|  |  |
| --- | --- |
| *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** |