



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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su gimnastikos kamuoliukais	Pirmadieniais (balandžio 10, 24 d.) 8:45 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	Ketvirtadieniais (balandžio 6, 13, 20, 27 d.) 8:45 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
Kalnetika	Trečiadieniais (balandžio 5, 12, 19, 26 d.) 8:30 val. arba 9:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Senjorų išvyka į pajūrį	Pirmadienis (balandžio 10 d.) 15:00 val.	I Melnragės paplūdimys (susitikimo vieta prie PC Maxima įėjimo)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt
Senjorų šokiai	Ketvirtadieniais (balandžio 6, 13, 20, 27 d.) 10:00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su treniruočių volais	Pirmadieniais (balandžio 10, 24 d.) 11:00 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
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Zumba	Antradieniais (balandžio 4, 11, 18, 25 d.) 16:30 val. Pirmadieniais (balandžio 10, 24 d.) 19:00 val. Trečiadieniais (balandžio 5, 19 d.) 19:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76 Sendvario progimnazijos sporto salė, Tilžės g. 39.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Svarbu: į „Sendvario“ progimnazijoje vykstančią zumbą tas pats asmuo gali užsiregistruoti dviem nemokamiems užsiėmimams. Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Mankšta naudojant slystančius kilimėlius	Pirmadieniais (balandžio 10, 24 d.) 17:15 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
Indiški šokiai	Antradieniais (balandžio 11, 25 d.) 17:30 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
Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	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 (balandžio 4, 11, 18, 25 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
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 metų)	Pirmadieniais (balandžio 3, 10, 24 d.) 16:45 val. Antradieniais (balandžio 4, 18, 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

Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 metų)	Antradieniais (balandžio 4, 11, 18, 25 d.) 16:00 val.	I. Simonaitytės g. 2 (Versmės progimnazijos sporto salėje), klubas Budokan	Registracija mob. 8 618 77084 ; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
Performansų dirbtuvės 11-17 m. paaugliams "perFORmotyvas"	Pirmadieniais (balandžio 3, 10, 24 d.) 17:00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) Teatro dirbtuvėlės "Aš Čia"	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. asciairdabar@gmail.com Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/
Kūrybinės teatro dirbtuvės 6-10 m. vaikams	Antradieniais (balandžio 4, 11, 18, 25 d.) 17:00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) Teatro dirbtuvėlės "Aš Čia"	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. asciairdabar@gmail.com Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija	Antradieniais (balandžio 4, 11, 18, 25 d.) 18:30 val.	Studija „Grock“, ligoninės g. 16, 2a., (įėjimas iš kiemo pusės).	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
Paskaita „Pavasario vaistažolės – maistas ir vaistas“	Balandžio 18 d. 17:15 val. Esant blogam orui paskaita vyks balandžio 18 d. 17:30 val.	I Melnragės paplūdimys (susitikimo vieta prie PC Maxima įėjimo) Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt
Salsation (iki 45 m.)	Trečiadieniais (balandžio 12, 19, 26 d.) 10:00 val.	Šokių studija „Akredus“ (Minijos g. 2, III korpusas, I aukštas.)	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179;
Vilties mankštos (mankšta skirta žmonėms, susidūrusiems su onkologine liga)	Penktadieniais (balandžio 7, 14, 21, 28 d.) 9:00 val.	VšĮ Šv. Pranciškaus onkologijos centras (Savanorių g. 4)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (balandžio 3, 10, 24 d.) 17:00 val. Ketvirtadieniais (balandžio 6, 13, 20, 27 d.) 17:00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė) Automobilių stovėjimo aikštelė esanti šalia Prano Mašiotų progimnazijos stadiono (Varpų g. 3)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt arba alina@sveikatosbiuras.lt
Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (balandžio 4, 11, 18, 25 d.) 19:30 val. Trečiadieniais (balandžio 5, 12, 19, 26 d.) 19:30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
Nemokama rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“	Balandžio 24-28 d. 18:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija mob.: 8 640 93348; 8 46 311423 arba el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 612 30179 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras