

NAUJIENA. Forume diskusijos tema: „Kaip treniruoti atsiliekančias raumenų grupes?“. Jei norite sužinoti kaip teisingai sportuoti ir lavinti raumenis ateikite į Kultūrizmo seminarą ir forumą (toliau – KSF). Savo sukaupta patirtimi pasidalins kultūrizmo, fitneso sporto šakos profesionalai. Turėsite puikią galimybę iš arti pamatyti geriausius kultūrizmo, fitneso sportininkus, trenerius, gauti naujų žinių, patarimų, išmokti pratimų atilikimo technikos. Žinoma, nusifotografuoti su čempionais, treneriais ir gauti jų autografų. KSF – teorinės ir praktinės paskaitos.

KULTŪRIZMO SEMINARAS IR FORUMAS

VIETA
Sporto klubas „SportGates“
Verkių g. 31 C,
Vilnius

DATA
2024-02-10
Pradžia 11.30 val.



JOLANTA LEONAVIČIŪTĖ **DOVILĖ PAULAVIČIŪTĖ** **ANDRIUS TALALAČKA** **GRAŽVYDAS GRUBAS**

PRAKTINĖS PRATYBOS
„Pilvo raumenų lavinimo ypatumai“
„Rankų raumenų lavinimo ypatumai“
„Taisyklinga laikysena ir nugaros raumenų lavinimas“
„Pečių raumenų lavinimo ypatumai“

DISKUSIJOS TEMA
„Kaip treniruoti atsiliekančias raumenų grupes?“

REGISTRACIJA
iki 2024-02-04 / info@kulturizmoakademija.lt

INFORMACIJA
www.kulturizmoakademija.lt

ORGANIZATORIUS



KULTŪRIZMO
AKADEMIJA

PARTNERIAI



RSMB
Remigijus Šimša Ameriška Treneris
www.rsmb.lt

fitsport.lt
Miesto papulvis • Apranga sportui • Akcesuarai

Kultūrizmo seminaro ir forumo afiša

Seminaro ir forumo dienotvarkė

11.30–11.50 val. Seminaro ir forumo dalyvių registracija.

11.50–12.00 val. Seminaro ir forumo atidarymas.

I SESIJA. 12.00–13.00 val. Forumas. Diskusijos tema: „Kaip treniruoti atsiliekančias raumenų grupes?“. Diskusijoje dalyvauja Skaitė Danilevičiūtė, Dovilė Paulavičiūtė, Karolis Linkevičius, Andrius Talačka, Vilius Petrik, Rinaldas Česnaitis. Forumą moderuoja Lukas Jaliūnas.

II SESIJA. 13.00–15.00 val. Praktinės pratybos.

13.00–14.00 val. Tema: „Pilvo raumenų lavinimo ypatumai“. Lektorė – Dovilė Paulavičiūtė.

14.00–15.00 val. Tema: „Rankų raumenų lavinimo ypatumai“. Lektorius – Andrius Talačka.

15.00–15.30 val. Pertrauka.

III SESIJA. 15.30–17.30 val. Praktinės pratybos.

15.30–16.30 val. Tema: „Taisyklinga laikysena ir nugaros raumenų lavinimas“. Lektorė – Jolanta Leonavičiūtė.

16.30–17.30 val. Tema: „Pečių raumenų lavinimo ypatumai“. Lektorius – Gražvydas Grubas.

17.30–17.45 val. Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

KSF organizuoja: Kultūrizmo akademija.

Data ir vieta: 2024-02-10, sporto klubas „SportGates“, www.sportgates.lt

Adresas: Verkių g. 31 C, Vilnius (PC „Outlet Park“, II aukštas, laisvalaikio terasa)

Registracija: norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis el. p: info@kulturizmoakademija.lt, 8 610 23 144.

Kaina: užsiregistravus ir apmokėjus iki 2024-02-04 – 70 €, nuo 2024-02-05 – 90 €.

Jeigu Jums reikalinga sąskaita, informuokite prašau mus el. paštu:

info@kulturizmoakademija.lt

Seminaro pertraukos metu „Fitsport.lt“ Jus pavaišins sveikuoliškais užkandžiais.

Mes Jūsų laukiame!

KSF metu bus fotografuojama ir filmuojama, todėl informuojame, kad Jūs galite būti matomas(-a) renginio nuotraukose, video medžiagoje. Dalyvaudami renginyje sutinkate, kad renginio metu padarytos nuotraukos ir (arba) vaizdo įrašai bus skelbiami viešai. Video medžiaga ir nuotraukos bus naudojamos leidinyje Kultūrizmo akademija, www.kulturizmoakademija.lt, www.youtube.com/@kulturizmoakademija, www.facebook.com/KulturizmoAkademija, www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija.