FIZINĮ AKTYVUMĄ SKATINANTI IR SVEIKATĄ STIPRINANTI PROGRAMA MERGAITĖMS

I gr.	12 asmenų	Laikotarpis 2025-09-11 - 2026-06-30	36 užsiėmimai
Pradžia	16:00		
Pabaiga	16:45		
Vieta	Ventos g. 8D, Mažeikiai		

NR	DATA	UŽSIĖMIMO TIPAS
1.	2025-09-11	Susipažinimas, projekto pristatymas, lūkesčių aptarimas ir susitarimas dėl taisyklių, treniruotė “Gyvūnų judesiai”.
2.	2025-09-18	Stabilumo ir mobilumo tyrinėjimai
3.	2025-09-25	Jėgos kodas. Baziniai jėgos pratimai.
4.	2025-10-02	Energijos žiedas. Intervalinė funkcinė rato treniruotė.
5.	2025-10-09	Mobilumo kelionė.
6.	2025-10-16	Streso mažinimas per aktyvumą
7.	2025-10-23	Mitybos principai ir savaitės iššūkis. Savaitės mitybos dienoraščio pildymas.
8.	2025-10-30	Tvirtumo maratonas. Ištvermės treniruotė.
9.	2025-11-06	Šokio pulnas. Judesys - emocijų kalba.
10.	2025-11-13	Draugystės dvikova. Motyvacija žaismingos konkurencijos pagalba.
11.	2025-11-20	Laikysenos gerinimas. Mankšta ir iššūkis namų darbams.
12.	2025-11-28	Proto ir kūnos praktika
13.	2025-12-04	Mityba svorio reguliavimui. Kaip reikėtų mažinti ir didinti svorį nekenkiant sveikatai.
14.	2025-12-11	Kaip judėti, kai judėti nesinori "Tinginio mankšta”.
15.	2025-12-18	Siužetinė treniruotė “Misija: išgelbėk Kalėdas”.
16.	2026-01-08	Bėgimo prisijaukinimas
17.	2026-01-15	Energijos žiedas. Intervalinė funkcinė rato treniruotė.
18.	2026-01-22	Kūno galia.
19.	2026-01-29	Energijos šokis.
20.	2026-02-05	Jėgos iššūkis.
21.	2026-02-12	Miegas ir disciplina .
22.	2026-02-26	Energijos žiedas. Intervalinė funkcinė rato treniruotė.
23.	2026-03-05	Stiprios kartu.
24.	2026-03-12	Kūno energetika. Kas atima ir grąžina energiją?
25.	2026-03-19	Kaip susidaryti treniruotę sau. Teorija ir praktika.
26.	2026-03-26	Fizinio aktyvumo specialisto profesija. Atviras pasidalinimas pliusais ir minusais. Treniruotė “Visi yra treneriai”
27.	2026-04-02	Energijos žiedas. Intervalinė funkcinė rato treniruotė.
28.	2026-04-16	Gamtos nauda kūnui ir nervų sistemai.
29.	2024-04-23	Sprogstamosios jėgos treniruotė.
30.	2026-04-30	Treniruotė pagal ritmą.
31.	2026-05-07	Kaip judėti, kai tenka daug sėdėti. Treniruotė su kėde.
32.	2026-05-14	Kvėpavimo ir judesio hormonija.
33.	2026-05-21	Energijos žiedas. Intervalinė funkcinė rato treniruotė.
34.	2026-05-28	Šiuolaikinio žmogaus mityba. Kaip gaminti skaniai lengvai, greitai ir sveikai. Diskusija.
35.	2026-06-04	Sąmoningo valgymo praktika.
36.	2026-06-11	Kelionės pabaiga - draugystės pradžia