



## KARATĒ KLUBS "VITUS" ATVER 28. SEZONU!

Treniņu grafiks no 2023. gada 1. septembra. Izvēlamies sev aktuālo grupu un nākam uz treniņiem.

Treniņi notiek specializētajā zālē #VitusDojo (Pētera ielā 6, Jelgavā)

| Grupa/Diena   | Ko darām?  | Pirmd.  | Otrd.  | Trešd.      | Ceturtd.   | Piektd.     | Sestd.                        |
|---|--|---|--|-------------|--|-------------|-------------------------------|
| <b>#VitusKids</b><br>Kluba audzēkņiem līdz 7 gadu vecumam.  | Mācāmies strādāt komandā, klausīties un dzirdēt, apgūstam elpošanas vingrinājumus. Iepazīstamies ar maģisko karatē-do pasauli.   |   | 18.00–19.00  |             | 18.00–19.00  |             | 09.30–10.30<br>(Kopējā grupa) |
| <b>#VitusJunior</b><br>Kluba audzēkņiem no 7 līdz 12 gadu vecumam ar baltajām jostām (10 kyu un pirmais apmācību gads)                  | Mācāmies akrobātiku, kata, kumite, attīstām elastību, spēku, izturību un reakciju.<br>Padziļināta sportiskā karatē pētīšana, regulāra piedalīšanās sacensībās un treniņu semināros.                    | 17.30–18.30   |  | 17.30–18.30 |  | 17.30–18.30 | 09.30–10.30<br>(Kopējā grupa) |
| <b>#VitusElite</b><br>Kluba audzēkņiem no 7 līdz 12 gadu vecumam ar krāsainajām jostām (no 9 kyu)                                       |  | 16.00–17.30   | 16.00–17.30<br>Treniņš krāsainajām jostām (no 9 kyu). Kopējā grupa | 16.00–17.30 | 16.00–17.30<br>Treniņš krāsainajām jostām (no 9 kyu). Kopējā grupa | 16.00–17.30 | 09.30–10.30<br>(Kopējā grupa) |
| <b>#VitusPro</b><br>Kluba audzēkņiem no 12 gadu vecuma.   |  | 18.30–20.00   |  | 18.30–20.00 |  | 18.30–20.00 |                               |
| <b>#VitusFamily</b><br>Kluba audzēkņiem no #VitusJunior grupas, kā arī viņu mammām un tētiem, brāļiem un māsām, vecmammām un vectēviem. | Aktīvi, jautri, dedzīgi un draudzīgi pavadām laiku, izpildot vingrinājumus atbilstoši savām spējām.  |   |  |             |  |             | 09.30–10.30<br>(Kopējā grupa) |
| <b>#VitusVip</b><br>Visiem, kas vēlas trenēties individuāli ar treneri.   | Atkarībā no nostādītā mērķa. Uzlabot savu pašsajūtu, atbrīvoties no liekajiem kilogramiem, apgūt paš aizsardzības paņēmienus, labāk sagatavoties sacensībām un eksāmena nokārtošanai uz nākošo līmeni. | Pēc vienošanās ar treneri.  |  |             |  |             |                               |
|   |  | <i>Visās grupās #VitusTeam mācās nepadoties grūtību priekšā, patstāvīgi pieņemt un uzņemties atbildību par savām darbībām un lēmumiem, pārvarēt savas bailes, nepārliecību un slinkumu.<br/><b>Karatē-do – tā ir cieņa, tiekšanās pēc pilnības, pieklājība un godīgums.</b></i> |  |             |  |             |                               |