

FIZINIO AKTYVUMO PLANAS (GRUODŽIO 28-31 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašas
35 min.	30-60 min.	30 min.

PIRMADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=yYBv8m_f6fc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Dt70pNr90HRw0aMLmTg7MwQt_TCogAorTgwYP1hInM_vmTbeDhmXtaLk&fbclid=IwAR3kgPv5qiAIR6QqhWyvbQYT02zH8-bjWETrINZhSIETKjUJgFyRmDiZZXo

Viso kūno mankšta kurią lengvai atliksite namuose, 35 min.

ANTRADIENIS

Ėjimas: 30-60 min.

Nuvykite iki Klaipėdos universiteto. Apžiūrėkite papuoštą universiteto miestelį. Klausydami ramios muzikos, atlikite keletą mankštos pratimų.

Taip pat galite aplankyti Klaipėdos universiteto botanikos sodą.

Mielo pasivaikščiojimo!



KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=SdPyh80F4iE>

StepFlix Merengue cardio fitness, workout 1 by Sonia Jucht, 25 min.



Projektas „Amžinai jaunas 65+“
(SRF-FAV-2019-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.



**Klaipėdos
universitetas**

30
metų