**KVIEČIAME Į ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO MOKYMUS!**

Mokymų dalyviai bus supažindinti su baziniais šiaurietiškojo ėjimo žingsniais bei pratimais, atliekamais naudojant šiaurietiškojo ėjimo lazdas. Vieno mokymo trukmė – 1 val.

Kovo mėn. užsiėmimų laikas:

* Kovo 13, 20, 27 d. 17 val. (pirmadieniais) prie Vasaros estrados.
* Kovo 23, 30 d. 17 val. (ketvirtadieniais) Prano Mašioto progimnazijos stadione.

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA**

Tel. (8 46) 31 07 51; Mob.  8 615 12 609  
arba el. p. [nijole@sveikatosbiuras.lt](mailto:nijole@sveikatosbiuras.lt); [alina@sveikatosbiuras.lt](mailto:alina@sveikatosbiuras.lt)

IKI SUSITIKIMO!

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**SENJORŲ IŠVYKOS Į PAJŪRĮ!**

Maloniai kviečiame visus uostamiesčio senjorus ir svečius prisijungti prie senjorų vaikščiojimo grupių ir aktyviai praleisti laiką viename gražiausių Lietuvos kampelių – pajūryje! Dalyvių laukia mankšta ir paskaitos po atviru dangumi bei, žinoma, smagi, kompanija.

Užsiėmimų laikas:

* **Kovo 27 d. 15val val.** (pirmadienis). Be pasivaikščiojimų ir mankštos numatyta paskaita *„Sveikatą įtakojantys veiksniai“*.

Vaikščiojimo grupių maršrutas: Melnragė I – Melnragė II. Pasivaikščiojimas kartu su kitais užsiėmimais trunka apie 2,5 h. Prieš atvykstant specialistai rekomenduoja įsivertinti savo galimybes įveikti numatytą atstumą. Taip pat rekomenduojama su savimi turėti geriamojo vandens ir sveikų užkandžių, jeigu norisi.

Organizatoriai turi teisę suplanuotus užsiėmimus atšaukti dėl nenumatytų aplinkybių, pavyzdžiui, prastų oro sąlygų, todėl **BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA**

BŪKIME AKTYVŪS! Tel. (8 46) 31 07 51; Mob.  8 615 12 609  
arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt.