

GLŪDAS PAGASTA

Senioru vingrošana

NOLIKUMS

1.Mērķis un uzdevumi

Brīvā laika pavadīšanai, kā alternatīvu piedāvāt vingrošanas iespējas mājās apstākļos, piekopjot veselīga dzīvesveida principus.

2. Vieta un laiks

Vingrošana norisināsies Glūdas pagastā Skolas ielā 14 – Saieta namā

Norises laiks - 2018. gada februāra trešdienas (7.,21.,28.)

Ierašanās: no plkst. 14:15 – 14:25, vingrošanas starts 14:30

3. Vingrošanas vadītāja

Vingrošanas nodarbības vada Glūdas pagasta sporta organizatore L. Griestiņa, sadarbībā ar Jelgavas novada sporta centra fizioterapeiti A.Markuli

4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties Glūdas pagasta seniori (50+)

***Dalībnieki paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli**

Obligāti līdzī jābūt maiņas apaviem, sporta tērpiem un ūdens pudelei!