

## Fiziskās aktivitātes Rūjienas novada sporta hallē.

Pieaugušajiem ir ieteicams būt aktīviem katru dienu. Jebkura fiziska aktivitāte ir labāk nekā, piemēram, sēdēt pie televizora vai datora. Fiziskās aktivitātes viennozīmīgi sniedz neatsveramu labumu ikviena indivīda veselībai un pašsajūtai.

Rūjienas novada sporta hallē jebkuram novada un kaimiņu novada iedzīvotājam tiek dota iespēja pēcpusdienas un vakara stundas aizpildīt ar fiziskām aktivitātēm profesionālu pasniedzēju vadībā, kā arī trenēties individuāli (no 16 gadu vecuma). Jebkurā nodarbību grupā gaidīsim arī jaunus dalībniekus (grupās, kur ir ierobežots dalībnieku skaits, iepriekš jāpiesakās pie pasniedzējiem).

**VISPĀRATTĪSTOŠĀ VINGROŠANA: nodarbības atsāk 02.10.2019.** – pirmdiena, trešdiena plkst.16.30-20.30 (vadītāja fizioterapeite Diāna Vējkrīgere, tālr.29490497), dalība grupās iepriekš jāpiesaka vadītājam.

**FULL BODY: nodarbības uzsāk 10.09.2019.** – otrdiena plkst.18.00–19.00 un 19.00 – 20.00, ceturtdiena plkst.17.30-18.30 un 18.30 – 19.30 (vadītāja Agnija Vizule, tālr.29391806), dalība grupās iepriekš jāpiesaka vadītājam.

*Nodarbības vadīs Agnija – topošā veselības sporta speciāliste. Jeb vienkāršāk- iespējams tava jaunā fitnesa trenere, kura palīdzēs virzīties un piepildīt Tavu mērķi. Sakot ar septembri piedāvāju fitnesa nodarbības grupās. Treniņā tiks iekļauti gan spēka, gan aerobie jeb izturību veicinoši vingrinājumi, kas šīs stundas laikā nodarbinās visas lielākās muskuļu grupas. Tu vari būt iesācējs vai jau ar iepriekšēju pieredzi fitnesā-tam nav nozīmes, jo grūtības pakāpi piemērosim katra spējām.*

**ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA GRUPĀ: nodarbības atsāk 05.09.2019.** – pirmdiena plkst.19.00 – 20.00, ceturtdiena plkst.19.00 – 20.00 (vadītāja fizioterapeite Daira Lāce, tālr.25436702).

**BODY-BIKE: nodarbības atsāk 17.09.2019.** – otrdiena plkst.19.30-20.30; ceturtdiena plkst.20.00-21.00, piektdiena plkst.18.00-19.00 (trenere Saiva Virse, tālr.29173389), dalība grupās iepriekš jāpiesaka treneri.

**BODY-BIKE: nodarbības atsāk 02.09.2019.** – pirmdiena plkst.20.00-21.00; trešdiena plkst.20.00-21.00, (trenere Ieva Lūsīte, tālr.29194148), dalība grupās iepriekš jāpiesaka treneri.

**JOGA: nodarbības atsāk 05.09.2019.** – ceturtdiena plkst.16.00-17.15 (instruktore Sabīne Paura, tālr.26218865)

*Joga ir gadsimtiem sens veselību stiprinošs kustību un elpošanas vingrinājumu komplekss, kas veicina ķermeņa atveseļošanos un atjaunošanos. Nodarbību laikā profesionālas instruktora vadībā radiet sevī veselību, mieru un ļaujiet sev starot ikdienā!*

**BASKETBOLS VĪRIEŠIEM** – informācija tiek precizēta

**VOLEJBOLS: nodarbības atsāk 10.09.2019.** – otrdiena plkst.18.30-20.30, ceturtdiena plkst.18.30–20.30 (koordinatore Sannija Kalniņa tālr.29113658)

**GALDA TENISS** – pirmdiena, trešdiena, piektdiena plkst.18.00-21.00. (koordinators Andris Upīts tālr.26450789)

**NOVUSS** –ceturtdiena plkst.18.00-21.00 (koordinators Egils Auniņš, tālr.29203614).

Trenažieru zāli, aerobikas zāli, galda spēļu zāli un sporta zāli (*kad zālēs nenotiek nodarbības*), saskaņojot ar dežuranti, var izmantot individuālajām nodarbībām. Detalizētāka informācija par nodarbībām pieejama Rūjienas vidusskolas mājaslapā [www.rujienasvidusskola.lv/sporta-zle](http://www.rujienasvidusskola.lv/sporta-zle) vai pie dežurantes Taigas Rūjienas novada sporta hallē no plkst.15.00-22.00 (Taiga –mob.tālr.28616653).

Dežurante Taiga Lapsiņa.