



Treniņu grafiks no 2024. gada 1. septembra. Izvēlamies sev aktuālo grupu un nākam uz treniņiem.

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

Grupa/Diena	Ko darām?	Pirmdienās	Otrdienās	Trešdienās	Ceturtdienās	Piektdienās	Sestdienās
#VitusKids Kluba audzēkņiem no 5 līdz 7 gadu vecumam.	Mācāmies strādāt komandā, klausīties un dzirdēt, apgūstam elpošanas vingrinājumus. Iepazīstamies ar maģisko karatē-do pasauli.		17.30–18.30		17.30–18.30		09.30–10.30 (Kopējā grupa)
#VitusJunior Iesācējiem un kluba audzēkņiem no 7 līdz 13 gadu vecumam bez jostām vai ar baltajām un sarkanajām jostām.	Mācāmies akrobātiku, kata, kumite, attīstām elastību, spēku, izturību un reakciju. Padziļināta sportiskā karatē pētīšana, regulāra piedalīšanās sacensībās un treniņu semināros.	17.30–18.30	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	17.30–18.30	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	17.30–18.30	09.30–10.30 (Kopējā grupa)
#VitusElite Kluba audzēkņiem no 7 līdz 13 gadu vecumam ar krāsainajām jostām (sākot no dzeltenās jostas).		16.00–17.30	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	16.00–17.30	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	16.00–17.30	09.30–10.30 (Kopējā grupa)
#VitusPro Kluba audzēkņiem no 13 gadu vecuma.		18.30–20.00	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	18.30–20.00	16.00–17.30 (Kopējā grupa)	18.30–20.00	09.30–10.30 (Kopējā grupa)
#VitusPower Kluba audzēkņiem no 18 gadu vecuma.	Nodarbojamies ar fitnesa-karatē, lai uzlabotu savu fizisko sagatavotību, apgūstam paš aizsardzības prasmes.		20.00–21.15		20.00–21.15		09.30–10.30 (Kopējā grupa)
#VitusFamily Kluba audzēkņiem no visām grupām, 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 (Kopējā grupa)
#VitusVip 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 uzņemt atbildību par savām darbībām un lēmumiem, pārvarēt savas bailes, nepārliecību un slinkumu. Karatē-do – tā ir cieņa, tiešanās pēc pilnības, pieklājība un godīgums.</i>					