

**AKTIVITĀTES SEPTEMRĪ MULTIFUNKCIONĀLAJĀ CENTRĀ "MUCENIEKI"
("BUNDULĪŠI", MUCENIEKOS)**

CENTRS ATVĒRTS APMEKLĒTĀJIEM

PIRMDIENĀS 13.00-18.00,

OTRDIENĀS, TREŠDIENĀS,

CETURTDIENĀS 11.00-18.00,

PIEKTDIENĀS 10.00-14.00

10.septembrī plkst.19.30 KARATĒ atklātā nodarbība, tikšanās ar treneri centra sporta zālē. Aicināti visi interesenti.

15.septembrī plkst.18.00 SPORTA DIENAS Mucenieku futbola laukumā. Sīkāk - afišās un novada mājas lapā.

Plkst. 20.30 ĀRA KINOZĀLE

17.septembrī plkst.18.00 EKSPERIMENTU pulciņa nodarbība.

24.septembrī plkst.19.30 ZUMBAS atklātā nodarbība, tikšanās ar treneri. Aicināti bērni un pieaugušie.

25.septembrī plkst.18.00 jauniešiem nodarbība kopā ar Ilvaru Ieviņu.

29.septembrī plkst.9.00 pievienojamies Zaķumuižas un Silakroga senioriem ekskursijā uz Rīgu uz izstādi "LATVIJAI 100"

CENTRĀ PIEEJAMI:

- bibliotēkas pakalpojumi (periodikas izdevumus, grāmatas iespēja lasīt uz vietas vai ņemt uz mājām)
- publiskais internets, datori
- dokumentu printēšana, kopēšana (maksas pakalpojums)
- dažādas galda spēles, novuss, galda hokejs, Xbox, nūjošanas inventārs
- maznodrošinātām un trūcīgām personām – duša un veļas mašīna

INFORMĀCIJA PAR REGULĀRĀM NODARBĪBĀM CENTRĀ

BĒRNIEM AR OKTOBRI

PIRMDIENĀS 18.00 -19.30 PRASMĪGĀS ROKAS

OTRDIENĀS 18.00 -19.30 ZĪMĒŠANA

TREŠDIENĀS, PIEKTDIENĀS 18.00 -19.15 KARATĒ (MAKSAS) – ar 14.septembri

CETURTDIENĀS 18.00 -19.00 ZUMBA (MAKSAS)

PIEAUGUŠAJIEM

PIRMDIENĀS 19.30 -21.00 PRASMĪGĀS ROKAS – ar oktobri

OTRDIENĀS, CETURTDIENĀS 19.30 -20.30 ZUMBA (MAKSAS)

JAUNUMS! STRONG by ZUMBA! TRENERE ANNA PIEDĀVĀ JAUNU TRENIŅPROGRAMMU – STRONG by ZUMBA! ESIET GATAVI ATKLĀT, KO JŪS PATIEŠĀM SPĒJAT!

STRONG by ZUMBA ir augstas intensitātes intervāla treniņš (HIIT), tas ir vingrinājumu komplekss, kurā jūs koncentrējaties uz funkcionālo darbu, izmantojot savu ķermeņa svaru. Katra jūsu kustība ir sinhrona ar mūzikas ritmu, padarot treniņu efektīvāku, interesantāku, palīdzot sasniegt augstākus rezultātus. Mūzika motivē un nosaka treniņa tempu, kustības.

STRONG by ZUMBA ir piemērots treniņš gan sievietēm, gan vīriešiem.

STRONG by ZUMBA treniņš noteikti aizraus, ieinteresēs, izaicinās un motivēs arī jūs!

Informācija pa t. 20036565 – trenere Anna