



Šiaurietiškojo ėjimo mokykla organizuoja šiaurietiškojo ėjimo kvalifikacijos tobulinimo mokymus, kuriuos ves treneris Laimontas Rakauskas.

Mokymai skirti šiaurietiškojo ėjimo Asistentams, Instruktoriams bei visiems praktikuojantiems šiaurietiškojo ėjimą ir norintiems tobulinti bei plėtoti žinias ir įgūdžius.

Mokymai vyks 2016 m. gegužės 31 d. 9.00 – 13.30 val. Kelmėje. Susitikimo vieta – Raseinių g. automobilių stovėjimo aikštelė, Kelmė.

Mokymų dalyviams bus išduotas Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos 6 val. kvalifikacijos kėlimo pažymėjimas.

Mokymų programa:

1. Šiaurietiškojo ėjimo technikos tobulinimas. Užsiėmimas lauke.
2. Pratimai ir variacijos. Užsiėmimas lauke.
3. Šiaurietiškojo ėjimo efektyvus papildymas – Gymstick elastinis treniruoklis. Praktinis užsiėmimas lauke.
4. Pramoginė dalis. Nauja fizinio aktyvumo priemonė – Trikke. Praktinis užsiėmimas lauke.



Registruotis prašome iki gegužės 30 d. el.p. laimontas@idejossportui.lt.

Tel. pasiteiravimui 8-698-37100.

Apranga ir avalynė – atitinkanti oro sąlygas, sportiška skirta pratyboms lauke

Dalyvio mokestis – 25 Eur pervedamas į a/s LT50 7044 0003 7261 8105 arba grynais prieš mokymus.

Iki susitikimo!

Laimontas Rakauskas

Šiaurietiškojo ėjimo mokykla, vadovas/treneris