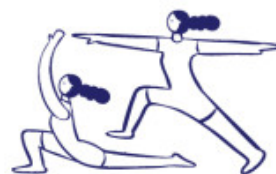


Veselību veicinoši bezmaksas pasākumi janvārī

JAN
VĀ
RIS

BEZMAKSAS VESELĪBAS NODARBĪBAS CĒSU NOVADĀ



Cēsis

Vingrošana un nūjošana
05.01., 07.01., 12.01., 14.01., 19.01.,
21.01., 26.01., 28.01. plkst. 18.00
Bērzaines pamatskolā
Informācija un pieteikšanās: 20051195

Vecāku prasmju programma ar vingrošanu "Vesela mamma, laimīgs mazulis"
09.01., 23.01. plkst. 12.00
Cēsu Bērnu un jauniešu centrā
Informācija un pieteikšanās: 29353457

Lekcija "Veselīgs un ekonomisks uzturs"
09.01. plkst. 12.00
Cēsu Centrālajā bibliotēkā
Informācija: 27236666

Vingrošana pansionātā
16.01. plkst. 14.00
Kovārņu ielā 20, Cēsis
Informācija un pieteikšanās: 28861524

Vecpiebalgas apvienībā

Nodarbība "Atbalstīt. Stiprināt. Psiholoģiskā labbūtība ikdienā"
22.01. plkst. 17.00
Dzērbenes bibliotēkā
Informācija: 26363595

Amatas apvienībā

Vingrošana un nūjošana
06.01. plkst. 18.00
Amatas Kultūras centrā Ģikšos
07.01. plkst. 18.00
Zaubes pamatskolā
13.01. plkst. 18.00
Nītaures Kultūras namā
15.01. plkst. 18.00
Skujenes Tautas namā
26.01. plkst. 18.00
Zvārtas ielā 6, Līvos
Informācija un pieteikšanās: 28767266

Jaunpiebalgas apvienībā

Vingrošanas nodarbības
04.01., 11.01., 18.01., 25.01.
plkst. 17.00
Jaunpiebalgas vidusskolā
27.01. plkst. 17.30
Jaunpiebalgas Kultūras centrā
Informācija un pieteikšanās: 28861524

Lekcija "Uzturs onkoloģijas profilaksei"
09.01. plkst. 15.30
Gaujas ielā 4, Jaunpiebalgā
Informācija: 27236666

Līgatnes apvienībā

Vingrošana un nūjošana
05.01., 12.01., 19.01., 26.01.
plkst. 19.40
Sporta centrā Upes ielā 3, Augšlīgatnē
Informācija un pieteikšanās: 20051195
Praktiski ieteikumi muguras veselībā un pasmasāžas tehnika
13.01. plkst. 17.30
Līgatnes Kultūras namā
Informācija: 20363482

Pārgaujas apvienībā

Vingrošana un nūjošana
07.01., 14.01., 21.01., 28.01.
plkst. 19.40
Braslas ielā 3, Straupē
Informācija un pieteikšanās: 20051195
Praktiski ieteikumi muguras veselībā un pasmasāžas tehnika
13.01. plkst. 19.30
Stalbes Tautas namā
Informācija: 20363482

Priekuļu apvienībā

Vingrošanas nodarbības baseinā
02.01., 09.01., 16.01., 23.01.,
30.01. plkst. 18.00
23.01. plkst. 10.00
Peldbaseinā "Rifs", Priekuļos
Obligāta pieteikšanās: 26498630

Vingrošana un nūjošana
08.01. plkst. 18.00
Mārsnēnu tautas namā
12.01. plkst. 18.00
"Vālodzēs", Bērzkrugā
27.01. plkst. 18.00
Liepas kultūras namā
28.01. plkst. 18.00
Priekuļos pie Saules pulksteņa
Informācija un pieteikšanās: 28767266

Nodarbība "Atbalstīt. Stiprināt. Psiholoģiskā labbūtība ikdienā"
14.01. plkst. 18.00
Liepas bibliotēkā
Informācija: 26363595



Sports
Cēsu novads

Bezmaksas **vingrošanas nodarbības peldbaseinā "Rifs"**, Priekuļos - 02.01., 09.01., 16.01., 23.01. un 30.01. plkst. 18.00, kā arī 23.01. plkst. 10.00. Obligāta pieteikšanās pa tālruni 26498630.

Bezmaksas **vingrošanas un nūjošanas nodarbības** -

- 08.01. plkst. 18.00 Mārsnēnu Tautas namā
- 12.01. plkst. 18.00 "Vālodzēs", Bērzkrugā
- 27.01. plkst. 18.00 Liepas Kultūras namā
- 28.01. plkst. 18.00 Priekuļos pie Saules pulksteņa

Informācija un pieteikšanās pa tālruni 28767266.

Nodarbība "Atbalstīt. Stiprināt. Psiholoģiskā labbūtība ikdienā" - 14.01. plkst. 18.00 Liepas bibliotēkā. Informācija: 26363595