



# Notiks Eiropas Sporta nedēļa

Visā Latvijā no 23. līdz 30. septembrim notiks #BeActive Eiropas Sporta nedēļa, kuras mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu, iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs. Ventspilī Eiropas Sporta nedēļas pasākumi sāksies jau no 20. septembra un aicinām iedzīvotājus būt aktīviem un iesaistīties Bez maksas sporta aktivitātēs.

**Eiropas Sporta nedēļas pasākumi Ventspils pilsētā 2023**

**Trešdiena, 20. septembris**

Plkst. 18:00 Vingrosim un stiprināsim veselību kopā ar fizioterapeiti Lauru Čakli. Nodarbība notiks sporta halles "Pārventa" aerobikas zālē.

**Ceturtdiena, 21.septembris**

Plkst. 10:00 Vingrošanas nodarbība senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām OC „Ventspils” basketbola halles 3.zālē. Nodarbību vada Mārīte Strūģe.

Plkst. 16:00 – 18:00 Orientēšanās sacensības „Azimuts 2023” posms, Staldzene.

**Sestdiena, 23.septembris**

Plkst. 10:00 Fitnesa un aerobikas festivāls veselības stiprināšanai. Olimpiskā centra "Ventspils" basketbola hallē

Plkst. 10:00 – 16:00 Bez maksas iepazīšanās treniņi Olimpiskā centra "Ventspils" basketbola halles atlētikas zālē.

Plkst. 09:00 – 15:00 Bez maksas iepazīšanās treniņi sporta kompleksa "Pārventa" atlētikas zālē.

Plkst. 09:00 – 21:00 Bez maksas iepazīšanās treniņi Ūdens Piedzīvojuma parka atlētikas zālē.

**Svētdiena, 24.septembris**

Plkst. 12:00 Akmens mešana Zilā karoga pludmalē.

Plkst. 13:00 Velo – Foto Orientēšanās spēle "Pārventa". Starta Talsu ielā 1.

**Pirmdiena, 25.septembris**

Plkst. 10:00 Vingrošanas nodarbība senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām OC „Ventspils” basketbola halles 3.zālē. Nodarbību vada Mārīte Strūģe.

Plkst. 18:30 "NĀC NŪJOTI!" Nūjošanas prasmju pilnveidošana veselīgai un aktīvai dzīvei. Pasākums notiks pie Enkuru parka centrālās ieejas. Nodarbību vada Aiva Rupeika.

**Otrdiena, 26.septembris**

Plkst. 17:30 Zumbas nodarbība treneres Zanes Kalniņas vadībā. Ūdens Piedzīvojuma parka aerobikas zālē.

**Trešdiena, 27.septembris**

Plkst. 18:00 Veloizbrauciens pa Ventspils veloceliņiem. Starta Reņķa dārzā.

Plkst. 18:00 Atvērtā jogas nodarbība pasniedzējas Daces Šteinhardes vadībā. Jogas studijā "Namaste" Kuldīgas ielā 17.

**Ceturtdiena, 28.septembris**

Plkst. 10:00 Vingrošanas nodarbība senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām OC „Ventspils” basketbola halles 3.zālē. Nodarbību vada Mārīte Strūģe.

Plkst. 16:00 – 18:00 Orientēšanās sacensības „Azimuts 2023” posms, Vasarnīcu ielas gala stāvlaukumā pie 10.laipas.

**Piektdiena, 29.septembris**

Plkst. 17:30 Zumbas nodarbība treneres Zanes Kalniņas vadībā. Ūdens Piedzīvojuma parka aerobikas zālē.

Plkst. 18:00 Turnīrs minifutbolā Minipitch futbola laukumā OC "Ventspils" teritorijā.

Plkst. 18:30 "NĀC NŪJOTI!" Nūjošanas prasmju pilnveidošana veselīgai un aktīvai dzīvei. Pasākums notiks pie Enkuru parka centrālās ieejas. Nodarbību vada Aiva Rupeika.

Plkst. 19:00 Peldētāpmācības nodarbība pieaugušajiem. Nodarbība notiks Ūdens Piedzīvojumu parka lielā peldbaseinā un to vadīs peldēšanas trenere Natalja Ņevostrujeva.

**Sestdiena, 30.septembris**

Plkst. 19:00 Nakts peldēšana, Ūdens Piedzīvojumu parka peldbaseinā.

**Svētdiena, 1.oktobris**

Plkst. 11:00 Meža un piejūras pārgājiens 12km. Starta un finišs pie Staldzenes stāvkrasta pludmales stāvlaukuma.

**VISI PASĀKUMI BEZ MAKSAS!**

Pasākums organizēts Eiropas Savienības projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/103 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ventspilī" ietvaros! Projekta mērķis ir veicināt sabiedrības veselības paradumu maiņu, uzlabojot veselības veicināšanas un slimības profilakses pakalpojumu pieejamību iedzīvotājiem. Projekta aktivitātes ietver fizisko aktivitāšu, veselīga uztura, garīgās veselības veicināšanu un popularizēšanu sabiedrībā.

Uzziņas pa e-pastu: [sporta.parvalde@ventspils.lv](mailto:sporta.parvalde@ventspils.lv) vai pa tālr. 63624412 un visa informācija [www.ventspils.lv](http://www.ventspils.lv)

Nāc un piedalies, esi vesels un aktīvs!



REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ