



FIT NATION
LATVIA

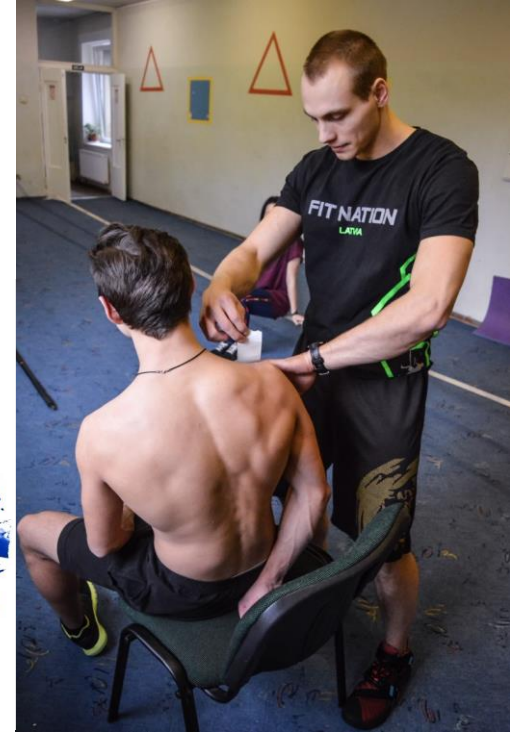
FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



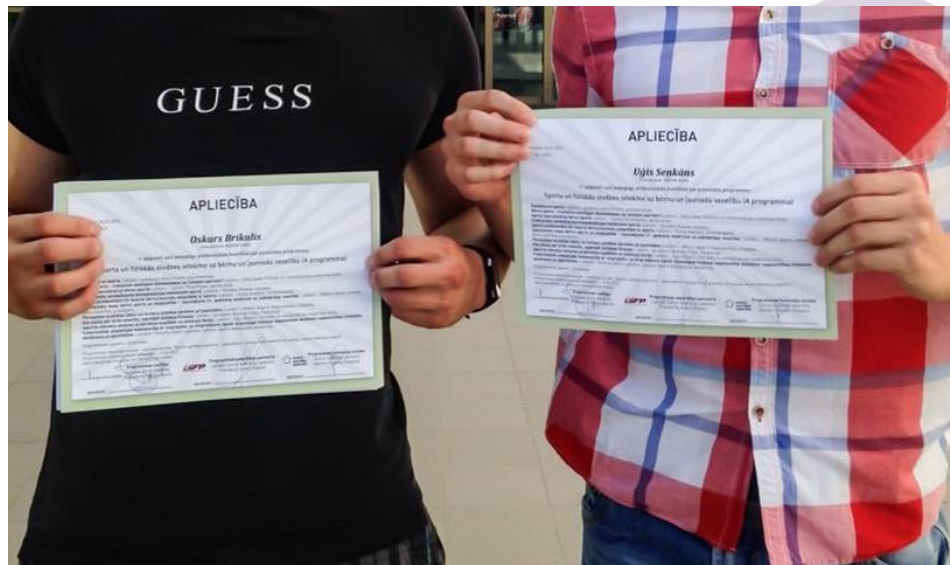
FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA

27. SEPTEMBRIS

SPORTA UN AKTIVĀS ATPŪTAS CENTRĀ (PUKU IELĀ 4)

- 11.00 - 11.25 **IESILDĪŠANĀS NOZĪME SPORTĀ**
- 11.30 - 11.55 **KĀJU, SĒŽAS UN IEGURŅA
MUSKULATŪRAS TREIŅŠ**
- 12.00 - 12.25 **TREIŅŠ VESELAJ UN
STIPRAJ MUGURAI**
- 12.30 - 12.55 **VINGRINĀJUMI
IZTEIKSMĪGAI VĒDERPRESEI**
- 13.00 - 13.25 **PLECU JOSLAS UN KRŪŠU
MUSKULATŪRAS NOSTIPRINĀŠANA**
- 13.30 - 13.55 **STABILITĀTE,
TRAUMU PROFILAKSE**
- 14.00 - 14.25 **KOORDINĀCIJA UN LĪDZSVARS**
- 14.30 - 14.55 **EFEKTĪVA ATSILDĪŠANĀS,
STIEPŠANĀS VINGRINĀJUMU
SVARĪGUMS KATRA DZĪVĒ**

Veselības nedēļas aktivitātes

FIT NATION LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



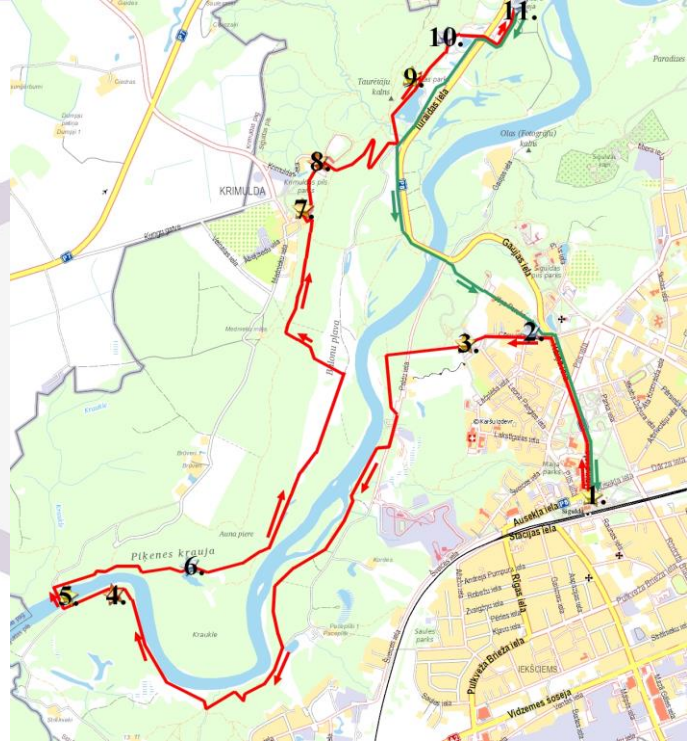
FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



 Pavasara atklāšanas pārgājiens Siguldā

 Fit Nation Latvia Home    

MAR 20

Pavasara atklāšanas pārgājiens Siguldā!

 Public · Hosted by Fit Nation Latvia

 Edit 

 Today at 10 AM
9 hours ago

 Sigulda [Show Map](#)

About

Discussion

 Write Post

 Add Photo / Video

 Create Poll



Write something....

 **Fit Nation Latvia**
23 hrs · 

GUESTS

2.6K

Interested

593

went

2K

invited

INSIGHTS 

152K reached 

6k new this week



10K viewed 

1.8k new this week



3.9K engaged 

230 new this week



Updated 55 seconds ago

English (US) · Privacy · Terms · Cookies · Advertising · Ad Choices  · More

Facebook © 2016

FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA



FIT NATION

LATVIA

