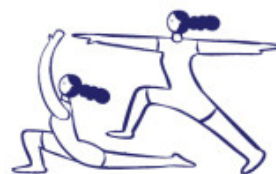


Veselību veicinoši bezmaksas pasākumi janvārī

JAN
VĀ
RIS

BEZMAKSAS VESELĪBAS NODARBĪBAS CĒSU NOVADĀ



Cēsis

Vingrošana un nūjošana

05.01., 07.01., 12.01., 14.01., 19.01.,
21.01., 26.01., 28.01. plkst. 18.00
Bērzaines pamatskolā
Informācija un pieteikšanās: 20051195

Vecāku prasmju programma ar vingrošanu "Vesela mamma, laimīgs mazulis"

09.01., 23.01. plkst. 12.00
Cēsu Bērnu un jauniešu centrā
Informācija un pieteikšanās: 29353457

Lekcija "Veselīgs un ekonomisks uzturs"

09.01. plkst. 12.00
Cēsu Centrālajā bibliotēkā
Informācija: 27236666

Vingrošana pansionātā

16.01. plkst. 14.00
Kovārņu ielā 20, Cēsis
Informācija un pieteikšanās: 28861524

Vecpiebalgas apvienībā

Nodarbība "Atbalstīt. Stiprināt.

Psihologiskā labbūtība ikdienā"
22.01. plkst. 17.00
Dzērbenes bibliotēkā
Informācija: 26363595

Amatas apvienībā

Vingrošana un nūjošana

06.01. plkst. 18.00
Amatas Kultūras centrā Ģikšos
07.01. plkst. 18.00
Zaubes pamatskolā
13.01. plkst. 18.00
Nītaures Kultūras namā
15.01. plkst. 18.00
Skujenes Tautas namā
26.01. plkst. 18.00
Zvārtas ielā 6, Līvos
Informācija un pieteikšanās: 28767266

Jaunpiebalgas apvienībā

Vingrošanas nodarbības

04.01., 11.01., 18.01., 25.01.
plkst. 17.00
Jaunpiebalgas vidusskolā
27.01. plkst. 17.30
Jaunpiebalgas Kultūras centrā
Informācija un pieteikšanās: 28861524

Lekcija "Uzturs onkoloģijas profilaksei"

09.01. plkst. 15.30
Gaujas ielā 4, Jaunpiebalgā
Informācija: 27236666

Līgatnes apvienībā

Vingrošana un nūjošana

05.01., 12.01., 19.01., 26.01.
plkst. 19.40
Sporta centrā Upes ielā 3, Augšlīgatnē
Informācija un pieteikšanās: 20051195

Praktiski ieteikumi muguras veselībai un pasmasāžas tehnika

13.01. plkst. 17.30
Līgatnes Kultūras namā
Informācija: 20363482

Pārgaujas apvienībā

Vingrošana un nūjošana

07.01., 14.01., 21.01., 28.01.
plkst. 19.40
Braslas ielā 3, Straupē
Informācija un pieteikšanās: 20051195

Praktiski ieteikumi muguras veselībai un pasmasāžas tehnika

13.01. plkst. 19.30
Stalbes Tautas namā
Informācija: 20363482

Priekuļu apvienībā

Vingrošanas nodarbības baseinā

02.01., 09.01., 16.01., 23.01.,
30.01. plkst. 18.00
23.01. plkst. 10.00
Peldbaseinā "Rīfs", Priekuļos
Obligāta pieteikšanās: 26498630

Vingrošana un nūjošana

08.01. plkst. 18.00
Mārsnēnu tautas namā
12.01. plkst. 18.00
"Vālodzē", Bērzkrogā
27.01. plkst. 18.00
Liepas kultūras namā
28.01. plkst. 18.00
Priekuļos pie Saules pulksteņa
Informācija un pieteikšanās: 28767266

Nodarbība "Atbalstīt. Stiprināt. Psihologiskā labbūtība ikdienā"

14.01. plkst. 18.00
Liepas bibliotēkā
Informācija: 26363595



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



2027
Jaunatnes
atbalsts



Sports
Cēsu
novads

Bezmaksas **vingrošanas un nūjošanas nodarbības** Sporta centrā Upes ielā 3, Augšlīgatnē - 05.01., 12.01., 19.01. un 26.01. plkst. 19.40. Informācija un pieteikšanās pa tālruni 20051195.

Praktiski ieteikumi muguras veselībai un pašmasāžas tehnika - 13.01. plkst. 17.30 Līgatnes Kultūras namā. Informācija: 20363482.