



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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Tempimo pratimų mankšta	Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16 d.) 9:00 val.; 10:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Mankštos senjorams	Penktadieniais (gruodžio 4, 11, 18 d.) 9:00 val.	Klaipėdos lengvosios atletikos maniežas, Taikos pr. 54.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt Registracija būtina! Su savimi reikia turėti kilimėlį ar rankšluostį!
Šokiai senjorams	Antradieniais (gruodžio 8, 15 d.) 11:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta	Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21 d.) 9:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Rytų sveikatingumo mankšta (Čigong pratimai)	Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16 d.) 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Kalnetika	Ketvirtadieniais (gruodžio 3, 10, 17 d.) 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Zumba	Ketvirtadieniais (gruodžio 3, 10, 17 d.) 16:15 val. Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21, 28 d.) 19:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76. Sendvario progimnazijos aktų salė, Tilžės g. 39.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt Svarbu: į „Sendvario“ progimnazijoje vykstančią zumbą tas pats asmuo gali užsiregistruoti dviem nemokamiems užsiėmimams.
Užsiėmimai nėščiosioms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankštos nėščiosioms	Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16 d.) 16:30 val.	Statybininkų pr. 20, vaikų darželis „Žemuogėlė“. Įėjimas į sporto klubą „Ginsvė“.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Tėvėlių mokyklėlė (7 paskaitos)	Gruodžio 1, 8, 14, 15, 17, 21, 22 d. 17:15 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija ir paskaitų tvarkaraštis tel. 8 46 234796; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
HipHopo šokių pamokos (nuo 7 m. iki 18 m.)	Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16 d.) 16:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija mob. 8 605 59977 Papildoma informacija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Aikido treniruotės vaikams	Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21, 28 d.) 18:00 val. Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16, 23, 30 d.) 18:00 val.	Rytų kovos menų centras (Bangų g. 5A, Kultūros fabrikas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 655 10158; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kolektyvinis bėgimas	Antradieniais (gruodžio 1, 8, 15, 22, 29 d.) 19:00 val.	Įėjimas į Klaipėdos Poilsio parką.	Informacija: Justinas Liubinskas, mob. 8 614 93982. Sekite naujienas Facebook'e: Let's run together Klaipėda
Aikido treniruotės suaugusiems	Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21, 28 d.) 19:30 val. Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16, 23, 30 d.) 19:30 val.	Rytų kovos menų centras (Bangų g. 5A, Kultūros fabrikas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 655 10158; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
Čiuožimas ledo arenoje	Antradieniais (gruodžio 1, 8, 15 d.) 14:45 val. iki 15:30 val. Ketvirtadieniais (gruodžio 3, 10 d.) 14:45 val. iki 15:30 val.	Akropolio ledo arena, Taikos pr. 61	Pavieniai asmenys iš anksto neregistruojami. Registruotis galima tik ledo arenos kasoje.

Muzikos terapija	Antradieniais (gruodžio 1, 8, 15 d.) 18:30 val.	PC „Manto namai“ H. Manto g. 7/ Mažvydo al. 2 (4 aukštas –nr.60 studija „Dabartis“, „Manto namų verslo centras“).	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt Papildoma informacija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
TRX funkciniai diržai	Antradieniais (gruodžio 1, 8, 15, 22, 29 d.) 18:15 val. ir Ketvirtadieniais (gruodžio 3, 10, 17 d.) 18:15 val.	Dubysos g. 10, "Švyturio arena" 7 korpusas, 1 aukštas.	Registracija mob. 8 656 37237; Papildoma informacija www.tinadance.lt Svarbu: tas pats asmuo gali užsiregistruoti trims nemokamiems kartams į vieną užsiėmimą per mėnesį arba po vieną nemokamą kartą į tris pasirinktus užsiėmimus „Tina Dance“ studijoje.
Pilateso mankšta	Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21, 28 d.) 19:15 d. Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16, 23, 30 d.) 19:15 val. Penktadieniais (gruodžio 4, 11, 18 d.) 17:30 val.	Dubysos g. 10, "Švyturio arena" 7 korpusas, 1 aukštas.	Registracija mob. 8 656 37237; Papildoma informacija www.tinadance.lt Svarbu: tas pats asmuo gali užsiregistruoti trims nemokamiems kartams į vieną užsiėmimą per mėnesį arba po vieną nemokamą kartą į tris pasirinktus užsiėmimus „Tina Dance“ studijoje.
Sportuok su vaiku	Pirmadieniais (gruodžio 7, 14, 21, 28 d.) 12:00 d. Trečiadieniais (gruodžio 2, 9, 16, 23, 30 d.) 12:00 val.	Dubysos g. 10, "Švyturio arena" 7 korpusas, 1 aukštas.	Registracija mob. 8 656 37237; Papildoma informacija www.tinadance.lt Svarbu: tas pats asmuo gali užsiregistruoti trims nemokamiems kartams į vieną užsiėmimą per mėnesį arba po vieną nemokamą kartą į tris pasirinktus užsiėmimus „Tina Dance“ studijoje.



Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo, kreipkitės tel. 8 612 30179 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras