

28.

SEPTEMBRĪ

Ģimenes, sporta un veselības diena

10:00
10:20 – 10:40
10:40 – 14:30

Atklāšana; ģimeņu parāde
Iesildīšanās ar fizioterapeiti
Sportiskās aktivitātes:

- “Super ģimene”- dažādi ģimeņu pārbaudījumi (stafetes; riepu mešana; teambuilding; telts celšana; kvests un tml.)
- Dažādi individuālie pārbaudījumi – bumbu mešana; šautriņas; riņķa griešana; utt.
- Pilsētas rekorda uzstādīšana! Cik km ģimenes noskries kopīgiem spēkiem. Pagājušajā gadā tie bija 90km

11:00 – 11:40
12:00 – 12:40
12:00 – 15:00

Lekcijas:

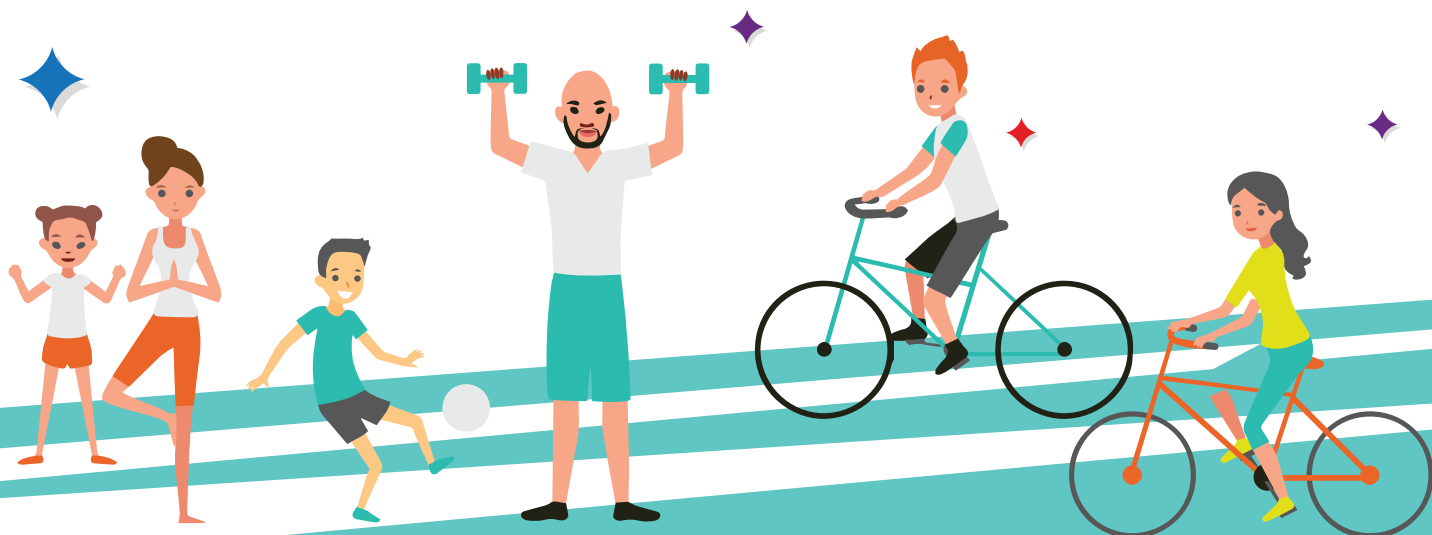
- Veselīga uztura studija
- Māmiņu studija – par veselīgu gaidību laiku
- Veselības stūrītis

11:00 – 12:00
12:00 – 13:00
12:00 – 13:00
13:00 – 14:00
14:00 – 15:00
15:00 – 15:50

- Mazāko sīkmači (bērniem līdz 5 gadu vecumam)
- Kendama čempionāts
- Jogas nodarbība
- Konkurss “Super mamma”
- Konkurss “Super tētis”
- Konkurss “Foršā ome un foršais opis”

15:50 – 16:00

- Apbalvošana



📍 Ilūkstes pilsētas stadionā (lietus gadījumā Sporta centrā).

ESF projekts Nr.9.2.4.2/16/I/058 “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ilūkstes novadā”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Savienības
strukturfondi un
Kohēzijas fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ