



Mazā inventāra izmantošanas iespējas Pilates nodarbībās - FOAM ROLLER

MĒRĶAUDITORIJA: Fizioterapeiti, fizioterapijas studenti, treneri, veselības sporta speciālisti

PROGRAMMAS VADĪTĀJA: **Rudīte Skroderēna**, RSU viesdocētāja, „B” kategorijas fitnesa trenere, fizioterapeite, semināru vadītāja

PROGRAMMAS APJOMS: 7 akadēmiskās stundas

NORISES DATUMS: **2023. gada 11. novembris**

NORISES LAIKS: plkst. 10:00 – 16:00

NORISES VIETA: **RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga**

DALĪBAS MAKSA: **EUR 65,00**

PIETEIKŠANĀS: aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

PROGRAMMA

9:30- 10:00	Reģistrācija
10:00-11:00	Meistarklase - pilates ar ruļļiem (FOAM ROLLER)
11:00-12:30	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar ruļļiem - guļus uz muguras: — inventāra raksturojums un izvēle; — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
12:30- 13:00	Starpbrīdis
13:00-14:30	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar ruļļiem – sēdus, guļus uz sāna: — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
14:30-15:45	Praktiski-metodiska nodarbība - pilates metodes vingrinājumu sērija dažādiem sagatavotības līmeņiem ar ruļļiem - guļus uz vēdera, balstos un stājās: — vingrinājumu izpildīšanas tehnika un modifikācijas.
15:45 -16:00	Jautājumi un atbildes