

Nemokamos šiaurietiško ėjimo pamokos Pilaitėje



Rugsėjo 7, 14, 21, 27 d. 17.30 val. Pilaitės miško parke, prie Salotės ežero paplūdimio Vilniaus visuomenės sveikatos biuras kviečia į **nemokamas šiaurietiško ėjimo pamokas.**

Pamokas ves kvalifikuoti treneriai.

Neturintiems šiaurietiško ėjimo lazdų mokymų metu jos bus suteikiamos nemokamai.

Užsiėmimo metu:

- ✓ tempimo pratimai;
- ✓ mankšta su lazdomis;
- ✓ šiaurietiško ėjimo technikos apmokymas, praktika ir teorija;
- ✓ įgūdžių lavinimas – žygis po parką,
- ✓ galimybė įsigyti šiaurietiško ėjimo lazdas.

Šiaurietiško ėjimo instruktorės kontaktai: Janina Bazevičienė – 8 698 25819.



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, tel. (8 5) 271 1244 Susitikimo vietas galite rasti fizinio aktyvumo žemėlapyje <http://services.maps.lt/vvsb/>, ties skiltimi "Renginys".

Šiaurietiško ėjimo pamokos finansuojamos LR sveikatos apsaugos ministerijos.