



POKYČIŲ SAVAITĖ DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS

SPALIO 1-16 DIENOMIS

TAI 7 SUSITIKIMAI,
KURIE PADĖS
ŽENGTI
SVEIKESNIO
GYVENIMO
BŪDO LINK.

RENGINYS YRA NEMOKAMAS

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuojamas Klaipėdos miesto savivaldybės iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Šios pokyčių savaitės metu Jūsų laukia:

- **Įvadinė paskaita** (spalio 1 d., 17.30 val.) – tikslų išsikėlimas, išmani kūno kompozicijos analizė bei galimybė (pagal poreikį) susidaryti individualų mitybos planą.
- **Treniruotės** su fizinio aktyvumo trenerėmis **Alina** (spalio 3 d., 17.30 val.) ir **Sigita** (spalio 10 ir 15 d., 16.30 val.). Planuojamos: pilateso, nugaros ir pilvo preso stiprinimo bei masažinė treniruotės.
- **Paskaitos** su visuomenės sveikatos specialiste **Laura** (spalio 9 d., 17.30 val.) ir dietiste **Deimante** (spalio 14 d., 17.30 val.), kurių metu bus dalinamasi sukauptomis teorinėmis bei praktinėmis žiniomis mitybos ir fizinio aktyvumo temomis.
- **Įsivertinimo paskaita** (spalio 16 d., 17.30 val.) – kaip ir įvadinėje paskaitoje bus kartojama išmani kūno kompozicijos analizė pokyčiams įvertinti, rezultatų aptarimas.

Kaip dalyvauti?

Visa papildoma informacija teikiama ir registracija vykdoma nurodytais kontaktais:
tel. nr. 8 640 93 346, el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

Laikas: nurodytas renginių programoje.

Vieta: Taikos pr. 76, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

