

Āra intervālu treniņš Cēsu Pils parkā

**23. jūlijs plkst. 19.00**

# **ĀRA INTERVĀLU TRENINŠ**

**Bez maksas**

**Cēsu pils parks**

**Nāc, piedalies un  
izaicini sevi!**

**Pulcēšanās pie estrādes.  
Info: Dace, +37122028156.**

Ceturtdien, 23.jūlijā, plkst.19.00 Cēsu Pils parkā notiks bezmaksas intervālu treniņš profesionālas treneres Daces Dzilnas vadībā Ceturtdien, 23.jūlijā, plkst.19.00 Cēsu Pils parkā notiks bezmaksas intervālu treniņš profesionālas treneres Daces Dzilnas vadībā.

Kas gan var būt labāks par labi pavadītu vakaru un fiziskām aktivitātēm pašā Cēsu sirdī? Nāc un izaicini sevi bezmaksas intervālu treniņu Cēsu pils parkā!

Pēc treniņa būs iespēja nobaudīt veselības dzērienu.

Slodze un intensitāte piemērota gan vīriešiem, gan sievietēm. Treniņā tiks apvienoti spēka un kardio vingrojumi vispārējas fiziskas sagatavotības veicināšanai.