

Aktyvaus laisvalaikio ir fizinio aktyvumo galimybės Plungės rajone

Plungės rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistės,
vykdančios visuomenės sveikatos stiprinimą:

Aistė Jakočiūnė
Giedrė Bubelienė

Plungė
2022 m.

Šiaurietiškasis ėjimas



Vasaros mankštos



Mankštos senjorams



PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

nemokamai

SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS
VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS (65+ M)

**INDIVIDUALUS
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS**
VASARIO MĖN. KETVIRTADIENIAIS 10.00 VAL.
SKIRTA NUSTATYTI ASMENS FIZINIO PAJĖGUMO LYGĮ
(sudaroma individuali fizinio aktyvumo programa)

ŠIAURIETIŠKASIS
ĖJIMAS

LAUKO
TRENIRUOKLIAI

KINEZITERAPIJA

KOORDINACIJOS/
PUSIAUSVYROS
LAVINIMAS

SPORTO KLUBAS

INDIVIDUALI
FIZINIO AKTYVUMO
PROGRAMA

INFORMACIJA IR REGISTRACIJA
tel. 8 670 22926

Šokių pamokos



Kineziterapijos užsiėmimai



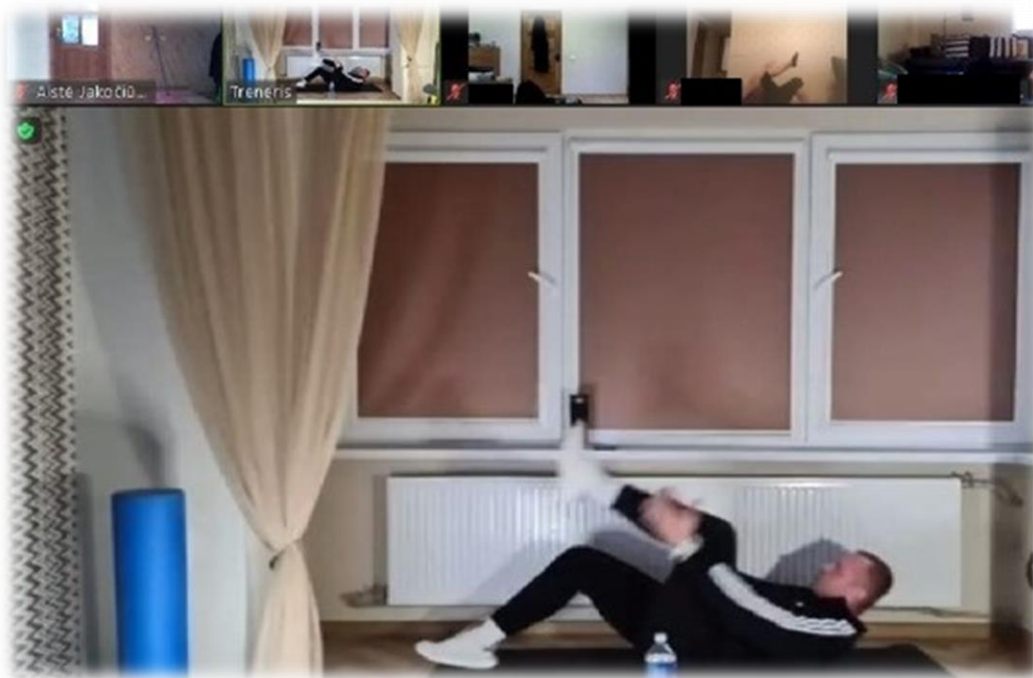
Mankštos bendruomenėse



Aktyvios išvykos

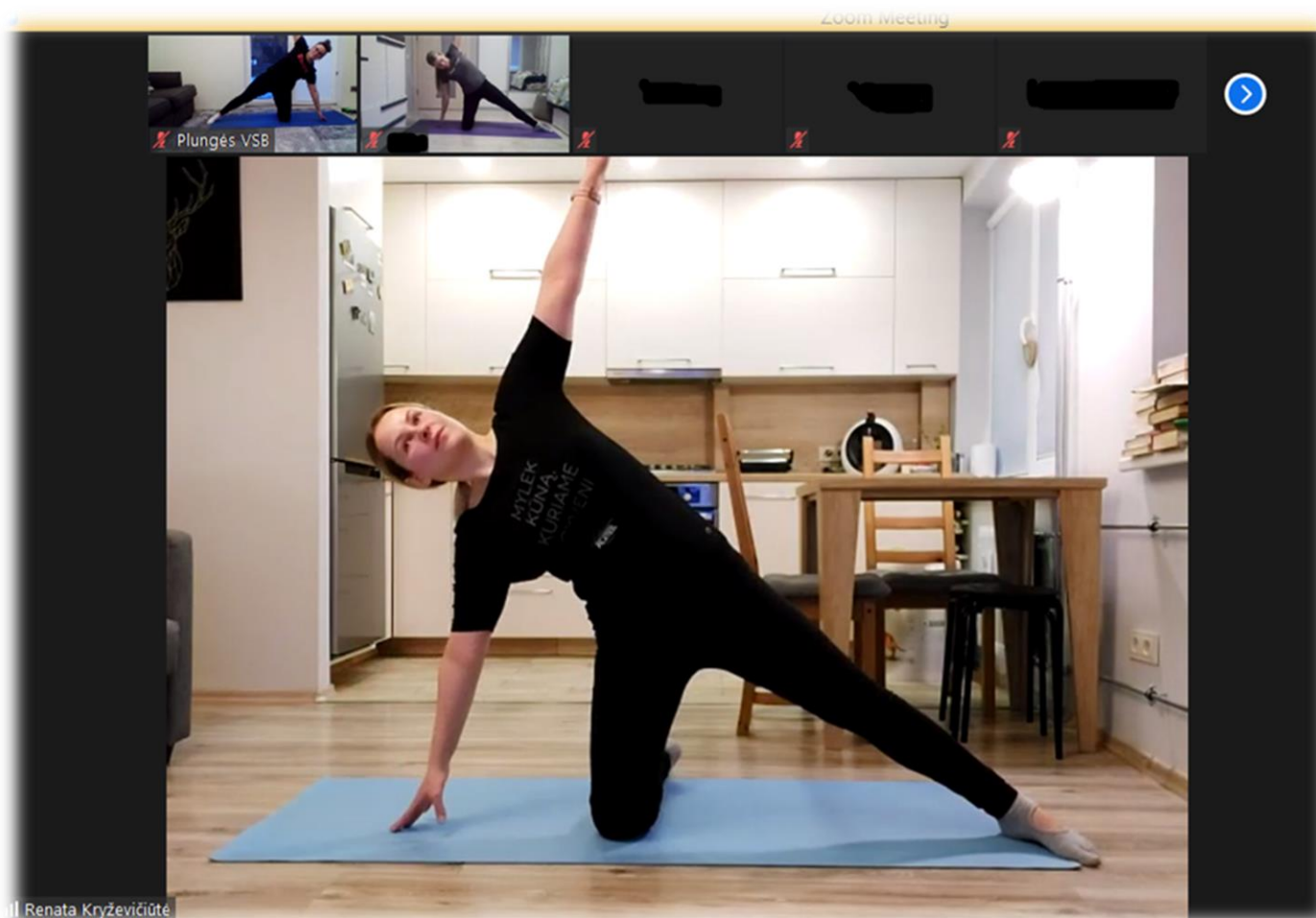


Intensyvios nuotolinės mankštos

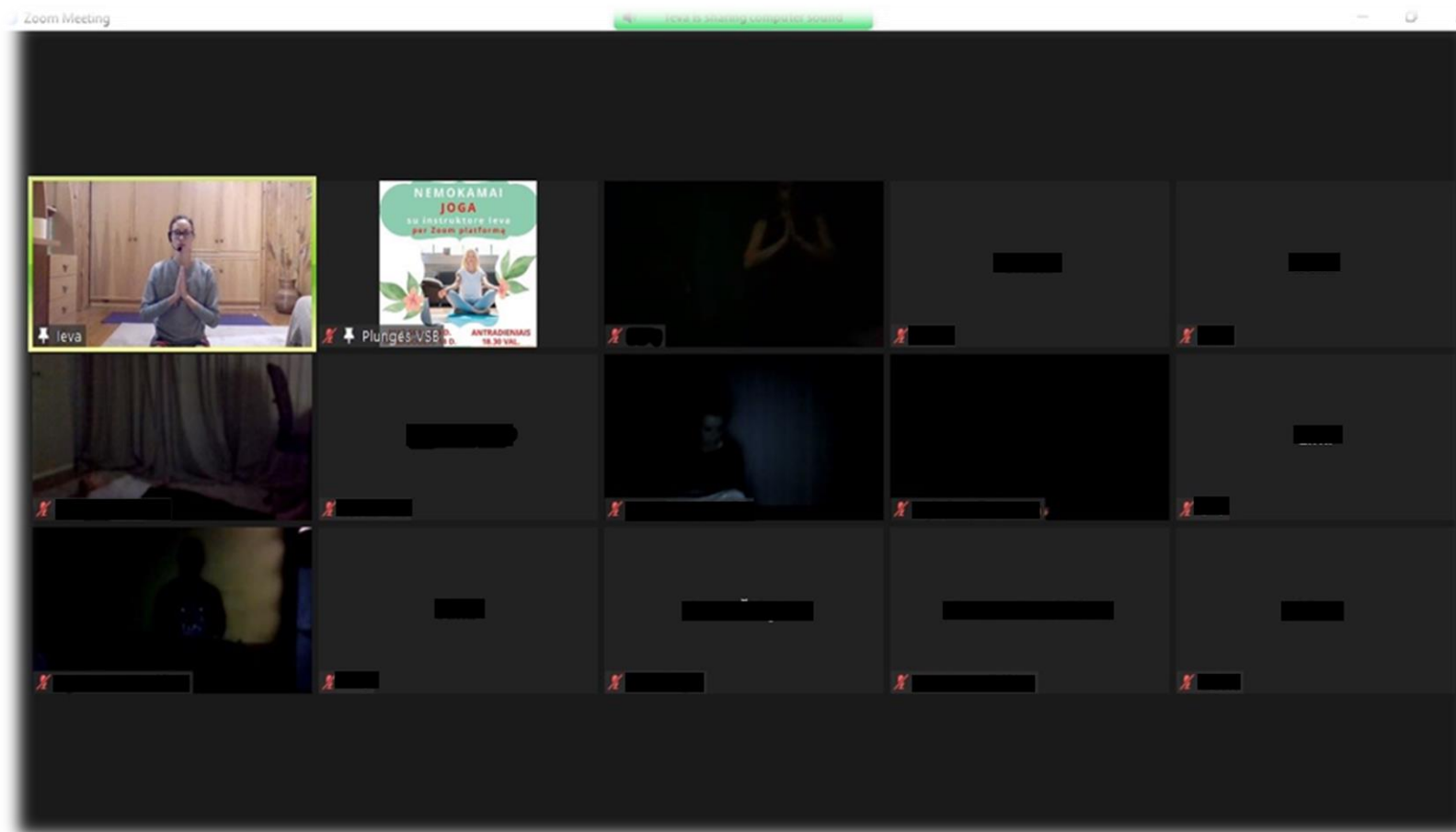


Koordinacijos lavinimas

(treniruotės nuotoliniu būdu)



Jogos užsiėmimai nuotoliniu būdu



Mankštos darbo vietoje



Aktyvaus laisvalaikio užsiėmimai Mykolo Oginskio dvaro sodybos parke (bendradarbiaujant su partneriais)



Užsiėmimai „Ant lauko treniruoklių“



Būkite aktyvūs ir sveiki!