

19.10.2018.

Vingro ikdienā!

Ko iegūsim, ja ikdienā kaut
Kāpēc ir jāpiepūlas un nedaudz atvēlēsim laiku
jāvingro, kādi ir regulārām fiziskām
vingrošanas ieguvumi? aktivitātēm? Kāpēc gan būtu jāvingro
gados jauniem cilvēkiem,
kad ikdienā jūtamies labi
un moži?
Kāds no tā labums?

**-Saruna ar fitnesa treneriem par vingrošanas
nozīmi un noderīgi paraugdemonstrējumi
(jāierodas sporta tērpā)**

Plkst. 10:05 (2 mācību stundas) - 10.-11. klase

Plkst. 12:05 (2 mācību stundas) - 12. klase



Aktivitāte notiek veselības veicināšanas projekta
ietvaros sadarbībā SIA "TIDIDI" (biroja fitness)