## IZGLĪTOJOŠS PASĀKUMS PAR FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪMI UN PIEMĒROTĀKAJIEM VEIDIEM CILVĒKIEM VECUMĀ PĒC 45 GADIEM

# RADOŠUMS FIZISKAJĀS AKTIVITĀTĒS

**Cik ilgi?** 3 stundas

**Programmā:**
- Lekcija par vingrošanu
- Vingrošana
- 40 vingrinājumi
- Vingrošanas programma ikdienai
- Veselību novērtējoši testi
- Diskusijas
- Padomi

**Pieteikšanās:**

**Līdzi ņemt: maiņas apavus un sporta tērpu**

DCH STUDIJA

www.dchstudija.lv

LATVIJAS REPUBLIKAS VESELĪBAS MINISTRIJA

Pasākums notiek ar Veselības Ministrijas finansiālu atbalstu