



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ LAPKRITIS 2017

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su elastingomis juostomis	Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 29 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su kamuoliukais	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 09.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Šokiai senjorams	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 10.00 val. Ketvirtadieniais (lapkričio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 10.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kalanetika	Ketvirtadieniais (lapkričio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 8.30 val. ir 9.30 val. <i>Dvi grupės!</i>	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 19.00 val.	Klaipėdos Sendvario progimnazijos aktų salė (Tilžės g. 39)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt P.s. Sendvario progimnazijoje vykstančiuose užsiėmimuose su savimi reikia turėti mankštos kilimėlį arba rankšluostį.
	Penktadieniais (lapkričio 10, 17 ir 24 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	
Zumba	Antradieniais (lapkričio 14, 21 ir 28 d.) 16.00 val. Ketvirtadienį (lapkričio 9 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis, volais, kamuoliukais ir kt.	Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 29 d.) 11.00 val. Penktadieniais (lapkričio 3, 10, 17 ir 24 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 10 12, mob. 8 615 16 155; Papildoma informacija el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su kineziterapeutu	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 27 d.) 17.20 val. Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 29 d.) 17.20 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 10 12, mob. 8 615 16 155; Papildoma informacija el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (lapkričio 6 ir 13 d.) 17.15 val. Trečiadienį (lapkričio 29 d.) 17.15 val. Ketvirtadienį (lapkričio 23 d.) 17.15 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt arba alina@sveikatosbiuras.lt

Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 metų)	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 25 d.) 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas „Budokan“	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 27 d.) 15.30 val.	I. Simonaitytės g. 2 (Versmės progimnazijos sporto salėje), klubas „Budokan“	Registracija mob. 8 618 77084, 8 647 19125 ; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 27 d.) 17.00 val.	Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokykla, Sporto kabinetą), klubas „Budokan“	
Teatro meno užsiėmimai paaugliams	Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 28 d.) 16.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. asciairdabar@gmail.com Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/
	Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 28 d.) 18.00 val.		
Teatro meno užsiėmimai vaikams	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 27 d.) 16.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	
	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 27 d.) 18.00 val.		
Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 7-9 m. vaikams „Muzikos komunikacija“	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 25 d.) 16.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	
Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 5-6 m. vaikams „Muzikos komunikacija“	Pirmadieniais (lapkričio 6, 13, 20 ir 25 d.) 17.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	
Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Dėl užsiėmimų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos nėščiosioms	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Pojūčių mankšta šeimoms	Penktadieniais (lapkričio 3, 10, 17 ir 24 d.) 17.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. asciairdabar@gmail.com Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/ Užsiėmimai vyksta tik susidarius grupei
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 28 d.) 18.30 val.	Naujoji Uosto g. 3, studija „Dabartis“	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (lapkričio 6 ir 13 d.) 17.15 val. Trečiadienį (lapkričio 29 d.) 17.15 val. Ketvirtadienį (lapkričio 23 d.) 17.15 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt arba alina@sveikatosbiuras.lt
„Circle“ treniruotės vyrams	Antradieniais (lapkričio 7 ir 14 d.) 20.00 val. Ketvirtadienį (lapkričio 9 d.) 20.00 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas (įėjimas pro vidinį kiemą)	Registracija ir daugiau informacijos tel: 8 683 93531, el. p. saidossokionamai@gmail.com P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.
„Circle“ treniruotės moterims	Pirmadieniais (lapkričio 6 ir 13 d.) 20.00 val. Trečiadienį (lapkričio 8 d.) 20.00 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas (įėjimas pro vidinį kiemą)	
Svorio kontrolės programa	Antradieniais (lapkričio 7 ir 14 d.) 19.15 val. Ketvirtadienį (lapkričio 9 d.) 19.15 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas (įėjimas pro vidinį kiemą)	

Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (lapkričio 7, 14, 21 ir 27 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Trečiadieniais (lapkričio 8, 15, 22 ir 28 d.) 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas „Budokan“	Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
Teatro mankšta suaugusiems	Sekmdieniais (lapkričio 5, 12, 19 ir 26 d.) 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) „Aš Čia“ menų dirbtuvės	Registracija mob. 8 647 19125; El. p. asciairdabar@gmail.com Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/ Užsiėmimai vyksta tik susidarius grupei
Viešo kalbėjimo ir lyderystės klubo "Toastmasters Klaipėda" užsiėmimai	Antradieniais (lapkričio 14 ir 28 d.) 18.15 val.	Minijos g. 119, Green Park Hotel	Papildoma informacija: Tel. 8 615 24799 Susitikimo vieta skelbiama: https://www.facebook.com/ToastmastersKlaipeda/ http://www.toastmastersklaipeda.lt/
Užsiėmimai, skirti suaugusiųjų mokymosi savaitei „Mokymosi galia ir žavesys“ paminėti	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadienis (lapkričio 20 d.) 16.00val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Teoriniai ir praktiniai šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Antradienis (lapkričio 21 d.) 15.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro kiemelis. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su elastinėmis juostomis	Trečiadienis (lapkričio 22 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 640 93342 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras