



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“
BIRŽELIS

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Senjorų išvyka į pajūrį	Penktadieniais (birželio 3 d.) 11:00 val.	I Melnragės paplūdimys (susitikimo vieta prie PC Maxima įėjimo)	Registracija tel. (8 46) 31 06 31, mob. 8 640 93341, el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai darbingo amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Pilatesas	Ketvirtadieniais (birželio 9, 16, 23 d.) 9:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Kizomba	Pirmadieniais (birželio 6, 13, 20, 27 d.) 19:30 val.	PC „Žemaitija“ (H.Manto g. 31, 3 a., šokių ir laisvalaikio centro „Rueda“ šokių salė)	Registracija tel. 861533921 arba dloreciukas@gmail.com Svarbu: šokių užsiėmimai vyksta poromis, todėl registracija vykdoma iš karto dviem asmenims. Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai nėščiosioms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Tėvelių mokyklėlė (7 paskaitos)	Birželio 6, 8, 9, 14, 16, 29 d. 17:15 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija ir paskaitų tvarkaraštis tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos nėščiosioms	Trečiadieniais (birželio 1, 8, 15 d.) 11:00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija ir paskaitų tvarkaraštis tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Drugelių masažas būsimiems tėveliams	Birželio 28 d. 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija ir paskaitų tvarkaraštis tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Nemokamas renginys „Mama, aš esu“	Birželio 1 d. 14:00 val.	Tiltų g. 16, Klaipėda; PC „Kiras“, II aukštas.	Registracija tel.: 8 678 60660 arba el. paštu info@paklausisveikata.lt
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Korekcinė mankšta vaikams	Pirmadieniais (birželio 6, 13, 20, 27 d.) 10:00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel.: 860029008; el. paštas lina@zvejurumai.lt
Zumba vaikams	Penktadieniais (birželio 3, 10, 17, 24 d.) 11:00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel.: 860029008; el. paštas lina@zvejurumai.lt
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija	Antradieniais (birželio 7, 14, 21, 28 d.) 18:30 val.	Studija „Grock“, ligoninės g. 16, 2a., (įėjimas iš kiemo pusės).	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt Papildoma informacija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Bendruomenių mankštos	Pirmadieniais (birželio 13, 20, 27 d.) 19:30 val. Ketvirtadieniais (birželio 9, 16, 23, 30 d.) 19:30 val.	Sendvario progimnazijos stadionas (Tilžės g. 39)	Daugiau informacijos tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179 arba el. paštu vaida@sveikatosbiuras.lt Lietuj lyjant mankštos vyks Sendvario progimnazijos sporto salėje.
Šiaurietiškasis ėjimas	Pirmadieniais (birželio 6, 13, 20, 27 d.) 17:00 val. Trečiadieniais (birželio 8, 22 d.) 17:00 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė) Automobilių stovėjimo aikštelė esanti šalia Prano Mašoto progimnazijos <u>stadiono</u> (Varpų g. 3)	Registracija tel. (8 46) 31 06 31, mob. 8 640 93341, el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

Šiaurietiško ėjimo žygis	Birželio 17 d. 17:30 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 31 06 31, mob. 8 640 93341, el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt Lietui lyjant žygis neįvyks!
Rytu sveikatingumo manšta	Sekmadieniais (birželio 5, 12, 19, 26 d.) 8:00 val.	Girulių paplūdimys	Registracija ir tikslesnė informacija apie mankštos vietą tel. 8 620 30242 (Daiva); 8 676 67687 (Artūras)
Meditacija prie jūros	Šeštadieniais (birželio 4, 11, 18, 25 d.) 8:30 val.	Girulių 2 paplūdimys	Registracija ir tikslesnė informacija apie užsiėmimo vietą tel. 8 620 30242 (Daiva); 8 676 67687 (Artūras) <i>Užsiėmimai vyks tik esant geram orui (nelyjant, esant sausam orui), savo patogumui rekomenduojama turėti kilimėlį.</i>
Drugelio prisilietimo masažas	Birželio 7 d. 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt
Indiški šokiai	Birželio 2, 7, 9 ir 16 d. 17:30 val.	Klaipėdos universiteto botanikos sodas, Kretingos g. 92, Klaipėda.	Registracija tel. (8 46) 23 40 67, mob. 8 612 30179; Papildoma informacija el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt



Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo, kreipkitės tel. 8 612 30179 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras