

# Kviečiame į nemokamas Sveikatingumo Mankštas!



Zarasų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## KVIEČIAME Į NEMOKAMAS SVEIKATINGUMO MANKŠTAS!

Rugpjūčio 27 d. Zaraso ežero  
Didžiosios salos Mažajame  
slėnyje

11 val. **KALANETIKA** (trenerė  
Raimonda)

12 val. **VISO KŪNO**

**MANKŠTA** (trenerė Indrė)

13 val. **ZUMBA** (trenerė Augustė)

14 val. **HIIT** (aukšto intensyvumo  
intervalinė treniruotė, trenerė Augustė)

Vasarai besibaigiant visus norinčius kviečiame dalyvauti Zarasų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamose nemokamose sveikatingumo mankštose. Užsiėmimai vyks rugpjūčio 27 d. nuo 11 val. iki 15 val. Zaraso ežero Didžiosios salos Mažajame slėnyje.