|  |
| --- |
| *PIRMA DIENA*  |
| 10:45  | Atvykimas, įsikūrimas, susipažinimas. Stovyklos atidarymo renginys: „Sveikatingumo stovyklos programos pristatymas, tikslų ir veiklų apžvalga“  |
| 11:45  | Pertraukėlė |
| 12:00  | Sveikatingumo žygis po Druskininkus. Druskininkų kurorto istorija, mineralinio vandens ragavimas ir jo gydomųjų savybių pristatymas.  |
| 13:00  | **PIETŪS** |
| 14:00  | Teorinis užsiėmimas: „sveikas judesys – sveikas kūnas“  |
| 16:00 | Pertraukėlė |
| 16:15 | Treniruotė su elastinėmis juostomis lauke *(su sportine apranga ir kilimėliu)*  |
| 17:00  | Pasivaikščiojimas Karolio Dineikos takais. Ką apie sveiką gyvenseną turi žinoti kiekvienas?  |
| 18:15 | **VAKARIENĖ** |
|  |
| *ANTRA DIENA*  |
| 8:30  | Rytinė mankšta lauke *(su sportine apranga ir kilimėliu)*  |
| 9:00  | **PUSRYČIAI** |
| 9:45  | Teorinis užsiėmimas „kodėl skauda nugarą ir ką daryti, kad jos neskaudėtų“?  |
| 11:45 | Pertraukėlė |
| 12:00  | Praiktinis užsiėmimas „joga pradedantiesiems“ |
| 13:00  | **PIETŪS** |
| 14:00 | Teorinis užsiėmimas „viskas apie žmogų, žmogaus kūną, sveiką gyvenseną ir sportą“  |
| 15:00 | Pertraukėlė |
| 15:30 | Žygis gamtoje „miškas – mano sporto salė“  |
| 17:00 | **VAKARIENĖ** |