



Kviečiame dalyvauti!

**Medelyno gyvenamojo rajono bendruomenės vykdomame
2024 m. projekte “STIPRI IR SVEIKA MEDELYNO
BENDRUOMENĖ”**

SPORTO RENGINIAI NEMOKAMI

Data, laikas	Užsiėmimas	Užsiėmimo vieta, atsakingas asmuo	Pastabos
<p><u>PIRMADIENIAIS</u> <u>nuo 18.00 val.:</u> 2024 m. rugsėjo mėn. 16,23,30 d. 2024 m. spalio mėn. 7,14,21,28 d. 2024 m. lapkričio mėn. 4,11,18,21d. 2024 m. gruodžio mėn. 2,9,16 d.</p>	<p>PILATĖS MANKŠTOS (trenerė Linutė) Dalyvių skaičius ribojamas, registruotis</p>	<p>Medelyno progimnazijos mažoji salė <i>Birutė</i> <i>Mob.+370 681 61819</i> <i>Meilutė</i> <i>Mob.+370 686 40837</i></p>	<p>Patogi avalynė, lengva apranga, kilimėlis, vanduo</p>
<p><u>ANTRADIENIAIS</u> <u>nuo 18.00 val.:</u> 2024 m. rugsėjo mėn. 17,24 d. 2024 m. spalio mėn.1,8,15,22,29 d. 2024 m. lapkričio mėn.5,12,19,26 d. 2024 m. gruodžio mėn. 3,10 d.</p>	<p>LINIJINIAI ŠOKIAI (vadovė Irma) Dalyvių skaičius neribojamas</p>	<p>Medelyno progimnazijos aktų salė <i>Registracija prieš užsiėmimą.</i></p>	<p>Patogi avalynė, lengva apranga, vanduo</p>
<p><u>TREČIADIENIAIS</u> <u>nuo 18.00 val.:</u> 2024 m. rugsėjo mėn. 18,25 d., 2024 m. spalio mėn. 2,9,16,23,30 d. 2024 m. lapkričio mėn.6,13,20,27 d. 2024 m. gruodžio mėn. 4,11d.</p>	<p>PILATĖS MANKŠTOS (trenerė Linutė) Dalyvių skaičius ribojamas, registruotis</p>	<p>Medelyno progimnazijos mažoji salė <i>Birutė</i> <i>Mob.+370 681 61819</i> <i>Meilutė</i> <i>Mob.+370 686 40837</i></p>	<p>Patogi avalynė, lengva apranga, kilimėlis, vanduo</p>
<p><u>KETVIRTADIENIAIS</u> <u>nuo 18.00 val.:</u> 2024 m. rugsėjo mėn. 19,26 d. 2024 m. spalio mėn. 3,10,17,24,31d. 2024 m. lapkričio mėn.7,14,21,28 d. 2024 m. gruodžio mėn. 5, 12 d.</p>	<p>LINIJINIAI ŠOKIAI (vadovė Irma) Dalyvių skaičius neribojamas</p>	<p>Medelyno progimnazijos aktų salė <i>Registracija prieš užsiėmimą.</i></p>	<p>Patogi avalynė, lengva apranga, vanduo</p>

Pilatės mankštos – tai kūno lavinimo sistema, kuri apjungia jėgos, lankstumo, pusiausvyros ir koordinacijos treniravimą. Ypatingas dėmesys skiriamas kūno padėčiai, laikysenai, stuburo, mobilumo ir sąnarių sveikatai.

Projekta finansuoja:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Projekto vadovė – Šiaulių Medelyno gyvenamojo rajono
bendruomenės pirmininkė Birutė Gužauskienė, mob. +370 681 61819