



23.-24.07.2022. | VENTSPILS

#BeActive Pludmales spēles Nūjošanas aktivitātes

Aicinām 24. jūlijā Ventspilī piedalīties nūjošanas aktivitātēs!

Tikšanās vieta - Pludmales akvaparks.

BeActive Pludmales spēļu laikā notiks:

1. "Atnāc, pamēgini !"

9.30 – Reģistrācija un nūju izdalīšana

10.00 – 10:45 – Nūjošanas tehnikas apmācība iesācējiem un tehnikas pilnveidošana.

2. Pārgājiens

10:30 - Pārgājiena dalībnieku reģistrācija un nūju izdalīšana

11:00 – Kopīgas iesildīšanās un pārgājiens (5-12 km) nūjošanas treneru vadībā:

1. Ķipro grupa nūjos ātrāk
2. Dabas baudītāju grupa nūjos lēnāk
3. Iešanas grupa (bez nūjām)

Pārgājiena dalībniekus lūdzam reģistrēties:

<https://forms.office.com/r/qMSLvsgZps>

No plkst. 12:00 līdz plkst. 14:00 - darbosies nūjošanas darbnīca, visi interesenti varēs saņemt informāciju par ieguvumiem un priekšrocībām, kurus sniedz nūjošana, par nūjošanas līmeņiem – veselības, fitnesa un sporta, kā pareizi izvēlēties nūjas un to garumu, par pareizo apģērbu, informāciju par nūjošanas nodarbībām Latvijā u.c.

15:30 – Nūjošanas dalībniekiem notiks izloze (vērtīgas balvas).