

Veselīgas un sportiskas aktivitātes Veselības dienā

Publicēts: 03.12.2018.

[Jaunami novadā](#)

[Projekti](#)

[Pasākumi vietējas sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā](#)



Pozitīvā un spraigā noskaņā Ādažu novadā 26. augustā norisinājās biedrības “ATTĪSTĪBAS PARKS” organizētā “Veselības diena” Ādažu Vējupes pludmalē, kur pulcējās gan Ādažu un tuvāko novadu iedzīvotāji, gan arī viesi no tālākām Latvijas pilsētām un novadiem.

Veselības dienas ietvaros norisinājās fiziskās veselības un harmonijas veicinošas veselības nodarbības dažādām vecuma grupām. Apmeklētājiem bija iespēja bez maksas izmēģināt airēšanu ar SUP dēli, SUP jogas un SUP fitnesa nodarbības. Vecāka gada gājuma cilvēkiem bija iespēja izmēģināt krēsla jogu senioriem, dāmām ar kungiem – fitnesa nodarbības, pilates un nūjošana sertificētu treneru vadībā, savukārt paši mazākie varēja izpausties bērnu mākslas terapijas radošajā darbnīcā un fitnesa nodarbībās māmiņām ar bērniem.



<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/veseligas-un-sportiskas-aktivitates-veselibas-diena>