

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

08.03.2019.

Aicinām novada iedzīvotājus uz bezmaksas lekciju

2019.gada 22. martā plkst. 16.30 Smiltenes pilsētas Kultūras centra mazajā zālē, Gaujas ielā 1, Smiltēnē tikšanās ar veselības veicināšanas entuziastu Māri Žundu.

Māris Žunda ir pirtnieks, veselības veicināšanas entuziasts, Vima Hofa (Wim Hof) metodes treneris Baltijā. Māris Žunda ir izveidojis “Rūdišanās skolu” un vada “aukstummīļu” kustību.

Lekcijā ikvienam būs iespējā uzzināt, kā uzlabot savu veselību, trenēt imunitāti ar elpošanu un rūdišanos un kā ieviest šos paradumus ikdienā. “Cilvēkam jābūt laimīgam, spēcīgam un veselīgam katru dienu, nevis tikai svētkos, brīvdienās vai atvaļinājumā” tā saka Māris Žunda.

Pasākums tiek organizēts projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” ietvaros.

LAIMĪGS? SPĒCĪGS? VESELĪGS?

TIKŠANĀS AR VESELĪBAS VEICINĀŠANAS ENTUZIASTU MĀRI ŽUNDU!

2019.gada 22.martā, plkst.16.30,
Smiltenes kultūras centra mazajā zālē,
Gaujas ielā 1, Smiltēnē

Māris Žunda: "Cilvēkam jābūt laimīgam,
spēcīgam un veselīgam katru dienu, nevis tikai
svētkos, brīvdienās vai atvaļinājumā!"

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds



ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākums tiek organizēts projekta
„Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”
Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros