



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ SAUSIS 2018

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su elastingomis juostomis	Antradieniais (sausio 9, 16, 23 ir 30 d.) 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su kamuoliukais	Trečiadieniais (sausio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su terpiniais kamuoliais	Penktadieniais (sausio 5, 12, 19 ir 26 d.) 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Šokiai senjorams	Antradienį (sausio 2 d.) 10.00 val. Ketvirtadienį (sausio 4 d.) 10.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Paskaita senjorams „Sveikas senėjimas. Fizinio aktyvumo nauda žmogaus organizmui“	Pirmadienį (sausio 15 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kalanetika	Ketvirtadieniais (sausio 4, 11, 18 ir 25 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 (sausio 8, 15, 22 ir 29 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.
	Pirmadieniais (sausio 8, 22 ir 29 d.) 10.00 val. Penktadienį (sausio 19 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	
Zumba	Antradieniais (sausio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Zumba	Pirmadieniais (sausio 8 ir 15 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 kt.	Antradieniais (sausio 16, 23 ir 30 d.) 17.20 val. Ketvirtadieniais (sausio 11, 18 ir 25 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. paštu vitalija@sveikatosbiuras.lt P.S. Mankšta atliekama naudojant širdies darbą ir krūvį stebinčia sistema iPulsus
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Antradieniais (sausio 9 ir 16 d.) 16.00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 615 12609

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 (sausio 9, 16, 23 ir 30 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 (sausio 9, 16, 23 ir 30 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	Pirmadieniais (sausio 8, 15, 22 ir 29 d.) 18.30 val.	Naujoji Uosto g. 3, studija „Dabartis“	Registracija mob. tel. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt
Nemokama rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“	Programa vykdoma susirinkus grupei	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob.tel. 8 640 93348; tel. 8 46 31 14 23 arba el. paštu ausra@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Antradieniais (sausio 9 ir 16 d.) 16.00 val.	Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Registracija mob. tel. 8 615 12609

DĖMESIO!!!

Registracija į sausio mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo sausio 2 d. (antradienio) 08.00val. nurodytais kontaktais.

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