



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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadieniais (gruodžio 4, 11 ir 18 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su elastingomis juostomis	Antradieniais (gruodžio 5, 12 ir 19 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su kamuoliukais	Pirmadienį (gruodžio 11d.) 11.00 val. Trečiadienį (gruodžio 20 d.) 09.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su terapiniais kamuoliais	Penktadienį (gruodžio 8 d.) 09.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Šokiai senjorams	Antradieniais (gruodžio 5, 12 ir 19 d.) 10.00 val. Ketvirtadieniais (gruodžio 7, 14, 21 ir 28 d.) 10.00 val. Penktadienį (gruodžio 29 d.) 10.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kalanetika	Ketvirtadieniais (gruodžio 7, 14, 21 ir 28 d.) 8.30 val. ir 9.30 val. <i>Dvi grupės!</i>	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta	Pirmadieniais (gruodžio 4, 11 ir 18 d.) 19.00 val.	Klaipėdos Sendvario progimnazijos aktų salė (Tilžės g. 39)	Registracija mob. tel. 8 640 93342 P.s. Sendvario progimnazijoje vykstančiuose užsiėmimuose su savimi reikia turėti mankštos kilimėlį arba rankšluostį.
	Penktadieniais (gruodžio 8, 22 ir 29 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	
Zumba	Antradieniais (gruodžio 5, 12 ir 19 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Zumba	Pirmadieniais (gruodžio 4, 11 ir 18 d.) 19.00 val.	Klaipėdos Sendvario progimnazijos sporto salė (Tilžės g. 39)	Registracija nereikalinga.
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 terapiniais kamuoliais	Ketvirtadienį (gruodžio 14 d.) 11.00 val. Penktadienį (gruodžio 8 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Trečiadieniais (gruodžio 6 ir 13 d.) 16.00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt

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 (gruodžio 5, 12 ir 19 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 (gruodžio 5, 12 ir 19 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
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija	Trečiadieniais (gruodžio 6, 13, 20 ir 27 d.) 18.30 val.	Naujoji Uosto g. 3, studija „Dabartis“	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Trečiadieniais (gruodžio 6 ir 13 d.) 16.00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. nijole@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

DĖMESIO! Į GRUODŽIO MĖN. VEIKLAS REGISTRACIJA PRASIDEDA NUO GRUODŽIO 1 D. (PENKTADIENIO)