



ALEKŠA IEĻA 6-2, LV-1005, RĪGA, LATVIJĀ. Tel. (+371) 28630396, e-pasts: aerobikasasociacija@gmail.com [www.aerobikavisiem.lv](http://www.aerobikavisiem.lv)

**2022. gada 10.jūlijā**

**10:00 – 14:00**

**Norises vieta: LEMON GYM AKROPOLE**

**Adrese: Maskavas iela 257, Rīgā**

**AICINĀM PIEDALĪTIES 4 STUNDU KVALIFIKĀCIJAS CELŠANAS SEMINĀRĀ  
„JEGURŅA VESELĪBA UN ĶERMEŅA LEJASDAĻAS FITNESS”**

**Semināra programmā:**

**10:00 – 11:00 JEĻENA POLUHINA**, sertificēta B kategorijas trenere- meistarklase "Art of Motion", krustu kaula un muguras lejasdaļas atbrīvošana, pagarinot ar sānu un spirālveida līnijām saskaņā ar Tomu Maijeru

**11:00 - 13:00 KRISTAPS BLITSONS**, sertificēts fizioterapeits- teorētiski- praktiskā lekcija "Iegurņa un gūžu locītavu nozīme vingrinājumu izpildes/treniņu laikā"

**13:00 – 14:00 JŪLIJA RATOBIĻSKA**, sertificēta C kategorija trenere- meistarklase "Lower Body Transformation", variatīvs treniņš ķermeņa lejasdaļas muskuļu grupām, izmantojot inventāru

**DALĪBAS MAKSA SEMINĀRĀ:**

LAA biedriem – EUR 35,-

Pārējiem interesentiem – EUR 45,-

Viena meistarklase – EUR 15,-

Teorētiski- praktiskā lekcija- EUR 30,-

Piesakoties 5 dalībniekiem no viena sporta/fitnesa kluba, dalības maksa - EUR 35,-

Semināra dalībnieks saņems sertifikātu, kas derīgs sporta speciālista resertifikācijai.

REĢISTRĀCIJA SEMINĀRAM OBLIGĀTA, AIZPILDOT ELEKTRONISKĀS PIETEIKŠANĀS ANKETU.

<https://forms.gle/SuNck8FmRG5jTuaX7>

PĒC ANKETAS SAŅEMŠANAS, UZ JŪSU E-PASTU TIKS IZSŪTĪTS RĒĶINS: REĢISTRĀCIJAS MAKSAS 10,- EUR APMAKSAI.

Vietu skaits ierobežots. Vieta tiek garantēta, samaksājot reģistrācijas maksu. Neierašanās gadījumā maksa netiek atgriezta.

SEMINĀRA APMAKSAS KĀRTĪBA:

atlikušo semināra maksu var veikt

pie LAA Valdes pārstāvjiem semināra norises vietā 10.07.2022. no plkst. 9:30,  
vai ar pārskaitījumu uz kontu līdz 08.07.2022.:

Latvijas Aerobikas Asociācija

Reģ. Nr. 40008022646

SWEDBANK

Konts: LV32HABA000140J036303

Kods: HABALV22

Jautājumu gadījumā lūdzam sazināties:

Ieva Auzere-Podniece- 28630396

aerobikasasociacija@gmail.com

Uz tikšanos!

Ar cieņu

LAA Valde