



Valkas novads

Fiziskas aktivitātes sēdoša darba darītājiem Zvārtavas pagastā

Publicēts: 17.05.2018.

[Projektu aktualitātes](#)

[Sports](#)

[Veselība](#)



Eiropas Sociālā fonda projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Valkas novadā", id.Nr.9.2.4.2./16/l/035, pasākuma "Fiziskas aktivitātes sēdoša darba darītājiem" ietvaros

Zvārtavas pagasta Mierkalna tautas namā

no 2018.gada 16.maija 1x nedēļā notiks vingrošanas nodarbības!

(8 nodarbības)

Pirmā nodarbība jau šodien – trešdien, 16.maijā, plkst.18:00.

Aicināts ikviens

uzlabot stāju, pašsajūtu,

veselību un noskaņojumu,

apmeklējot vingrošanas nodarbības

“Fiziskas aktivitātes sēdoša darba darītājiem”.

Nodarbības notiek BEZ MAKSAS!!!

Nodarbību garums 40 minūtes.

Nodarbības paredzētas cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību.

Nodarbības vadīs Ance Andrējeva – Empele.



VINGROŠANAS NODARBĪBAS
"Fiziskas aktivitātes sēdoša darba darītājiem 2018. gadā"

**BEZMAKSAS
NODARBĪBAS
ZVĀRTAVAS PAGASTĀ**

Mierkalna tautas namā
trešdienās
plkst. 18:00

Pirmā nodarbība 16. maijā

**AICINĀTS IKVIENS
INTERESENTS**

Nodarbības paredzētas
cilvēkiem ar dažādu
fizisko sagatavotību

Uzlabo stāju, pašsajūtu,
veselību un noskaņojumu

NACIONĀLAJĀ
AKTĪVITĀTES
PLĀNĀ 2018

ESĪSTĀVA SAVTĪKUMA
IZGLĪBĪBAS
NODAļA

IZGLĪBĪTĀJA TAVĀ BRĪCĪBĒ

Nodarbības notiek projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Valkas novadā", id. nr. 9.2.4.2./M/I/035, pasākuma "Fiziskas aktivitātes sēdoša darba darītājiem 2018. gadā" ietvaros.

Informāciju sagatavoja

Linda Zariņa

Valkas novada domes Sabiedrības veselības organizatore

<https://www.valka.lv/lv/jaunums/fiziskas-aktivitates-sedosa-darba-daritajiem-zvartavas-pagasta-0>