

## Aktīvs šodien, vesels rīt!

8. februārī LOC manēžā

### SPORTISKĀS AKTIVITĀTES

12.00–13.30

#### FLORBOLA LAUKUMS

**Cigun meistarklase**

*Cigun skolotāja Maira Gūtmane*

#### MANĒŽAS KREISĀ PUŠE

**Vingrošana sievietes veselībai**

*Fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa*

#### MANĒŽAS LABĀ PUŠE

**Joga pašsajūtas uzlabošanai ikdienā**

*Jogas instruktore Zane Frickausa*

13.30–16.30

#### VINGROŠANAS SEKTORS

**Ielu vingrošanas paraugdemonstrējumi,  
izmēģinājumi un sacensības**

*Ielu vingrošanas entuziasts un sporta skolotājs Guido Šalms*

#### TRENAŽIERU SEKTORS

**Spēka vingrojumi atlabšanai**

*Fitnessa trenere Viktorija Sigačova*

#### ALPĪNISMA SIENA

**Kāpšana klinšu sienā ikvienam**

#### FLORBOLA LAUKUMS

**Stafetes visām paudzēm**

#### VOLEJBOLA LAUKUMS

**Volejbola spēle – pašu veidotas komandas**

### SPECIĀLISTU PADOMI

12.00–16.30

#### 1. STĀVA ĢĒRBTUVES

**Krūšu pašpārbaude**

*Onkoloģijas māsa Solvita Rubene*

**Ādas veidojumi**

*Dermatoloģe Gerda Pētersone un Zane Mediņa*

**Plaušu veselība**

*Pulmonologs Mārcis Kristons*

### SPECIĀLISTU LEKCIJAS

#### 2.STĀVA KAFEJNĪCA

**12.00–13.30 Kā ēst garšīgi, apzināti un veselīgi**

*Uztura speciāliste Alise Kindzule*

**13.30–14.30 Domāšanas ieradumi. Kā tos mainīt**

*Ģešaltterapeite Elīna Zelčāne*

**14.30–15.30 Mazi paradumi lielām uzvarām**

*Ģimenes ārste Rūta Plaude*

### UZTURA MEISTARKLASES

#### 2. STĀVA FOAJĒ

**13.30–14.10 Čia sēklu deserts**

**14.30–15.10 Gardais sāļais lavašs**

**15.30–16.30 Saldais augļu rullītis**

*Uztura speciāliste Alise Kindzule*

Pie LOC manēžas 10.00–17.00 MFD mobilais mamogrāfs

Iepriekšēja pieteikšanās aktivitātēm, sūtot sms vai zvanot pa tālruni: **26 118 444**