

**Grupinė sveikatingumo treniruotė su muzika**

## **"GYMSTICK Muscle Workshop"**

**2012.03.03 - Kaunas**

**2012.03.04 - Klaipėda**

**Instruktorė: Patricia Soave  
(Šveicarija)**





## Lektorė - Patricia Soave (Šveicarija)

- 20 metų patirtis kūno rengybos ir sveikatingumo srityje
- Sertifikuota Amerikos Aerobikos ir Fitneso Asociacijos instruktorė
- Universitetų lektorės patirtis Europoje, Azijoje, Amerikoje
- Lausanne Universiteto, Sporto Departamento kūno rengybos profesorė (Šveicarija)
- Tarptautinių sveikatingumo čempionatų teisėja
- GYMSTICK Master instruktorė
- Fitbox Master instruktorė
- ChiBall instruktorė
- Body Mind instruktorė
- Asmeninė trenerė

### Mokymų turinys:

- **Teorinė dalis.** Iš klausysite kaip *Gymstick Original* galima panaudoti raumenų jėgos didinimui, ištvermei, pusiausvyrai, koordinacijai, mobilumui ir širdies kraujagyslių sistemos veiklos gerinimui.

- **Praktinė dalis.** Naudojant *Gymstick Original* išmėginsite daugybę pratimų, derindami juos su muzika, specialiai pritaikyta *Gymstick Muscle* treniruotėms.

### Organizuoja:

Kineziterapijos Akademija, *GYMSTICK™*,  
*Nordic Walking Style*

### Seminaras skirtas:

visiems sveikatos ir sporto specialistams, kūno kultūros mokytojams ir kt. specialistams

**Data:** 2012.03.03 – Kaunas  
2012.03.04 – Klaipėda

**Trukmė:** 9.00 – 17.00

**Kaina:** 350.00 Lt

**Į kainą įskaičiuota:** dalomoji medžiaga, naudojimasis priemonėmis, dalyvio pažymėjimai, kavos pertraukėlės su užkandžiais, pietų pertrauka



## Grupinė sveikatingumo treniruotė su muzika: **GYMSTICK™ Muscle WorkShop**

### PROGRAMA

- *Trio Simple Effective* koncepcija ir jos komponentai
- *Trio*'s koncepcijos pritaikymas kūno rengybos ir sveikatingumo treniruotėse
- Grupinė sveikatingumo treniruotė, kuri niekada neleis jūsų klientams nuobodžiauti
- Funkcinės treniruotės įtraukimas į sveikatingumo užsiėmimus
- Kaip sėkmingai paruošti ir įgyvendinti *Trio* treniruotę
- Kaip tinkamai panaudoti *Gymstick Original* apšilimo ir raumenų tempimo metu

**Registracija (iki 2012.02.27)** [www.ktakademija.lt/gymstick](http://www.ktakademija.lt/gymstick)

(jeigu reikalinga sąskaita faktūra, pildykite juridinio asmens skiltį)

**Apmokėjimas:** banko pavedimu, pagal išankstinio apmokėjimo sąskaitas (iki 2012.02.27)

Partneris



**Būtina išankstinė registracija!**

Seminaro metu galėsite įsigyti **GYMSTICK™ gaminių ir muzikinių diskų grupinėms sveikatingumo treniruotėms**