

Veselības dienas

JELGAVAS NOVADĀ

Ēd, kusties, sajūties un esi vesels!

VILCE 30. maijs

Vilces muiža, Skolas iela 6, Vilce
16:00 - 17:00 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
19:30 - 20:30 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.

Vilces sporta halle, Madaru iela 4, Vilce
17:10 - 18:10 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
18:20 - 19:20 Zumbas nodarbība.

JAUNSVIRLAUKA Aktivitāšu centrs «Dzirnieki», Ievu iela 12, Dzirnieki, Jaunsvirlauka

31. maijs
16:00 - 17:00 Zemas intensitātes deju fitness.
17:10 - 18:10 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.
18:20 - 19:20 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
19:30 - 20:30 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.

ELEJA Elejas Saieta nams, Lietuvas iela 42, Eleja

8. jūnijs
15:00 - 16:00 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
16:10 - 17:10 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
17:20 - 18:20 Apļa treniņš - vidēji augstas intensitātes intervāla treniņš.
18:30 - 19:30 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.

Katra pasākuma laikā iespēja veikt veselības paškontroles mērījumus.

VALGUNDE IKSC «Avoti», Saules iela 2, Valgunde

31. maijs
16:00 - 17:00 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
17:10 - 18:10 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
18:20 - 19:20 Zumbas nodarbība.
19:30 - 20:30 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.

VIRCAVA Pagasta pārvaldes ēka, Jelgavas iela 4, Vircava

1. jūnijs
9:50 - 10:50 Zemas intensitātes deja.
11:00 - 12:00 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
12:15 - 13:15 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
13:30 - 14:30 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.

KALNCIEMS Kalnciema Kultūras nams, Jelgavas iela 15, Kalnciems

8. jūnijs
10:00 - 11:00 Vingrošana muguras un locītavu veselībai (līdzīgi ņemt paklājiņu).
11:10 - 12:10 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
12:20 - 13:20 Apļa treniņš - vidēji augstas intensitātes intervāla treniņš.
13:30 - 14:30 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.

LĪVBĒRZE Līv bērzes pamatskola, Skolas iela 10, Līv bērze

1. jūnijs
13:20 - 14:20 Stress un tā pārvarēšana. Kā tikt galā ar emocijām? Diskusija un praktiski paņēmieni.
14:30 - 15:30 Aerobika.
14:30 - 15:30 TRX (Brīvdabas estrāde).
15:40 - 16:40 Kā gudri ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm. Idejas veselīgām uzkodām.