



Valkas novads

Fizisko aktivitāšu nodarbības sēdoša darba darītājiem notiks attālināti tiešsaistē

Publicēts pirms vairāk nekā 3 gadiem

Publicēts: 25.10.2021.



Eiropas Sociālā fonda projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Valkas novadā" (id.Nr.9.2.4.2./16/I/035) ietvaros no 26. oktobra, otrdienās un ceturtdienās, plkst 18:15 izmantojot tiešsaistes platformu "ZOOM", notiks 40 minūšu garas fizisko aktivitāšu nodarbības, pasākuma "Tev ir sēdošs darbs, nāc izkusties" cikla ietvaros, kurās laipni aicināts piedalīties ikviens:

[Zoom vingrošanas pieslēgšanās saite.](#)

Meeting ID: 827 4882 5237

Passcode: 201521

Lai piedalītos nodarbībā:

Savā Zoom lietotājavārda ailē ierakstiet pilnu savu vārdu un uzvārdu. (Ja pieslēdzoties neesat norādījuši pilnu vārdu un uzvārdu, tad varat to labot sadaļā "Participants" pretī savam vārdam izvēloties sadaļu "More" un tad labojiet vārdu sadaļā "Rename"). Pirms nodarbības / vai nodarbības laikā lūdzu reģistrēties Čatā. Izvēlieties sev ērtāko telpu vingrojumu veikšanai, lai iespējams veikt brīvas un netraucētas kustības. Novietojiet viedierīci tā, lai viegli redzēt nodarbības vadītājas norādījumus. Lūdzam video kameru turēt ieslēgtu visas nodarbības laikā.

Informāciju sagatavoja:

Valkas novada pašvaldības sabiedrības veselības organizatore Baiba Vorobjeva

Saistītas tēmas

[Projektu aktualitātes](#)

<https://www.valka.lv/lv/jaunums/fizisko-aktivitasu-nodarbibas-sedosa-darba-daritajiem-notiks-attalinati-tiessaiste>