

Projektas
“AMŽINAI JAUNAS 65+”

DEVINTA SAVAITĖ

(2020 m. GEGUŽĖS 18– GEGUŽĖS 21 d.)

Gerbiami senjorai, atsižvelgiant į esamą poreikį, tęsiame fizinio aktyvumo veiklų vykdymą nuotoliniu būdu. Siunčiame dar vienos savaitės planą.

Būkite sveiki ir aktyvūs!

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ>

Lengva viso kūno treniruotė. Fun, low impact workout for TOTAL beginners. 29 min.

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=gT9WO94knPg> **Treniruotė raumenų stiprinimui. Reikės dviejų pilnų vandens buteliukų, kėdės.** Senior Fitness - Beginner HIIT Workout For Seniors. 14min.

<https://www.youtube.com/watch?v=VULt--bcWd0> **Viršutinės kūno dalies tempimo pratimai.** Upper Body Active Stretch Workout - Arms, Shoulder, Chest, and Back Stretching Exercises. 14min.

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=WJlvy7D0vRM>

Sportuok namuose! Kalanetikos treniruotė su Lina! 1 treniruotė. 43min

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=XBzG4eRqS7I>

Jane Fonda: Fat-Burning Latin Dance Workout

Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas