



**„SVEIKATINGUMO  
VIRUSAS“**

**RYTINĖ MANKŠTA**

Rygiškių Jono gimnazijos  
stadione

**RUGPJŪČIO 15 D. 10 VAL.**

#SveikatingumoVirusas #Įsitrauk

Logos for Lietuvos Respublika and Marijampolės savivaldybė.

**Jau trečiąjį kartą marijampoliečiai kviečiami dalyvauti projekto „Sveikatingumo virusas“ veiklose**

, kurias organizuoja VšĮ „Sveikatingumo idėjos“. Projekto pradžia tapusi tarptautinė mankšta rugpjūčio 15 dieną 10 valandą, Rygiškių Jono stadione sukvies visus marijampoliečius mankštintis. Rytinį užsiėmimą ves profesionalus treneris iš Prancūzijos Ali Jaffar.

Mankštoje dalyvaus ne tik miesto, regiono gyventojai, bet ir užsienio svečiai iš Latvijos. Dalyvių laukia intensyvi, šiuolaikiška bei moderni treniruotė, puiki nuotaika ir nepamiršamos emocijos, kurias užtikrinti padės treneris bei grojanti muzika.

„Sveikatingumo virusas“ tai visapusiškas projektas, kuriuo sieksime sudominti jaunimą sveika mityba, aktyviu gyvenimo būdu, padėsime ugdyti naujus įpročius, kuriuos dalyviai galės pritaikys ateityje. Projektas inicijuojamas siekiant pagerinti Marijampolės savivaldybės gyventojų sveikatos būklę.

Remiantis ekspertų tyrimais, pagrindiniai gyvenimo įpročiai susiformuoja dar vaikystėje, todėl projektu „Sveikatingumo virusas“ skatinsime Marijampolės savivaldybės žmones rūpintis savo sveikata, suteikiant teorinių bei praktinių žinių, siekiant formuoti aktyvesnės ir sveikesnės gyvensenos įpročius.

Projekto metu bus vykdomos įvairios veiklos, sieksime susipažindinti su sveika mityba, įtraukiant įvairias amžiaus grupes į orientacines varžybas, mankštas, kurios suteiks įvairių

praktinių žinių. Tikimės aktyvaus gyventojų susidomėjimo ir dalyvavimo.

[www.marijampolieciai.lt](http://www.marijampolieciai.lt)