



Svētdien, 23. oktobrī Mežaparkā Nūjošanas festivāls

Tikšanās vieta:

Rīgā, Mežaparkā - pie kafejnīcas DabaMamma/ieejas Zoo.

Programma

11:30 - Reģistrācija un nūju izsniegšana

12:00 - Atklāšana, dalībnieku sadalīšana pa grupām, iesildīšanās, nūjošanas tehnikas apguve, nūjošana pa Mežaparka takām - 8 km un 5 km, pārgājiens: 3 km

Grupu sadale:

- Iesācējiem,
- Cilvēkiem ar veselības problēmām
- Stipriem, veseliem un jauniešiem

Speciāla aktivitāšu programma bērniem.

Būs iespēja: nomērīt asinsspiedienu,
Saņemt informāciju par pareizo uzturu un fizisko aktivitāšu nozīmi,
Uzdot jautājumus un saņemt atbildes pie siltas tējas krūzes

**Nūjošanu vada LTSA sertificēti treneri/instruktori
Dalība pasākumā un nūju noma bezmaksas**

Informācija: Tālr. 67226215, 29412801

