

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! 6 октября с 10.00 до 17.00. День открытых дверей, а также специальное предложение - абонемент на 3 месяца – 120 лат (входит посещение в любое время: бассейн, комплекс бань, сквош, групповые занятия, тренажёрный зал)
Добро пожаловать в нашу семью - здоровых и успешных людей!
Творческий коллектив клуба FA Sportima ждёт Вас.**

Внимание! Ознакомьтесь с правилами посещения клуба во избежании недоразумений.

Правила посещения: Вход свободный (с внесением залог) только для тех, кто посещает на выбор: тренажёрный зал, сквош центр, зал кинезитерапии или групповые занятия минимум 1 час. *Перед посещением необходимо будет оформить (т.е. заполнить анкету)*

У Вас есть возможность посетить занятия: аэробики разных направлений, силовые и танцевальные занятия, прослушать лекции, получить консультацию у тренеров аэробики, бассейна или тренажёрного зала. Привести детей и поучаствовать в открытых детских занятиях (балетная гимнастика, йога, Club mix, Ушу, занятия для малышей, clubmix dance, breakdance).

1. Гостям желающим позаниматься в тренажёрном зале, на групповых занятиях, в сквош центре и зале необходимо внести залог в размере 10 лат, при оформлении входа в клуб. Залог будет возвращён Вам во время сдачи ключа. Из залоговой суммы будет вычитаться оплата за услуги не входящие в перечень дня открытых дверей (т.е. посещение СПА зоны более 1 часа 15 минут)
2. Все клиенты, занимающиеся в залах на 2 и 3 этаже (на занятиях аэробики, в тренажёрном зале, сквоше или в зале кинезитерапии) после своего занятия должны самостоятельно подойти и получить у тренера карточку участника. Это будет подтверждением того, что Вы занимались в зале и с Вас не будет удержана сумма из залога. Также это позволит дополнительно находиться в клубе и посетить бассейна без оплаты - 1 час и 15 мин. (с момента её получения). (Если Вы решили задержаться, то оплата услуги вычтется из залога).
3. Гости, желающие только посмотреть клуб, посетить лекции и задать вопросы тренерам, могут не регистрируясь пройти на 2 и 3 этаж – без залога.

Программа мероприятий :

Групповые занятия с 11.00 до 14.30 будут проводиться презентационные занятия(2этаж)

11.00 – ЛЕКЦИЯ принцип функциональной тренировки - Анна Глазовска
11.10 – slow&strong
11.30 – Port de Bras
12.00 – Total body workout
12.30 – A- box
13.00 – SportZone
13.30 – показательные выступления команды cheerleading
13.40 – cheerleading style
14.00 - stretching

13.30 - „FIT FOR YOU” или «фитнес для тебя». Для тех, кто хочет действительно изменить себя!

Программа состоит из теоретической и практической части. Подходит тем, кто начинает свои тренировки, либо тем, кто уже давно тренируется, но результата нет. Цель - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление и формирование мышц, защита позвоночника.

Программа рассчитана на 2 месяца.

Теоретическая часть состоит из подробного обсуждения тренировочной программы, комплекса упражнений в тренажёрном зале и рекомендаций по питанию.

Практическая часть проходит в тренажёрном зале. Вы выполните упражнения из данного комплекса, акцентируя внимание на технике выполнения упражнений и правил безопасности.

Все участники семинара получают раздаточный материал в виде дневника, в котором есть фотографии и подробное описание техники выполнения упражнений. Таблица, заполняя которую Вы сможете наблюдать динамику своего тренировочного процесса.

Мы уверены, что именно такой комплексный подход обязательно принесёт результат!

Желательно предварительно зарегистрироваться у администраторов клуба или по телефону 67701523, 27035556.

Занятие для беременных – 11:30 в зале (SWAMI)

Занятия для детей (Балетный зал 2этаж)

11.10 - детская Yoga (возраст от 5-....)

11. 35 - хореография Первое Па (возраст 3- 4)

12.00 – ушу

12.25 – clubmix dance

12. 50 – breakdance

10.00 – 11.00 НОВИНКА СКОВШ для детей! (возраст от 10 лет - ...) Занятие на 3 этаже

Мы ждём Вас в СКВОШ центре с 10.00 до 17.00 (3этаж)

10.00 - 11.00 СКОВШ для детей! (возраст от 10 лет - ...)

С 11.00 – 17.00 ждём Всех желающих посетить корты, узнать, что такое Сквош, попробовать поиграть с лучшими тренерами нашего клуба

12.00 – Показательный матч ведущих игроков: Первая женская ракетка Латвии с первой мужской ракеткой Латвии!

ЗАЛ КИНЕЗИТЕРАПИЯ с 15.00 (2этаж)

Вас ждёт презентация силовой реабилитации UNIKINEZ PRO SYSTEM. Практическое занятие. Ответы на вопросы.

15.00-15.30 UNIKINEZ PRO SYSTEM для детей

15.30-16.00 UNIKINEZ PRO SYSTEM для людей с нарушениями опорно - двигательного аппарата

16.00-16.30 Профилактика UNIKINEZ PRO SYSTEM. Для практически здоровых людей

С 16.30 - индивидуальная КОНСУЛЬТАЦИЯ по предварительной записи по тел. 26514752 Андрей

При себе иметь: мед. диагноз и обследование опорно - двигательного аппарата (компьютерная томография или магнитный резонанс, рентген)

В течение дня Вы также можете получить консультации у наших специалистов!

В программе возможны изменения и дополнения, следите за информацией на сайте клуба www.sportima.lv

Адрес клуба: Рига, Стирну 10 (Пурвциемс) телефон 67701523, 27035556.

DĀRGIE DRAUGI! 6.oktobrī no pl. 10:00 līdz 17:00, jau atkal klāt atvētā durvju diena, kā arī speciālie piedāvājumi – abonements uz 3 mēnešiem – 120.00 Ls (apmeklējums jebkurā laikā).

Laipni lūgti mūsu veselu un vieksmīgu cilvēku ģimēnē!

Kluba FA SPORTIMA radošais kolektīvs gaida JŪS!

Uzmanīgi iepazīstieties ar kluba apmeklējuma noteikumiem, lai nerastos pārpratumi.

Аpmeklējuma noteikumi: ieeja bez maksas tikai tiem, kuri apmeklē pēc izvēles: trenāžieru zāle, skvošu, kinozeterapijas zāli vai grupu nodarbības min. 1 stundu (baseina apmeklējums ir maksas, saskaņā ar kluba cenrādi – Ls 8.00 /2.5st.). Pirms kluba apmeklējuma nepieciešams aizpildīt anketu.

Jums būs iespēja apmeklēt nodarbības: dažādu novirzienu aerobiku, spēka un deju nodarbības, noklausīties lekcijas, saņemt konsultāciju no aerobikas, trenāžieru zāles vai baseina treneriem. Atvest bērnus un piedalīties atklātajās bērnu nodarbībās (baleta vingrošana, joga, Club Mix, Ušu, koriģējošā vingrošana).

1. Viesiem, kuri vēlas nodarboties trenāžieru zālē, skvoša kortos vai aerobikas nodarbībās, ir nepieciešams veikt ķīlas naudas iemaksu 10.00 Ls apmērā, pirms kluba apmeklējuma. Ķīlas nauda tiks atgriezta, nododot atslēgu.No ķīlas naudas būs atņemta summa par piedāvājumiem kuri nav iekļauti atvērtā durvju nodarbībam. (SPA zonas apmeklējums vairāk nekā 1st.15 min)
2. Visiem klientiem, kuri nodarbojas zālē 2 un 3 stāvā, pēc nodarbības ir jāpieiet pie instruktora un jāsaņem dalībnieka kartiņā, tas būs apstiprinājums tam, ka Jūs apmeklējāt nodarbības un no Jūsu

ķīlas naudas netiks ieturētā baseina apmeklējuma nauda 8.00 Ls apmērā. Ja Jums šādas kartiņas nebūs, tiks ieturēti 8.00 Ls par baseina apmeklējumu.

3. Tiem, kas vēlas apmeklēt baseinu, pēc piedalīšanās nodarbībās, ir jāsaņem dalībnieka kartiņa un tad var doties uz baseinu – laiks 1.15 st. Vīrs šī laika apmaksā, saskaņā ar kluba cenrādi – 0.50 Ls par katrām 15 min. Laika aprēķins tiks veikts, pēc izsniegtās dalībnieka kartiņas (tur tiks norādīts kartiņas izsniegšanas laiks);
4. Viesi, kas vēlas tikai apskatīt klubu, apmeklēt lekcijas un konsultēties ar instruktoriem, var neregistrēties un apmeklēt 2-3 stāvu, bez ķīlas iemaksas.

PASĀKUMU PROGRAMMA :

Grupu nodarbības no 11.00 līdz 14.30 tiks novadītas prezentācijas nodarbības (2stāvs)

11.00 – Lekcija – funkcionālā treniņa princips – Anna Glazovska

11.10 – slow&strong

11.30 – Port de Bra

12.00 – Total body workout

12.30 – A- box

13.00 – SportZone

13.30 – komandas cheerleading paraugdemonstrējumi

13.40 – cheerleading style

14.00 - stretching

PROGRAMMA „FIT FOR YOU”

Aicinām uz vienas dienas semināru 12.novembrī plkst. 13:00!

Visus, kuri ir ieinteresēti, aicinām uz speciālu tikšanos-treniņu. Mēs piedāvājam izveidot programmu nodarbībām treniņzālē, kas ir sastādīta 2 mēnešiem. Programma domāta cilvēkiem, kuri iesāk savas nodarbības, kā arī tiem, kuri jau sen trenējas, bet nerasniedz vēlamo rezultātu.

Šī tikšanās-treniņš sastāv no 2 etapiem:

Etaps 1 Jums tiks izniegts izdales materiāls – dienasgrāmata, kurā sīki būs aprakstīta vingrojumu izpildes tehnika ar fotogrāfijām. Dienasgrāmatā būs tabula, ko aizpildot, Jūs varēsiet sekot sava treniņu procesa dinamikai. Jūs saņemsiet arī ieteikumus veselīgam uzturam.

Etaps 2 Sekojot dienasgrāmatas ierakstiem, ar Jums novadīs praktiskās nodarbības treniņzālē.

Mēs esam pārliecināti, ka tieši ar tādu komplekso pieeju, Jūs sasniegsiet rezultātu! Pierakstieties pie administratoriem uz šo nodarbību, un Jums ziņos par nodarbības laiku un datumu.

Programma „FIT FOR YOU” ir iekļauta abonementa cenā.

Kam šobrīd abonements nav aktīvs maksa par semināru – 8 Ls

Pieraksts pie kluba administratoriem vai pa tālruni 67701523, 27035556.

Nodarbības grūtniecēm – 11:30 zālē (SWAMI)

Nodarbības bērniem (Baleta zāle 2 stāvs)

11.10 - bērnu Yoga (vecums no 5-....)

11. 35 - horeogrāfija Pirmais PA (vecums 3- 4)

12.00 – ušu

12.25 – clubmix dance

12. 50 – breakdance

10.00 – 11.00 JAUNUMS bērnu skvošs! (vecums no 10 лет - ...) Nodarbības 3 stāvā

Mēs gaidām Jūs skvoša centrā no 10.00 līdz 17.00 (3 stāvs)

10.00 - 11.00 Skvošs bērniem! (vecums no 10 gadiem - ...)

n 11.00 – 17.00 gaidām visus interesentus apmeklēt kortus, uzzināt, kas ir skvošs, pamēģināt uzspēlēt ar mūsu kluba labākajiem treneriem.

12.00 – vedošo spēlētāju paraugdemonstrējumi, pirmā Latvijas sievietes raķete pret pirmo Latvijas vīriešu raķeti.

Kinozeterapijas zāle no 15.00 (2 stāvs)

Jūs gaida prezentācija – spēka rehabilitācija UNIKINEZ PRO SYSTEM. Praktiska nodarbība. Atbildes un jautājumi.

15.00-15.30 UNIKINEZ PRO SYSTEM bērniem

15.30-16.00 UNIKINEZ PRO SYSTEM cilvēkiem kam ir traucējumi balstas kustības aparatam

16.00-16.30 Profilakse UNIKINEZ PRO SYSTEM. Gandrīz veseliem cilvēkiem

no 16.30 - individuāla konsultācija pēc iepriekšēja pierakta tel. 26514752 Andrejs

Līdzī būs jāņem medicīnisko diagnozi un balstas kustības aparata izmeklējums (datoru tomogrāfija vai magnītu rezonans, rentgens)

Visas dienas garumā Jums būs iespēja saņemt konsultācijas per mūsu speciālistiem!