



Šiaurietiškojo ėjimo mokykla organizuoja šiaurietiškojo ėjimo Instruktoriaus Asistento (ALFA technika) mokymus, kuriuos ves treneris Laimontas Rakauskas.

Mokymai vyks 2014 m. kovo mėn. 28 d. 9.00 – 15.30 val. Kelmėje, adresu Vytauto Didžiojo g. 23 (Kelmės visuomenės sveikatos biuras).

Dalyviams bus išduotas Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos pažymėjimas bei suteikta šiaurietiškojo ėjimo instruktoriaus asistento kvalifikacija ir akreditacija asociacijoje.

Mokymų programa:

1. Situacijos analizė.
2. Fizinio aktyvumo reikšmė.
3. Šiaurietiškojo ėjimo istorija.
4. Šiaurietiškas ėjimas. Esmė, tikslai.
5. Šiaurietiškojo ėjimo ALFA technika. Užsiėmimas lauke.
6. Pratimai ir variacijos. Užsiėmimas lauke.
7. Užsiėmimų ypatumai.
8. Naudojamas inventoriųs.
9. Specialisto darbo reglamentavimas.

Mokymų kaina – 350 Lt.

Į mokymų kainą įskaičiuota: šiaurietiškojo ėjimo treniruočių lazdu panauda, dalomoji medžiaga, pažymėjimo ir akreditacijos mokestis, gaivinantis gėrimai.

Prašome registruotis iki kovo 25 d. el.p. kelmesbiuras@zebra.lt, tel. 8-611-57915 arba laimontas@visadaaktyvus.lt, tel. 8-698-37100.

Apranga ir avalynė - sporto/laisvalaikio skirta užsiėmimams lauke.

Iki susitikimo!

Laimontas Rakauskas

Šiaurietiškojo ėjimo mokykla

Vadovas, treneris

+370 698 37100

laimontas@visadaaktyvus.lt

www.visadaaktyvus.lt