



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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadieniais (balandžio 9, 16 ir 30 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su elastingomis juostomis	Antradieniais (balandžio 10 ir 17 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su kamuoliukais	Trečiadienį (balandžio 18 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Mankšta su terapiniais kamuoliais	Penktadienį (balandžio 20 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Senjorų vaikščiojimo grupių sezono atidarymas: pasivaikščiojimas, sveikatinanti mankšta ir paskaita „Gyvenimas be vaistų“	Penktadienį (balandžio 27 d.), 10.00 val.	Susitikimo vieta - I Melnragė	Registracija mob. tel. 8 615 12 609; el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt <u>Papildoma informacija:</u> pasivaikščiojimo trasa – I Melnragė – II Melnragė – I Melnragė.
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)	Pirmadieniais (9, 16, 23 ir 30 d.), 14.30 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 <u>Papildoma informacija:</u> vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su svareliais	Ketvirtadienį (balandžio 19 d.), 08.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93343
Šokių pamoka (Poi dance)	Pirmadienį (balandžio 9 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342
Zumba	Pirmadieniais (balandžio 9 ir 23 d.), 19.00 val.	Klaipėdos „Sendvario“ progimnazijos sporto salė (Tilžės g. 39)	Registracija nereikalinga. <u>Papildoma informacija:</u> pirmi 2 kartai nemokami.
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)	Šeštadieniais (7, 14, 21 ir 28 d.), 10.00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 <u>Papildoma informacija:</u> vaikščiojimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.
Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikatinanti mankšta, naudojant iPulsus sistemą	Pirmadieniais (balandžio 9, 16 ir 30 d.), 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 16 155 arba el. paštu vitalija@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
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Jogos užsiėmimai (jogaterapija)	Antradienį (balandžio 10 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: fizinio pasirengimo lygis nesvarbus. Su savimi turėti buteliuką vandens. Užsiėmimai vyks basomis.
Jogos užsiėmimai moterims (pritaikyta ir vyrams)	Ketvirtadienį (balandžio 26 d.), 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: fizinio pasirengimo lygis nesvarbus. Su savimi turėti buteliuką vandens. Užsiėmimai vyks basomis.
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (organizuoja Klaipėdos fizinio aktyvumo centras)	Ketvirtadieniais (balandžio 12, 19 ir 26 d.), 17.30 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 610 02993 Papildoma informacija: užsiėmimo metu dalyviai eis apie 4-5 km/1 val. Numatoma bendra treniruotės trukmė - 70 min. Vaikščiavimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.
Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. tel. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (balandžio 4, 11, 18 ir 25 d.), 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan	
Renginys „Mylinčio gerumo dovana“	Šeštadienį (balandžio 7 d.), 11.00 val.	Klaipėdos Ievos Simonaitytės bibliotekos salė (H. Manto g. 25)	Papildoma informacija ir registracija: www.mylinciogerumodovana.lt
Lietaus lašų (Raindrop) masažo demonstracija	Pirmadieniais (balandžio 16 ir 30 d.), 17.15 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 93342 Papildoma informacija: masažo demonstracijos tikslas - parodyti stebėtojams kaip namų sąlygomis galima atlikti masažą.
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Programa vykdoma susirinkus grupei	Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSPP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)	Registracija mob. tel. 8 640 93341 arba koordinatorius@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: programa skirta jaunimui nuo 14-29 m.
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 m.)	Pirmadieniais (balandžio 9, 16, 23 ir 30 d.), 18.00 val. Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 16.00 val.	I. Simonaitytės g. 2 (Versmės progimnazijos sporto klasė), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 618 77084 ; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 17.00 val.	Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokyklos sporto kabinetas), klubas Budokan	
	Pirmadieniais (balandžio 9, 16, 23 ir 30 d.), 14.30 val. ar 15.45 val.	Statybininkų pr. 2a (už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė), klubas Budokan	Registracija mob. tel. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija: www.klaipeda.aikido.lt
	Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 18.00 val.	Panevėžio g. 3 (Lopšelis-darželis "Atžalynas"), klubas Budokan	
Antradieniais (balandžio 3, 10, 17 ir 24 d.), 15.45 val.	Tauralaukio g. 1 (Balticum sporto centras), klubas Budokan		

Renginiai, skirti „Klaipėda - Europos sporto miestas 2018“ minėjimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (balandžio 10 ir 17 d.), 10.00 val. Penktadienį (balandžio 20 d.), 11.30 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 nėsčiosioms	Antradieniais (balandžio 10 ir 17 d.), 11.00 val. Penktadienį (balandžio 20 d.), 12.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (organizuoja Klaipėdos miesto VSB)	Ketvirtadienį (balandžio 12 d.), 17.20 val. Trečiadienį (balandžio 18 d.), 17.20 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija mob. tel. 8 615 12 609; el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt <u>Papildoma informacija:</u> vaikščiavimui skirtas inventorių užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktas.
Sporto ir meno festivalis „Vaikai – Olimpinės gėlės 2018“	Penktadienį (balandžio 13 d.), 10.00–19.00 val.	Dariaus ir Girėno g. 10, Klaipėda	Dalyvių registracija baigiasi kovo 31 d. <u>Papildoma informacija:</u> el. p. klaipeda.gracija@gmail.com
Tarptautinis 2006 m. gim. moksleivių 9 x 9 futbolo turnyras R.Dambrausko ir V. Ulinausko taurei laimėti	Ketvirtadienį (balandžio 5 d.), 12.00-15.45 val. Penktadienį (balandžio 6 d.), 11.00-15.50 val.	Klaipėdos Centrinio stadiono dirbtinės dangos aikštė (Sportininkų g. 46)	<u>Papildoma informacija:</u> mob. tel. 8 650 91090; el. p. klaipedosfm@balticum-tv.lt
Pavasario „Ekomaratonas“	Šeštadienį (balandžio 14 d.), 10.30 val.	Vasaros estrada	<u>Papildoma informacija:</u> socialinis tinklas <i>Facebook</i> (Klaipėdos miesto bėgikų klubas Maratonas)
Klaipėdos masinės orientavimosi sporto varžybos „OS ketvirtadieniai 2018“	Ketvirtadienį (balandžio 26 d.).	Starto vieta – Poilsio parkas	<u>Papildoma informacija:</u> justinas@double.lt

DĖMESIO!!!

Registracija į balandžio mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo kovo 30 d. (penktadienio) 08.00 val. 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