

Jõgevamaa Spordiliit Kalju viib ellu projekti "Terve ja liikuv Jõgevamaalane!" tegevusi Leader meetme toetusega.



Projekti eesmärgiks on erinevas vanuses elanike liikumisharrastust võimaldavate tegevuste suurendamine ja koostöö arendamine. Projekti tegevustega aidatakse kaasa elanikkonna liikumisaktiivsuse tõstmisele, et tagada tervelt elatud eluea pikenemine ning hoida ja tugevdada nii füüsilist kui ka vaimset tervist.

Projekti käigus viiakse ellu infopäevi, näidistreeninguid, koolitusi tervisliku toitumise teemal, lastele laagreid ja korraldatakse ühiseid õppereise.

Tule näidistreeningutele!

12.03 kell 18.30 **Bodyart**

Oskar Lutsu Palamuse Gümnaasiumis,
juhendab Sirje Kiis,
kaasa matt ja treening toimub jalanõudeta

27.03 kell 18.00 **ringtreening**

Jõgeval Piiri tn koolimajas,
juhendab Ailer Mõtsar, kaasa sisejalanõud

Treeningud on tasuta!

Teeme trenni ja jagame infot, kuidas tagada regulaarne ja piisav liikumisaktiivsus vastavalt füüsilistele võimetele.



Kalij