



Veselības centra 4 veselības un rehabilitācijas klubs piedāvā ritmikas nodarbības ar deju un kustību terapijas elementiem.

Vēlaties panākt lielāku kustību drošību, attīstīt stāju, koordināciju un līdzsvaru, vairot pašapziņu kustoties?

Nāciet uz integratīvās ritmikas nodarbībām, un jums būs iespēja izmantojot deju, mūziku, ritmu un iztēles vingrinājumus un mākslas terapijas metodes, attīstīt ne tikai ķermeņa kustīgumu, bet, aktīvi atpūšoties, bagātināt arī dvēseli un prātu.

Nodarbības notiek Veselības centrā 4, Kr.Barona ielā 117, 3. stāvā „Klubs 4”.

Bērniem:

3-6 g. pirmdien, trešdien 15.15. – 16.00. - ritma iepazīšana izmantojot rotaļu elementus, stājas un koordinācijas vingrinājumi, iztēles vingrinājumi - dzīvnieku attēlošana kustībās, instrumentu spēle (ksilofons, kociņi) un mūzikas klausīšanās.

7-10 g. pirmdien, trešdien 14.00 – 15.00 - ritma vingrinājumi, izmantojot ķermeņa skanošos žestus, stājas un koordinācijas vingrinājumi, mūzikas un emociju attēlojums kustībās, instrumentu spēle un mūzikas klausīšanās.

11-15 g. pirmdien, trešdien 16.00 – 17.00 - ritma vingrinājumi, izmantojot ķermeņa skanošos žestus, ritma un kustību etīdes, iztēli un radošo domāšanu attīstošie vingrinājumi, mūzikas klausīšanās.



Pieaugušajiem:

pirmdien, trešdien 10.00 – 11.00

- līdzsvara izjūtu, ķermeņa atbrīvotību, koordināciju, ķermeņa jūtīgumu attīstoši vingrinājumi,
- ritma vingrinājumi, izmantojot ķermeņa skanošos žestus,
- uzmanības koncentrēšanas vingrinājumi - telpas izjūta, tās izmantošana, darbs pāros un grupās, reakcijas ātrums,
- ritma un kustību etīdes, iztēli un radošo domāšanu attīstošie vingrinājumi,
- mūzikas un emociju attēlojums kustībās.

Nodarbības vada mūzikas un deju speciāliste **Dace Geidmane**. Pieteikties, zvanot uz „Klubs 4” administrācijas tālruniem: 67847108, 28376970 vai vadītājai, tālr. 29169977

