

## **Sport**

### *Kose Spordimaja (Ujula 7 Kose)*

*Ujulasse on lisandunud uus treening, nimelt **vesivõimlemine**. Tund toimub igal neljapäeval 18.30 ning kestab orienteeruvalt 35min. Treening on mõõduka ning maheda muusika saatel, sisaldab rohkem rahulikke sirutus ja tõsteharjutusi, mitte jooksmist ja lööke. Koormuse suurendamiseks kasutame ka abivahendeid, nt nuudleid, käelabasid jne. Vesivõimlemine on eriti sobilik taastumaks mõnest vigastusest, kus koormus oleks vajalik, kuid liigutamine pisut valulik. Samuti on tund sobilik vanematele inimestele, kelle eesmärgiks on olla vanusest hoolimata aktiivne ning liikuv. Treeneriks Karolin Veermäe tunni hinnaks €3.20 pensionär/õpilane 1.60€.*

#### *Kas Sina teadsid, et:*

- ✓ *Kose Spordimajast saab laenutada tasuta kepikõnni keppe?*
- ✓ *Ettebroneerimisel on võimalik mõõta spordimajas oma keha koostist ja rasvaprotsenti?*
- ✓ *Eelnevalt kokku leppides saab laenutada tasuta sammulugejat kuni nädalaks?*
- ✓ *Kose Spordimaja aeroobikasaal pakub mitmeid erinevaid treeninguid mitme erineva treeneriga?*
- ✓ *Ujulas alustab lisaks vesiaeroobikale ka vesivõimlemine?*
- ✓ *E, T, N 16.00- 19.00 saab küsida näpunäiteid ujumise tehnika parandamiseks, samuti aitan Sind vajadusel nendel päevadel ka jõusaalis.*
- ✓ *Alustanud on 6-7 aastaste tüdrukute/poiste algtaseme ujumistrenn*
- ✓ *14.detsember toimub erinevate aeroobika stiilide jõulumaraton, osavõtutasu 5€, jälgi kuulutusi!*

*Kogu lisainfo [www.spordimaja.ee](http://www.spordimaja.ee) või 6036 681,*

*kohtumiseni  
Karolin Veermäe*