

Praktiska un izglītojoša nodarbība ar fitnesa treneri Agritu Spēlmani

# Vai spēka treniņš

# *vienmēr*?

# nozīmē lielu svaru cilāšanu



Praktiska izglītojoša  
nodarbība par spēka  
treniņu ar pretestības  
gumijām

*ar fitnesa treneri*

## Agritu Spēlmani



**15. jūnijā**



**plkst. 19:30**



**Augšlīgatnē**  
pie Kultūras nama



**20363482 (Agrita)**



*Spēks nav  
tikai svāri!*



Finanē  
Eiropas Savienība



2027  
Nacionālais  
attīstības plāns



Sports  
Cēsis  
novadā



GRIBU BŪT  
UZ VIĻŅA

**Pirmdien, 15. jūnijā, plkst. 19.30 Augšlīgatnē, pie Kultūras nama, aicinām uz praktisku un izglītojošu nodarbību par spēka treniņu ar pretestības gumijām kopā ar fitnesa treneri Agritu Spēlmani.**

Jautājumu gadījumā aicinām sazināties pa tālruni 20363482 (Agrita). Dalība bez maksas.