

**2019. gada 9. februārī**

**Lekcija “Veselīgs un pareizs uzturs sportā”**

**kopā ar Aigaru Kotānu**

**Aicinām visus interesentus (sportistus, trenerus, vecākus) piedalīties informatīvā lekcijā par veselīgu un pareizu uzturu sportistiem un to pielietošanu noteiktās treniņu programmas fāzēs un laikos.**

***Vieta: MSĢ TSV Jūrmala, Jaunā iela 66***

***Laiks: plkst. 13.00- 16.00***



### **Aigars Kotāns**

**# airētājs, treneris, sportists, ģimenes cilvēks**

**# Latvijas Sporta federācijas A kategorijas vispusīgās fiziskās sagatavotības treneris**

**# Veselīga un pareiza uztura speciālists**

**# Darba vieta: Hokeja skola Rīga, fiziskās sagatavotības treneris**

**# Jaunākie sasniegumi sportā:**

**2018.gada 11. novembrī SkiErg World Sprints 2018, 1000 metri- 3:07.6 – 2. vieta pasaulē (vecuma grupā 50- 59 gadi).**

**# Sadarbība airēšanā: vispārējās sagatavotības treneris 2018.- 2019. gada sezonā -Elzai Gulbei un Jānim Timboram**

***Organizētājs: Latvijas Airēšanas federācija***

***Kontakti: mob. 29454668 (Evita), [airesana@latnet.lv](mailto:airesana@latnet.lv)***