



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

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis	Birželio 2 ir 9 d. 10.00 val.	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt Svarbu: su savimi turėkite mankštos kilimėlį bei vandens!
Mankšta su treniruočių volais	Birželio 2 d. 11.00 val.	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt Svarbu: su savimi turėkite mankštos kilimėlį bei vandens!
Senjorų šokiai	Ketvirtadieniais (birželio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 10.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. evelina@sveikatosbiuras.lt
Senjorų išvyka į pajūrį	Birželio 8 d. 11.00 val.	I Melnragės paplūdimys (susitikimo vieta prie PC Maxima įėjimo)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt Svarbu: laukia pasivaikščiavimas, mankšta ir paskaita po atviru dangumi „Sveikatą įtakojantys veiksniai“.
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kalanetika	Ketvirtadieniais (birželio 15, 22 ir 29 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. evelina@sveikatosbiuras.lt
Šokių pamokos: Reggaeton solo	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19 ir 26 d.) 18.30 val.	H. Manto g. 31, 3a. (didžioji salė)	Registracija mob. 8 615 33921, el.p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt
Šokių pamokos: Salsa Rueda de Casino (poromis)	Ketvirtadieniais (birželio 8, 15, 22 ir 29 d.) 18.30 val.	H. Manto g. 31, 3a. (mažoji salė)	Registracija mob. 8 615 33921, el. p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt
Šokių pamokos: Argentinietiškas tango (poromis)	Antradieniais (birželio 6, 13, 20 ir 27 d.) 19.30 val. Trečiadieniais (birželio 7, 14, 21 ir 28 d.) 20.30 val.	H. Manto g. 31, 3a. (mažoji salė) (didžioji salė)	Registracija mob. 8 615 33921, el.p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt
Užsiėmimai ŠKL dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su gimnastikos kamuoliukais	Birželio 9 d. 9.00val.	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347; Papildoma informacija el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt Svarbu: su savimi turėkite mankštos kilimėlį bei vandens!
Mankšta su kineziterapeutu	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19 ir 26 d.) ir trečiadieniais (birželio 7, 14, 21 ir 28 d.) 17.20 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347; Papildoma informacija el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo pamokos pradedantiems	Birželio 1 ir 8 d. 9.00 val.	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347; Papildoma informacija el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt

Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Birželio 5, 8, 12, 13, 15 ir 21 d. 17.15 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 nėščiosioms	Birželio 5, 23 ir 27 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.)	Birželio 5, 23 ir 27 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 vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 metų)	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19, 26 d.) 17.30 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
	Antradieniais (birželio 6, 13, 20, 27 d.) 18.00 val.		
	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19, 26 d.) 14.00 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
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija: Afro būgnų ratas	Antradieniais (birželio 6, 13, 20, 27 d.) 18.30 val.	Dauboje prie Smiltynės nacionalinio parko Lankytojų centro (Smiltynės g. 11)	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt Esant nepalankiam orui užsiėmimai vyks namelyje Smiltynės g.12!
Bendruomenių mankštos: Aero‘mix treniruotės	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19, 26 d.) 19.30 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Daugiau informacijos tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt Lietui lyjant mankštos vyks Sendvario progimnazijos sporto salėje.
Bendruomenių mankštos: Zumba	Trečiadieniais (birželio 7, 14, 21, 28 d.) 19.30 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Daugiau informacijos tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt Lietui lyjant mankštos vyks Sendvario progimnazijos sporto salėje.
Bendruomenių mankštos: Treniruotės ratu	Pirmadieniais (birželio 5, 12, 19, 26 d.) 19.00 val. Trečiadieniais (birželio 7, 14, 21, 28 d.) 19.00 val. Šeštadieniais (birželio 10 ir 17 d.) 11.00 val.	Verdenės progimnazijos stadionas (Kretingos g. 22)	Daugiau informacijos tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt Lietui lyjant mankštos vyks Verdenės progimnazijos sporto salėje.
Sveiko bėgimo pamokos	Sekmadieniais (birželio 11, 18 ir 25 d.) 11.00 val.	Klaipėdos vasaros koncertų estrada	Daugiau informacijos tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt Lietui lyjant pamokos neįvyks.
Klasikiniai indiški šokiai	Birželio 8, 14, 16 ir 21 d. 10.00 val.	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92 , mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (birželio 5, 12d. 17.15 val. Ketvirtadieniais (birželio 1, 8, 15 d.) 17.15 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	Penktadieniais (birželio 2, 9, 16, 23, 30 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (birželio 7, 14, 21, 28 d.) 19.30 val.	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

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