

*„Pats vērtīgākais dabas veidojums ir vesels cilvēks”
(T.Kārlaīls)*

2016.gada 18.jūnijā

**Biedrība „URGAS” sadarbībā ar
Rēzeknes novada domi**

**rīko nūjošanas pārgājienu apkārt Adamovas ezeram
„Jāņus sagaidot”**

Orientējoša pasākuma programma:

- Dalībnieku pulcēšanās un reģistrēšanās pie Adamovas speciālās internātpamatskolas plkst.11:00
- Iepazīšanās ar nūjošanas vēsturi, tās ietekmi uz cilvēka fizisko stāvokli un veselību
- Kopēja iesildīšanās
- Starts nūjošanas pārgājienu
- Atpūtas pauze peldvietā Adamovas ezera krastā ar peldēšanos un zāļu tējām (līdzī jāņem peldkostīms)
- Nūjošanas pārgājiena turpinājums
- Atsildīšanās un pasākuma noslēgums pie Adamovas speciālās internātpamatskolas aptuveni plkst.15:30

Dalības maksa pasākumā EUR 2,00, bērniem līdz 16 gadu vecumam – bez maksas. Dalības maksu lūdzam ieskaitīt biedrības “Urgas” kontā līdz 16.jūnijam, maksājuma mērķī norādot dalībnieka vārdu, uzvārdu.

Rekvizīti:

Biedrība “Urgas”, Reģ. Nr. 40008147123

Banka: A/S “Swedbank”, Konts: LV 66 HABA 0551034572927.

Pasākuma norises vieta: Adamovas ciems, Verēmu pagasts, Rēzeknes novads.

Papildus informāciju var saņemt:

*zvanot pa mob.t. **26493136, 29441306,***

rakstot uz e-pastu: biedriba.urgas@inbox.lv

