

Projektas

“AMŽINAI JAUNAS 65+”

AŠTUNTA SAVAITĖ

(2020 m. GEGUŽĖS 11- GEGUŽĖS 14 d.)

GERBIAMI PROJEKTO DALYVIAI,

Parengėme jums aštuntos savaitės fizinio aktyvumo veiklų planą. Tai paskutinė savaitė šiame etape. Dienos vis šiltėja, karantino sąlygos lengvėja, todėl manome, kad jūs daugiau laiko skiriate individualiam fiziniam aktyvumui - darbui sode, darže, pasivaikščiojimams.

Linkime gražios jums vasaros. Tikimės, kad rugsėjo mėnesį susitiksimė sporto salėje ir vėl visi kartu galėsime sportuoti.

Gražios vasaros ir išlikite sveiki!

PIRMADIENIS

30 minučių ėjimas lauke

<https://www.youtube.com/watch?v=b8myIDLvZWM>

Rytinė mankšta 5.45min

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=f4ploouAfWI>

Low Impact OVERWEIGHT Cardio Workout (100kgs above!) | Joanna Soh 20min

TREČIADIENIS

30minučių ėjimas lauke

<https://www.youtube.com/watch?v=lpH41mM-QPs>

Sėdmenų, kojų dailinimo pratimai: kalanetika laidoje „Labas rytas“ 8.27min

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=012SAJ9z3Yg>

Senior Fitness - Low Impact Salsa Dance Cardio Exercises For Beginners 19min

Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas