

First name	Last name	Amžius	Email	Ar turite aktyvių ar neseniai sugijusių traumų / fizinių apribojimų?	Ar esate anksčiau sportavęs (-usi)? Jei taip, kokias veiklas ir kokią intensyvumą?	Kaip sužinojote apie mus?
Vaiva	Kubiliatė	38	Vaiva.kubiliate@gmail.com	Ne	Taip	:
Svajta	Černauskienė	58	Svajer@gmail.com	-	-	-
Vytautas	Butkus	34	vytautasbutk@gmail.com	Gali skaudėti kelius pilnoj kompresijoj	Lankau movement	Lankau movement
Ignė	Dovidonytė	37	ignė.dovidonyte@gmail.com	""	""	]
Laura	Storkutė	30	st.laura2@gmail.com	Ne	Taip, pas jus	Draugų
solveiga	masteikaitė	55	saulėmeniusis@gmail.com	ne	pilatesas seniai, lengvos markštos kasdien	iš pirmų lūpų
Drasida	Zemaitė	41	drasida@protonmail.com	Ne	Pastaruosius keletą metų beveik visai nesportavau, anksčiau buvo joga, pilates, kalanetika, žemo intensyvumo	Facebook
Rūta	Rudokaite	31	rudokaite.ruta@gmail.com	Ne	Esu. Kiekvieną d sportuoju	Stovyklų Draugystė
Artūras	Voinčiūsis	46	arturas.voincius@gmail.com	Ne	Mankšta priepuoliais	Insta
Gabriele	Adomonyte	31	gabrieleado@gmail.com	Ne	Taip, Pi Pilates (kartas per savaitę), Kineziterapija (kartas per savaitę), šokiai (du kartai per savaitę).	Facebook
Beatrice	Laurinkute	42	b.laurinkute@gmail.com	Taip, kojos venų operaciją	Joga, prieš 12 metų	Tamstelėje
Indrė	Butkė	27	butkeindre@gmail.com	Ne	Taip, Jėgos treniruotės sporto salėje 3k/sav.	Vyras lanko treniruotes.
Ramutė	Stravinskaitė	25	stravinskaitė.ramute@gmail.com	Nugaros apačia minkštųjų audinių uždegimas 4 mėn	Sporto salė, namuose, šokiai	Per šokių erdvę
Viluta	Zvirzdinaite	33	viltutaite@gmail.com	ne	Taip, reguliaros praktikos su mox.lt	Per mox.lt bendruomenę
Rita	Mikelionytė	37	ritamikelionyte@gmail.com	Ne, neturiu.	Taip, kalanetika, pilatesas.	Instagram
Viktorija	Vyšniauskaitė	31	vikaivy@gmail.com	Dešinės rankos riešas negali patirti ašinio krūvio.	Treniruotės namuose, dviratis, bėgimas (2-3 km)	facebook
Viktorija	Vailaugė	27	vailauge@gmail.com	Ne	Anksčiau Kalnų dviračiai - profsionaliai; dabar miegijaškai, pilates ir joga kelis kartus į savaitę.	Draugė papasakojo
Rūta	Vaitiekienė	34	ruta.vaitiekiene@gmail.com	Ne	Lankydavusi žemo intensyvumo grupinėse treniruotėse pas kineziterapeutą	Pamačiau Instagram
Aistė	Geležauskaitė	36	aistegel@gmail.com	Šiek tiek problematiškas vienas kelis, buvo skilusio kelio gimelė, po to tęsiasi skausmai	Sportuoju, bėgiuju ir lankau bendrą fizinį	Instagram
Dominyka	Vaičiūnaitė	26	dominyka105@gmail.com	Ne	Šokiai, bėgiuju, minu, anksčiau svorius kitiškai	iš Gabrieleles
Justina	Iļeļitis	27	ijelisjust@gmail.com	Prieš 1,5 m. čūmos ir peties trauma	Taip, gana intensyviai crossfit'ą	Per fb
Karolina	Kalinauskaitė	30	kalinauskaitek@gmail.com	Ne	Barna, yoga	IG
Neringa	Movkute	50	n.movkute@gmail.com	ne	ne	www
Dalia	Peseckaitė	29	dalia.peseckaitė@gmail.com	ne	joga, movementas, bėgimas	per Juliją Baravykienę
Milda	Paivonaitė	26	milda.paivonaitė@gmail.com	Šiek tiek gydausi nugarą, turu keletą stankstelių išsūsių iš savo vietų.	Esu lankiusi šokių folkloro ir lindy hopp, visai intensyviai.	Pasidalino draugė
Justina	Šimkonytė	23	justina.simkonyte@stud.vda.lt	Pasitempiau čurną prieš kelias savaites	Laiptuoju, kartais bėgiuju, vidutinio intensyvumu	Pakvietė draugė
Augustė	Almonaitytė	29	auguste.alm@gmail.com	Ne	Taip, įvairios grupinės treniruotės, intensyvumas-keli kartai per mėn.	Draugės pasidalinimo
Saulė	Makutėnaitė	28	saulėmak@gmail.com	Lyg ir ne	Taichi, cigūnas, karate	Draugė Karolina, kuri lanko jūsių užsiėmimus parekomendavo
Rita	Mackoniene	40	rita.mackoniene@gmail.com	Ne	Taip, prieš pusmetį lankiau Movement Vilnius.	iš draugų
Dovydas	Rakausis	25	dovydasrakausis@gmail.com	Peties sanarys	Taip, esu, sporto salė su svoriais - vidutinio intensyvumu, dabar aukštu intensyvumu bėgimą.	iš draugės
Kęstutis	Minderis	42	kstutis@gmail.com	Ne	Mankšta rytais, dviratis, alpinizmas	iš kito šokėjo
MARIUS	EIDRIGEVIČIUS	32	m.eidrigевичius@gmail.com	Prieš metus patyriau pėdos traumą.	Sportuoju ir šoku iki šiol. Moku po 4-5 pamokas per dieną ir savaitgaliais arba darbo dienomis pasirodau įvairiose meniniuose projektuose.	Severas papasakojo
Viktorija	Jankauskaitė	31	the.acoustic@gmail.com	Ne	Jogos praktikos, šiek tiek šokiai, viskas mėgėjiškai	iš soc. tinklų, o apie rytus - įvade, Judesio kalba
Viktorija	Jusienė	42	viktoria.jusiene@gmail.com	ne	kardio, joga pora kartų per savaitę	iš draugų

**Kodėl norite prisijungti prie šių rytinių užsiėmimų?**

Nes vakarais norisi gyvenimą gyventi :-)

:-

Rytai geriau nei vakarai

Nes vakarais negaliu.

<-3

noriu nebepramiegoti ryto ir ruoštis lengvai senatvei

Metas pradėti judėti

Nes suprantu naudą balansuoti kūną ir kurti naujas neuronų jungtis

Bandau mąkštėje taikyti novement principus

Visada buvo smalsu išbandyti ir patirti jūsų užsiėmimus

Noriu pradėti sportuoti

Atrodo, kad bus smagu.

Noriu sportuoti su kitais žmonėmis dinamiškai

nes lankius panašius pas movi, įdomu čia pavandyt

Nes norisi pradėti sportuoti

Pastebėjau, jog rytinė mąkštė yra geros dienos receptas.

Manau, puiki proga pradėti reguliariai sportuoti ryte, bei užuėmimai vyksta prie pat ofiso

Labai smalsu, atrodo įdomu ir ne standartiška, visai kitaip nei esu bandžiusi

Nes įdomu išbandyti naujas sportines veiklas ir domina jūsų veikla

Atrodo labai smagu, rezonuoja su kontrolės paleidomu

Ieškau tiesiog idomių veiklų, ypač judesio ir mobilumo srityse

Ilgas laikas galvojau kaip šaina būtų išbandyti šias treniruotes, pulkus metas grįžti į sportą vėl

w

Ieškau būdų judėti įdomiau

Būtų puiki priežastis anksčiau atsikelti, palaikyti rutiną ir pradėti reguliariau rimčiau sportuoti. Norėčiau būti fiziškai pajėgesnė. Be šokių, niekad nesu nieko sportavusi rimtai.

Siekiu aktyvesnio,gyvybingesnio ir sveikesnio būvio

Noriu pradėti reguliariai sportuoti

Noriu žaismingų treniuočių ir gerai jaustis!

Noriu sugrįžti į judesio praktikas

Aktyviai pradėti rytą, išbandyti daugiau sportų rūšių

Paskutiniu metu domiuoisi judesiu, praktikuojų namie, lankau kontaktine imprvizacija.

Norėčiau prisijungti prie bendruomenės, kurioje kartu dirbant galėčiau tobulinti ir gilinti savo judesio suvokimą, gyventi daugiau ir sveikiau.

Noriu aktyviau, įvairiau, sąmoningiau judėti

man patinka judėti.)