

Veselības projekta aktivitātes SEPTEMBRI



Visas nodarbības bez maksas!

Garīgās veselības veicināšanas nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem

9. un 23. septembrī no plkst. 18.30 - 19.30

Zoom platformā

Fizisko aktivitāšu nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem - **apļa treniņš**

7., 14., 21., 28. septembrī no plkst. 16.00 - 17.00

Zoom platformā

Fizisko aktivitāšu nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem - **pilates**

7., 14., 21., 28. septembrī no plkst. 17.30 - 18.30

Zoom platformā

Fizisko aktivitāšu nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem - **tabata**

6., 13., 20. septembrī no plkst. 9.00 - 10.00

Zoom platformā

Lekcijas Tukuma novada iedzīvotājiem **par seksuālo un reproduktīvo veselību**

10. un 24. septembrī no plkst. 18.30 - 20.30

Zoom platformā

Fizisko aktivitāšu nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem - **Veselību veicinoša vingrošana**

9., 23. septembrī no plkst. 16.00 - 17.00

Zoom platformā

Fizioterapeita nodarbība - Veselā miesā, vesels gars!

8. septembrī no plkst. 10.30, Džūkstes kopienas centrā

Tematisko veselības dienu pasākums - **Par veselu sirdi!**

14. septembrī no plkst. 10.30, Zoom platformā

Fizisko aktivitāšu nodarbības Tukuma novada iedzīvotājiem - **Veselību veicinoša vingrošana**

2., 16., 30. septembrī no plkst. 19.15 - 20.15

Zoom platformā