



30.10.2019.

### Jogas nodarbības novembrī

**Arī novembrī projekta ietvaros iedzīvotājiem tiks sniegta iespēja bez maksas apmeklēt un piedalīties jogas nodarbībās gan Smiltēnē, gan Grundzālē.**

Nodarbībās tiek apgūtas jogas pamata pozas, elpošanas vingrinājumi, kā arī fizisku vingrinājumu kompleksi (locītavu, mugurkaula, gremošanas sistēmai), elpošanas prakses.

#### Nodarbību laiki novembrī:

- Pirmdienās **4.,11.,18.,25. novembrī, plkst.20.00 Smiltēnē**, Smiltēnes Bērnu un jaunatnes sporta skolas zālē (Gaujas ielā 2, Smiltēnē);
- Otrdienās **5.,12.,19.,26. novembrī, plkst.18.00 Grundzāles pagastā**, Grundzāles kultūras namā (Tilta ielā 5, Grundzālē).

Aicināts ikviens interesents, līdzīgi ņemot vingrošanas paklājiņu.

Iepriekšējā pieteikšanās nav nepieciešama. Plašāka informācija pa tālr. 64707865 (Anita Šteinberga, projekta koordinatore).

*Nodarbības tiek organizētas projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltēnes novadā” aktivitāšu ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem un tiek īstenots no 2017. gada maija līdz 2020. gada aprīlim.*

Organizē  
Smiltenes novada dome



Līdzī jaņem jogas paklājiņš!

# BEZMAKSAS JOGAS NODARBĪBAS

**Smiltēnē 20:00**  
Pirmdienās-  
4., 11., 18., 25.  
novembrī

Smiltenes Bērnu un jaunatnes  
sporta skolas zālē  
(Gaujas ielā 2, Smiltēnē)

**Grundzālē 18:00**  
Otrdienās-  
5., 12., 19., 26.  
novembrī

Grundzāles kultūras nama zālē  
(Tilta ielā 5, Grundzālē)

Projekts 9.2.4.2/16/I/052 - Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā "horisnās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ