

Sveikatingumo dienos programa

Rugsėjo 18 d.

9.30 - 11.00	Motyvacija ir sportas	R. Girdvainytė	Bendrabučio salė I a.
11.00 - 12.30	Šiaurietiškas ėjimas <i>(Dalyvių skaičius ribotas, būtina registracija)</i>	I. Gudiškienė	Laukas
11.00 - 12.30	Sportas su vaikais <i>(Tėveliams su vaikais nuo 4 iki 7 m.)</i>	D. Prismantaitė	Bendrabučio salė III a.
11.00 - 12.30	Atvira treniruotė su Edgaru	E. Bochanas	Treniruoklių salė
12.30 - 13.30	<i>Pietų pertrauka</i>		
13.30 - 15.00	Karate Kyokushin <i>(Dalyvių skaičius ribotas, būtina registracija)</i>	D. Gudauskas	Bendrabučio salė III a.
15.00 - 16.30	Ergonomika ir taisyklingi pratimai	R. Venskaitis	Bendrabučio salė I a.
16.30 - 18.00	Yoga ir "maudynės gonge" <i>(Dalyvių skaičius ribotas, būtina registracija)</i>	V. Andrijauskas	Bendrabučio salė III a.

Paskaitų ir užsiėmimų metu savanoriai su vaikais mokysis šaudyti iš lanko, žais stalo tenisą bei kitus judrius žaidimus

