



# Pilates metodes 1. līmeņa vingrinājumu funkcionalitāte

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 9.decembris**

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
10:00-10:45	Meistarklase: PILATES I (praktiska Pilates nodarbība iesācējiem)
10:50-12:20	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates I vingrinājumu sērija guļus uz muguras: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika
12:20-12:50	Starpbrīdis
12:50-14:20	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates I vingrinājumu sērija sēdus un guļus uz sāna: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika
14:25-15:10	Praktiski-metodiskas nodarbības: Pilates I vingrinājumu sērija guļus uz vēdera: - ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika
15:15-16:00	Praktiski-metodiskas nodarbības: Pilates I vingrinājumu sērija balstos un stāvus: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika
16:00	Jautājumi un atbildes