



25.11.2019.

Jogas nodarbības decembrī

Decembrī projekta ietvaros iedzīvotājiem tiek 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.

Vēršam uzmanību, ka, ņemot vērā svētkus, decembrī plānotas nelielas izmaiņas nodarbību norises dienās Grundzālē!

Nodarbību laiki decembrī:

- Pirmdienās **2., 9., 16., 23.decembrī**, plkst.**20.00** Smiltēnē, Smiltēnes Bērnu un jaunatnes sporta skolas zālē (Gaujas ielā 2, Smiltēnē);
- **3., 6., 10., 17.decembrī**, plkst.**18.00** Grundzāles pagastā, Grundzāles kultūras namā (Tilta ielā 5, Grundzālē).

Aicināts ikviens interesents, līdz 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-
2., 9., 16., 23.
decembrī

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

Grundzālē 18:00
3., 6., 10., 17.
decembrī

Grundzāles kultūras nama zālē
(Tilta ielā 5, Grundzālē)

Projekts 9.2.4.2./16/V/052. Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā "norisinās 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