



30.04.2019.

Aicinām iedzīvotājus piedalīties bezmaksas nūjošanas nodarbībās

Smiltenes novada iedzīvotājiem no maija līdz oktobrim ir iespēja piedalīties bezmaksas nūjošanas nodarbībās.

Nūjošanas nodarbībās varēs apgūt nūjošanas tehniku sertificēta trenera vadībā un uzlabot vispārējo veselību. Nūjošanas process palīdz zaudēt lieko svaru, samazina sāpes un saspringumu plecu un kakla zonā. Tā ir droša fiziska aktivitāte ar minimālu ievainojumu risku un ieteicama visiem gadagājuma cilvēkiem, lai uzlabotu kustību spēju.

Nodarbībās kopīgi iesildīsimies, iemācīsimies pareizi nūjot. Tās ir piemērotas ikviena spējām, vecumam jo distances garums tiek izvēlēts atbilstoši katra vēlmēm.

Nodarbību vietas un laiki:

- Trešdienās - plkst.19.00 pulcēšanās vieta pie Pilskalna sarga – Drandu ielas galā, Smiltenē.
- Ceturtdienās - plkst.19.00 pulcēšanās vieta pie Tepera ezera āra trenāžieriem, Smiltenē.

Pirmā tikšanās - trešdien, 8. maijā, plkst.19.00. Pulcēšanās vieta pie Pilskalna sarga – Drandu ielas galā.

Nodarbības ir bez maksas, dalībniekiem, tiek nodrošinātas nūjas, tādēļ aicināti iepriekš pieteikties pa tel.Nr. 26525276.

Aicinām gan pieredzējušus nūjotājus, gan iesācējus!

Nodarbības tiek organizētas projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”, Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros.



NŪJOŠANA

TREŠDIENĀS
plkst. 19⁰⁰

Pulcēšanās vieta pie Pilskalna sarga -
Drandu ielas galā

CETURTDIENĀS
plkst. 19⁰⁰

Pulcēšanās vieta pie Tepera ezera
āra trenžieriem

- Pareizas nūjošanas instruktāža
 - Kopīga iesildīšanās
- Distances atbilstoši katra vēlmēm (1km, 2km, 3km, 5km, 10km)
- Aicinām pieredzējušus nūjotājus ar savām nūjām, kā arī iesācējus, kuriem **nūjas tiks nodrošinātas**
- Nodarbības **BEZ MAKSAS** un bez vecuma ierobežojuma
- Iepriekš vēlams pieteikties zvanot: **26525276**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ