

*Projektas*  
**“AMŽINAI JAUNAS 65+”**

**DEŠIMTA SAVAITĖ**

**(2020 m. GEGUŽĖS 25– GEGUŽĖS 28 d. )**

*Gerbiami projekto dalyviai,*

Nuo 2020 m. birželio 1 d. vėl atnaujiname grupines fizinio aktyvumo veiklas sporto salėje ir atvirose erdvėse. 2020 m. birželio 1 d. laukiame jūsų prie Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto – S. Nėries 5, 15 val.

Iki susitikimo!

**PIRMADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ> **Lengva viso kūno treniruotė.** Fun, low impact workout for TOTAL beginners. 29 min.

**ANTRADIENIS**

30minučių ėjimas lauke

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

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

**TREČIADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf6LzqHeJdY>

Kalanetikos treniruotė 50min

## KETVIRTADIENIS

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

Tuesday | FAST Walking in 30 minutes | Fitness Videos

Projekta  
finansuoja



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA

Projekta  
įgyvendina



Klaipėdos  
universitetas