

MÕISAKÜLA LINNA SUUR TERVISENÄDAL

„IGAS LIIKUMISES ON TERVIS“



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST



LIIGU IGA PÄEV – JALGSI, KEPIKÖNNIGA, RATTAGA JNE

17.04-21.04.2017 REGISTREERI LIIKUMINE

MÕISAKÜLA KULTUURIMAJAS

ESMASPÄEVAST REEDENI

KELL 11.00-14.00

(Laine Pedaja, Maie-Marie Tamm, Tiina Kirikal, Maie Leimann)

KOHAPEAL OOTAB SIND VERERÕHU MÕÕTMINE,

SOE TEE JA KERGE AMPS

**17.04 - 21.04.2017 REGISTREERI LIKUMINE MÕISAKÜLA
NOORTEKESKUSES (SPORDIHOONE II KORRUSEL)**

ESMASPÄEVAST REEDENI

KELL 17.00-20.00

(Kaja Õigus ja Maarika Siigur)

19.04.2017 RATTAMATK MÕISAKÜLA LINNAVALITSUSE EEST

PAJUMÄE TALLU KELL 18.00

(Pirje Usin, Merike Andruško ja Marina Raid)

ekskursioon talus, maitseme piimatooteid ning kes soovib, saab osta talutooteid kohapealt

**21.04.2017 MÕISAKÜLA KOOLI JUUREST HOOGNE KÕND HOMMIKUSE
PÄIKESETÕUSU TERVITUSEGA KELL 5.30**

(Urve Tehver ja Ene Purju)

MÕISAKÜLA LINNA SUUR TERVISENÄDAL

„IGAS LIIKUMISES ON TERVIS“



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST



23.04.2017 TERVISEPÄEV

MÕISAKÜLA KULTUURIMAJAS

11.00-14.00 REGISTREERIMINE

11.00-12.00 VERERÕHU, VERESUHKRU MÕÕTMINE

11.00-14.30 BATUUT ÕUES VÕI VIHMA KORRAL NOORTEKESKUSES

11.00-12.00 ÕHUPÜSSIST TÄPSUSLASKMINE



**12.00-12.45 ERINEV LIIKUMINE TERVISERAJAL VÕI VIHMASE ILMA
KORRAL VÕIMLEMINE SAALIS**

**13.00-14.00 TOITUMISNÕUSTAMINE - TERVISLIKUD SMUUTID -
GreenyMe**

14.00-14.45 ENESE ABISTAMISE VÕTTEID - IRMA SOMELAR

14.45-15.00 VÄIKE KEHAKINNITUS, LOOS

KOGU ÜRITUS ON TASUTA - TULE JA NAUDI!

**TERVISEPÄEVAL LOOSITAKSE KÕIGI REGISTREERUNUD OSAVÕTJATE
VAHEL PEAAUHIND**