



# Европейская неделя спорта в Вентспилсе

С 23 по 30 сентября по всей Латвии будет проходить Европейская неделя спорта #BeActive. Ее цель – популяризация здорового образа жизни и привлечения большего числа людей к занятиям спортом и к физической активности. В Вентспилсе мероприятия Европейской недели спорта начнутся уже 20 сентября. Жителей призывают быть активными и приглашают участвовать в бесплатных спортивных мероприятиях.

## Мероприятия Европейской недели спорта в Вентспилсе 2023:

### Среда, 20 сентября

18:00 Гимнастика и укрепление здоровья вместе с физиотерапевтом Лаурой Чакле. Занятие проходит в зале аэробики спортивного холла «Парвента».

### Четверг, 21 сентября

10:00 Гимнастика для пожилых и людей с особыми потребностями в 3-м зале Баскетбольного холла ОЦ «Вентспилс». Занятие проводит Марите Струге.

16:00 – 18:00 Этап соревнований по спортивному ориентированию «Азимут 2023», Сталдзене.

### Суббота, 23 сентября

10:00 Фестиваль фитнеса и аэробики для укрепления здоровья в Баскетбольном холле Олимпийского центра «Вентспилс».

10:00 – 16:00 Бесплатные ознакомительные тренировки в зале атлетики Баскетбольного холла Олимпийского центра «Вентспилс».

9:00 – 15:00 Бесплатные ознакомительные тренировки в зале атлетики спорткомплекса «Парвента».

9:00 – 21:00 Бесплатные ознакомительные тренировки в зале атлетики Парка водных приключений.

### Воскресенье, 24 сентября

12:00 Соревнования по метанию камней на пляже Голубого флага.

13:00 Игра на вело-фото-ориентирование «Парвента». Старт на улице Талсу, 1.

### Понедельник, 25 сентября

10:00 Гимнастика для пожилых и людей с особыми потребностями в 3-м зале Баскетбольного холла ОЦ «Вентспилс». Занятие проводит Марите Струге.

18:30 «ПРИХОДИ ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ!» Совершенствование навыков ходьбы для здоровой и активной жизни. Мероприятие будет проходить у центрального входа в Парк якорей. Ведет занятие Айва Рупейка.

### Вторник, 26 сентября

17:30 Занятие зумбой под руководством тренера Зане Калнини в зале аэробики Парка водных приключений.

### Среда, 27 сентября

18:00 Велозаезд по велодорожкам Вентспилса. Старт в саду Ренькя.

18:00 Открытое занятие йогой под руководством преподавателя Даце Штейнхарде в студии йоги «Namaste» на улице Кулдигас, 17.

### Четверг, 28 сентября

10:00 Гимнастика для пожилых и людей с особыми потребностями в 3-м зале Баскетбольного холла ОЦ «Вентспилс». Занятие проводит Марите Струге.

16:00 – 18:00 Этап соревнований по спортивному ориентированию «Азимут 2023», автостоянка в конце улицы Васарницу около деревянной дорожки №10.

### Пятница, 29 сентября

17:30 Занятие зумбой под руководством тренера Зане Калнини в зале аэробики Парка водных приключений.

18:00 Турнир по мини-футболу на мини-футбольном поле (minipitch) ОЦ «Вентспилс».

18:30 «ПРИХОДИ ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ!» Совершенствование навыков ходьбы для здоровой и активной жизни. Мероприятие будет проходить у центрального входа в Парк якорей. Ведет занятие Айва Рупейка.

19:00 Обучение плаванию для взрослых. Занятие проходит в большом плавательном бассейне Парка водных приключений под руководством тренера Натальи Невоструевой.

### Суббота, 30 сентября

19:00 Ночное плавание, большой плавательный бассейн Парка водных приключений.

### Воскресенье, 1 октября

11:00 Поход по лесу и морскому побережью – 12 км. Старт и финиш предусмотрен около автостоянки пляжа обрывистого берега Сталдзене.

## ВСЕ МЕРОПРИЯТИЯ БЕСПЛАТНЫЕ!

Мероприятие организовано в рамках проекта ЕС №9.2.4.2/16/1/103 «Мероприятия по содействию в укреплении здоровья местного общества и профилактике заболеваний в Вентспилсе!» Цель проекта – способствовать смене привычек здоровья общества, улучшая доступность услуг профилактики заболеваний и содействие улучшению здоровья жителей. Проект включает ряд мер, направленных на содействие и популяризацию физической активности, здорового питания и духовного здоровья общества.

Справки по электронной почте: sporta.parvalde@ventspils.lv или по телефону: 63624412 и вся информация на сайте: www.ventspils.lv.

Приходи и участвуй, будь здоровым и активным!



REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ