

19.09.2019

Norisinās Senioru veselības nedēļa



Saulkrastu novada seniori aicināti pieteikties Senioru veselības nedēļai, kas norisināsies no 16. līdz 20. septembrim. Nodarbības notiks bezmaksas dažādu treneru un lektoru pavadībā.

Veselības nedēļas ietvaros notiks ne tikai vingrošanas, zumbas, nūjošanas un jogas nodarbības ķermeņa stiprināšanai, bet arī izzinošas un iedvesmojošas lekcijas ar tādām sabiedrībā atpazīstamām personībām kā Aina Poiša un Inese Ziņģīte.

Uz vingrošanas un jogas nodarbībām jāņem līdzī savs paklājiņš. Uz nūjošanas nodarbību jāņem līdzī savas nūjas, taču uz Ineses Ziņģītes nodarbību jāņem līdzī vidēja izmēra dvielis, ko var aplikt ap pleciem, un paklājiņš. Kājās jāvelk īsās zeķes.

Plašākai informācijai zvanīt uz tel. nr. 28372658 vai rakstīt

inga.karklina@saulkrausti.lv

Nodarbību laikā notiks dalībnieku reģistrēšana, anketēšana un tiks fotografēts.

Nodarbības tiek organizētas Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta "Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā", Nr.9.2.4.2/16/I/087

