiem bez iepriekšējas sagatavotības. Mēs parādīsim Jums, kādu labsajūtu var sasniegt ar fizisko vingrinājumu palīdzību.
<i>AEROBIC</i>	Enerģiskā, jautrā un dzīvespriecīgā trenere Gundega Immere vadīs šo nodarbību. Viegli izpildāmas kustības, interesanta horeogrāfija un dzīvesprieks lieliskas mūzikas pavadībā aizraus Jūs pārsteidzošā ceļojumā.
<i>LATINO</i>	Enerģijas un dzīves prieka pārpilnais trenere Anastasija Lukjanova iepazīstinās Jūs ar fantastisko latino deju visā tās krāšņumā. Labsajūta, pozitīvas emocijas un labs garastāvoklis garantēts visas dienas garumā.
<i>BODY PUMP</i>	Ko tādu Jūs vēl nebūsi redzējuši! Treneris Konstantīns Senčihins Jums parādīs šīs nodarbības burvību visā tās krāšņumā. Nevaldāmas enerģijas, pozitīvu emociju lādiņš un neaizmirstami iespaidi tas ir BODY PUMP, kas liks ietrīcēties Jūsu sirdij.
<i>SUPER ABDOMINALS</i>	Trenere Ilona Grigjane fokusēs lai attīstītu vēdera muskuļus. Spēcīga vēdera muskulatūra vajadzīga ne tikai labam izskatam, bet arī labas stājas uzturēšanai un veselai mugurai.
<i>FITNES YOGA</i>	Atjaunot spēkus, izjust iekšējo komfortu un sajūst labsajūtu, ko devis padarītais darbs, Jums palīdzēs mūsu mīļā un apburošā trenere Jeļena Korzāne.

VISAS DIENAS GARUMĀ

<i>100% rezultāts</i>	Jaunums Latvijā! Jūs vēlaties atbrīvoties no liekā svara? Mēs esam gatavi Jums palīdzēt un garantēt rezultātu mērķa sasniegšanai, ja Jūs mums uzticēsieties un ievērosiet mūsu rekomendācijas. Ar Jums strādās treneri un fizioterapi. 25. septembrī Jums būs iespēja pierakstīties grupā ar 50% atlaidi un maksāt tikai 15.00Ls mēnesī.
<i>Diagnostika</i>	Ķermeņa kompozīcijas noteikšana. Ātrs un objektīvs veids kā uzzināt Jūsu procentuālo tauku daudzumu ar Body Metrix ierīces palīdzību. Body Metrix ir efektīva metode, kā sekot līdzi saviem rezultātiem. Katra cilvēka ķermenis ir unikāls un, dzenoties pakaļ citu uzspiestiem skaistuma parametriem, mēs varam nodarīt sev ļaunumu. Viena no panākumu atslēgām ir konkrēta nevis abstrakta mērķa izvirzīšana.
<i>Masāža, kosmetologs, manikīrs</i>	11:00 – 15:00 10 min. ilga iepazīšanās masāža. Katram, kurš vēlēties iepazīt un izjust mūsu pieredzējušās masieres Anželikas Kubasovas profesionalitāti. 11:00 – 15:00 parafīna vanniņa rokām vai nagu nolakošana – 15 min. meistare Vera Taraņenko

Mēs gaidīsim ikvienu,

kas ir gatavs doties šai fitnesa ceļojumā

kopā ar mums!

ATNĀC, PAMĒĢINI UN UZVARI!