

“Selga 2017” seminārs

"Fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nozīmīgums dzīves kvalitātes uzlabošanā"

Semināra programma:

14:00 Semināra atklāšana. Ieskats tēmās:

- Fizisko aktivitāšu ietekme uz labsajūtu.
- Veselīga uztura nozīme ikdienā.
- Veselīga uztura “triki” un nianšes.

15:00 Jautājumi, atbildes, diskusijas.

- Praktiskas receptes un neliela degustācija.

15:30 Semināra noslēgums

Lekcijas vadīs Olimpietis, treneris, Arnis Rumbenieks

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Reģionālās
attīstības fonds