



Ādažu
novads

KSMR Fitness

Kontakti



KSMR Fitness pirmsākumi meklējami jau 2014.gadā. Organizējam vispārējās fiziskās sagatavotības treniņus bez vecuma ierobežojuma. Treniņos ir individuāla pieeja katram dalībniekam, līdz ar to tiek piemeklēta atbilstošākā slodze šī brīža fiziskajai sagatavotībai.

Pavasara/vasaras sezonā treniņi notiek pie Ādažu sporta centra stadiona, savukārt rudens/ziemas sezonā – Ādažu sākumskolas aula. Treniņi notiek pirmdienās un trešdienās plkst.19:00!

Meklē FB grupu "KSMR Ādaži", un piesakies treniņiem!





<https://www.adazunovads.lv/lv/strukturvieniba/ksmr-fitness>