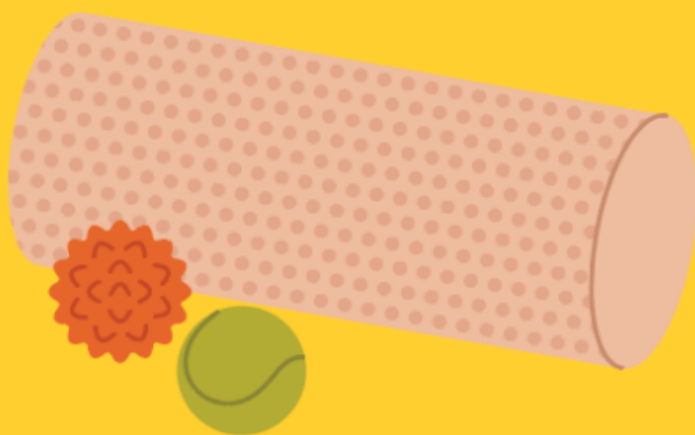


Bez maksas izglītojošas nodarbības par veselību Līgatnē, Plācī un tiešsaistē

AUGUSTS



BEZMAKSAS NODARBĪBA

Praktiski ieteikumi muguras veselībā un pašmasāžas tehnika ar bumbiņu

Jau 21. augustā būs iespēja piedalīties nodarbībā, kas apvieno teoriju un praksi – praktiski ieteikumi muguras veselībai, pašmasāžas tehnika ar bumbiņu (ezi), kā arī vērtīgi padomi par veselīgu uzturu.

Nodarbībā:

- Uzzināsi, kā mazināt spriedzi, sāpes un diskomfortu muguras rajonā ar pašmasāžas bumbiņu.

- Klātienē katrs dalībnieks izmēģinās praktiskos vingrinājumus un pašmasāžas tehniku.
- Būs iespēja uzdot jautājumus par veselīgu uzturu un saņemt speciālistes ieteikumus.

Nodarbību vadīs fitnesa trenere un uztura speciāliste Agrita Spēlmane.

Norises vietas un laiki:

- Jauno Līderu vidusskola – plkst. 17.00
- Straupes tautas nams – plkst. 19.00

Piedalīties var klātienē vai attālināti – izvēlieties sev ērtāko veidu!

Zoom

pieslēgšanās

saite: <https://us06web.zoom.us/j/83833949313?pwd=FdmWDJMOLbRwRz2K2TBrV7dEZKsk97.1>

Meeting ID: 838 3394 9313

Passcode: 997835