

Aicina uz kustību terapijas nodarbībām Taurenē
un Vecpiebalgā

BEZMAKSAS KUSTĪBU TERAPIJAS NODARBĪBAS PIEAUGUŠAJIEM

Otrdienās

01.10.19. - 29.10.19.

07.01.20. - 04.02.20.

17:30 Tauresnes kultūras
namā

19:00 Vecpiebalgas
vidusskolas sporta zālē

Nodarbības vada
fizioterapeite
Liene Dauberga

NACIONĀLĀS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās
attīstības fonsts

REGULĒJUMS TAVĀ MĀKOTNĒ

Projekts "Veselības veicināšanas pasākumi
Vecpiebalgas novadā" Nr. 9.2.4.2/16/1104

Informācija pa tālruni: 28716421

Projekta „ Veselības veicināšanas pasākumi Vecpiebalgas novadā” ietvaros aicinām iedzīvotājus apmeklēt Kustību terapijas nodarbības pieaugušajiem sertificētas

fizioterapeites Lienas Daubergas vadībā. Nodarbības notiks otrdienās no 1. oktobra līdz 29. oktobrim un no 7. janvāra līdz 4. februārim Taurenē un Vecpiebalgā.

VINGROTĀJU IEVĒRĪBAI! Lai nodarbības varētu notikt kvalitatīvāk, turpmāk Vecpiebalgas grupa vingros Vecpiebalgas vidusskolas sporta zālē - Gaismas ielā 2, Vecpiebalgā.

Nodarbībās plānota elpošanas vingrinājumu, vingrojumu kompleksu pašaprūpei - muskuļu spēka, stabilitātes, līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai, relaksācijai apguve.

Dalībniekus aicinām ierasties vingrošanai piemērotā apģērbā un apavos/ zeķēs, līdzi ņemot savu vingrošanas paklājiņu.

Nodarbībās būs jāaizpilda projekta dalībnieka anketa, norādot personas datus(vārds, uzvārds, personas kods).

Informācija pa tālruni: 28716421.

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē