

VESELĪGA DZĪVESVEIDA DIENA **Mežaparkā** 1. maijā

no **10.00**
līdz **17.00**

Programma

Galvenā skatuve Lielās estrādes teritorijā

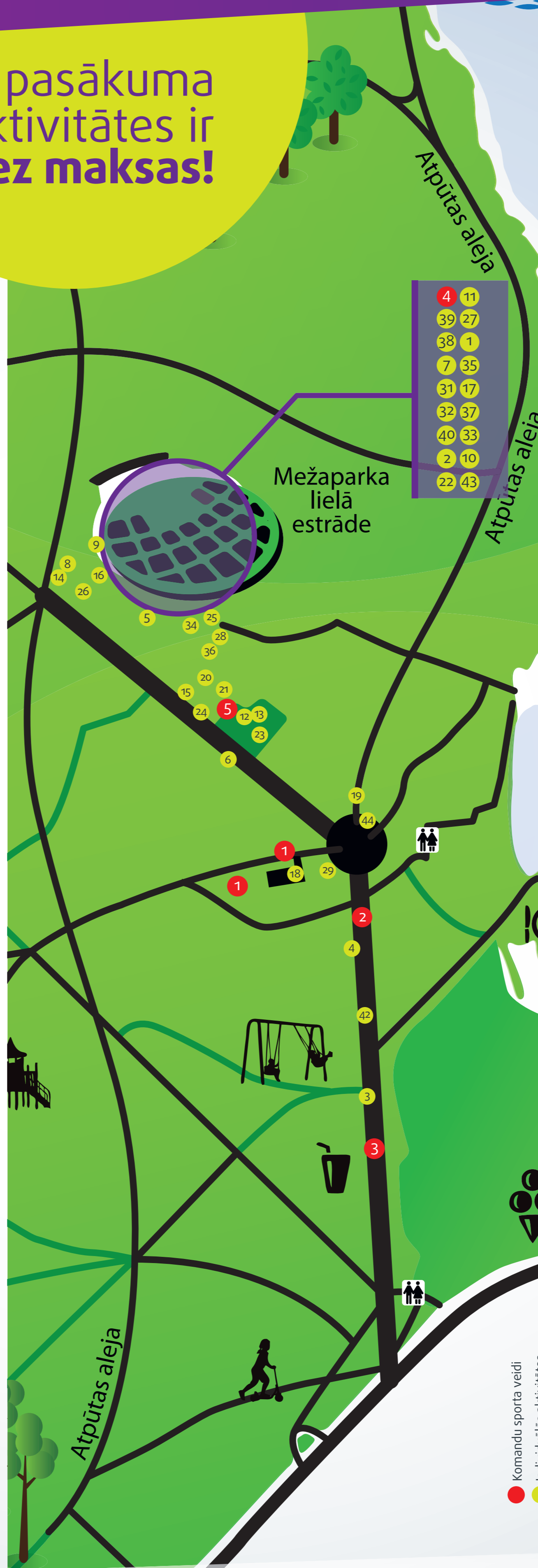
- 13.00 **Veselīga dzīvesveida dienas** atklāšana
- 13.05 **Breakdance** sacensības un paraugdemonstrējumi
- 13.35 **Sieviešu skrējiena** dalībnieču apbalvošana
- 13.55 **Latvijas bodyART skolas** prezentācija
- 14.05 **Indiešu dejas** kopā ar biedrību **Radugaz005**
- 14.15 Grupas **Karmafree** uztāšanās
- 14.25 **Veselības Fabrikas** deju eksplozija
- 14.30 **Latvijas Taekvondo federācijas** paraugdemonstrējums
- 14.40 Grupas **Karmafree** uztāšanās
- 14.50 **Cigun** paraugdemonstrējums
- 15.00 **Capoeira** paraugdemonstrējums
- 15.10 **Latvijas Biškopības biedrības** konkurss ar saldām balvām
- 15.25 **Jogas teātris** kopā ar Baibu Kranāti
- 15.40 **Latvijas Paukošanas federācijas** paraugdemonstrējums
- 15.50 **Latvijas Lakrosa federācijas** paraugdemonstrējums
- 16.00 Lielo balvu izloze
- 16.20 **Latvijas Kendo federācijas** paraugdemonstrējums
- 16.30 Labāko komandu apbalvošana
- 16.45 SKA grupas **Mākoņstūmēji** uzstāšanās
- 16.55 Pasākuma noslēgums
- 17.05 SKA grupas **Mākoņstūmēji** uzstāšanās

Visas pasākuma
aktivitātes ir
bez maksas!

Fitnessa skatuve

krustojums pie restorāna **Meža puķe**

- 12.50 Fitnessa treniņu programmas atklāšana
- 13.00 **bodyART Basic** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 13.30 **Zumba** kopā ar sporta klubu **LadyFitness**
- 14.00 **Showdance** kopā ar sporta klubu **F1**
- 14.30 **bodyART Pure** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 15.00 **A-box** kopā ar fitnessa akadēmiju **Sportima** (sadarbībā ar **Latvijas Aerobikas asociāciju**)
- 15.30 **bodyART Dynamic** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 16.00 **Deju aerobika** kopā ar sporta klubu **Atlētika Ķengarags** (sadarbībā ar **Latvijas Aerobikas asociāciju**)
- 16.30 **bodyART flow un stretch** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 17.00 Treniņu programmas noslēgums



Komandu sporta veidi:

- 1 13.00-16.00 **Volejbola** sacensības
 - 2 13.00-16.00 **Florbola** sacensības
 - 3 13.00-16.00 **Basketbola** sacensības
 - 4 13.00-16.00 **Šķēršļu joslas pārvarēšanas** sacensības
 - 5 13.00-16.00 **Frisbija** sacensības
- *Komandu pieteikšanās – Mežaparka informācijas teltī.

Individuālās aktivitātes

- 1 10.00-13.00 Sieviešu skrējieni
- 2 12.00-17.00 "Skrien Latvija" telts
- 3 12.00-17.00 Basketbols
- 4 12.00-17.00 Florbols
- 5 12.00-17.00 Velokross
- 6 12.00-17.00 Lakross
- 7 12.00-17.00 Piepūšamās atrakcijas
- 8 12.00-17.00 Falun Dafa
- 9 12.00-17.00 Lēkšana uz batuta
- 10 12.00-17.00 Teikvondo
- 11 12.00-17.00 Joga
- 12 12.00-17.00 Mežaparks nūjo!
- 13 12.00-17.00 Ķimeņu sporta festivāls
- 14 12.00-17.00 Reiterterapija
- 15 12.00-17.00 Velo orientēšanās
- 16 12.00-17.00 TRX
- 17 12.00-17.00 Sporta laboratorija
- 18 12.00-17.00 Loka šaušana
- 19 12.00-17.00 Petanks
- 20 12.00-17.00 Riņķu griešana
- 21 12.00-17.00 Cigun
- 22 12.00-17.00 Velo veiclība
- 23 12.00-17.00 Disku golfs
- 24 12.00-17.00 Meža taku distance
- 25 12.00-17.00 HOPP trīsriteņu velosipēdi
- 26 12.00-17.00 Spidmintons
- 27 12.00-17.00 Tautas atlētisms
- 28 12.00-17.00 Capoeira
- 29 14.00-15.00 Inline hokejs
- 30 12.00-17.00 BMX paraugdemonstrējumi (BMX trase)
- 31 12.00-17.00 Paukošana
- 32 12.00-17.00 Ruļļu cīņas
- 33 12.00-17.00 "Zelta Kedas" telts
- 34 12.00-17.00 Pirts ciematiņš
- 35 12.00-17.00 Latvijas Biškopības biedrības telts
- 36 12.00-17.00 Kendo
- 37 12.00-17.00 Auras un čakru fotografēšana
- 38 12.00-17.00 Skrituļslidošana
- 39 12.00-17.00 Svarcelšana
- 40 12.00-17.00 Veselīga dzīvesveida studija FitFitness
- 41 12.00-17.00 "Reāls piedzīvojums" indiāņu aktivitātes
- 42 10.00-18.00 "Mežaparka" informācijas telts
- 43 10.00-17.00 Lielā skatuve
- 44 12.50-17.00 Fitnessa skatuve

● Komandu sporta veidi
● Individuālās aktivitātes

*Aktivitāšu izvietojumā ir iespējamas izmaiņas.

**Uzzini, izmēģini, baudi
un saņem vērtīgas balvas!**

Vairāk informācijas: www.rigasmezi.lv
Meklē mūs un seko līdzī jaunumiem!
Facebook www.facebook.com/parksmezhaparks
Twitter www.twitter.com/parksmezhaparks
Draugiem.lv www.draugiem.lv/parksmezhaparks

