

VESELĪGA DZĪVESVEIDA DIENA Mežaparkā

1. maijā

Atklāšana **12.00**
Apbalvošana **16.00**

Programma

Lielā skatuve

Kur?

- 11:00 **17** Komandu un dalībnieku reģistrēšanās pie *Lielās skatuves*
- 12:00 **17** *Veselīga dzīvesveida diena* svinīgā atklāšana
- 12:15 **17** Ivo Fomina muzikālais sveiciens
- 12:30 **17** **Veselīga dzīvesveida diena sporta spēļu sākums komandām**
- 12:30 **7** *Ripo Riga!* Sezonas atklāšanas kausa izcīņa
- 12:30 No Brīvības pieminekļa startē *Rīgas Veloparāde*
- 12:30 **17** *Mežaparks nūjo* vadīta iesildīšanās dienas sportiskajām aktivitātēm
- 13:00 *Mežaparks nūjo* sacensību starts
- 13:00 **17** *Nike Riga Run* oficiālās treniņu sezonas *Bauda sportot Mežaparkā* atklāšana – vienotais treniņš
- 13:30 **17** Rīgas skrītulotāju vienotības brauciens
- 13:40 **17** *Rīgas Veloparāde* finišs
- 14:00 **17** Frisbija paraugspēle
- 14:30 **26** BMX paraugdemonstrējumi Mežaparka BMX laukumā
- 14:30 **17** Veselīga dzīvesveida ekspertu un aktivitāšu prezentācijas
- 15:00 **17** Lakrosa paraugspēle
- 15:30 **7** *Ripo Riga!* konkursi skatītājiem
- 15:30 **17** Veselīga dzīvesveida ekspertu un aktivitāšu prezentācijas
- 16:00 **17** **Apbalvošana**
Veselīga dzīvesveida diena individuālo dalībnieku apbalvošana – vairāk nekā 80 balvu izloze
3 labāko *Veselīga dzīvesveida diena* sporta spēļu komandu apbalvošana
Mežaparks Nūjo uzvarētāju apbalvošana
Ripo Riga! Sezonas atklāšanas kausa balvu pasniegšana
- 16:30 **17** **Uzstājas Ivo Fomins**

Sporta spēļu uzvarētājkomandas tiks apbalvotas.
Komandu piesaki www.rigasmezi.lv

Fitnesa skatuve

- 12:30 **6** Power Factory (*Veselības Fabrika*)
- 13:00 **6** Zumba (*Bruninieks*)
- 13:30 **6** Atlētika Dance Mix (*Atlētika*)
- 14:00 **6** Apļa treniņš (*FitFitness*)
- 14:30 **6** Les Mills Fitness Magic (*Les Mills*)
- 15:00 **6** Āfrikāņu dejas (*FitFitness*)
- 15:30 **6** Dance MIX (*DCHStudija*)

Treniņi

no 12:00
visas
dienas
garumā

- 2** Trīsriteņu velo trase
- 1** Pilsētas velo veiklības trase
- 14** Meža taku velo distance
- 21** Skrītulslidošanas apmācība
- 18** Riņķošanas treniņi
- 23** Frisbija lidojošā šķīvīša mešanas apmācība
- 8** Loka šaušana
- 12** TRX
- 15** Lakross izmēģinājumu bāze
- 13** Interkross izmēģinājumu bāze (jauniešiem līdz 14 gadiem)

- 13:00 **17** Āra treniņu kluba *Bauda sportot Mežaparkā* vienotais treniņš
- 14:00 **20** Nūjošanas apmācība un treniņš
- 14:00 **19** Velo treniņš ģimenēm
- 14:00 **5** *Cigun* apmācība
- 15:00 **20** Nūjošanas apmācība un treniņš
- 15:00 **16** *Bauda sportot Mežaparkā Nike Riga Run* vienotais treniņš
- 16:00 **20** Nūjošanas apmācība un treniņš

Izmēģini un baudi!

Par dalību saņem punktu individuālajā dalībnieka kartē – dienas beigās starp aktīvākajiem tiks izlozētas **vairāk nekā 80 balvas!**

Individuālā dalībnieka karti visas dienas garumā varēs paņemt informācijas punktā pie Lielās skatuves.



Pie Lielās skatuves **17** vėl:

- Paraplāni
- Tauku mērījumi
- Sporta laboratorija
- Pirmās palīdzības apmācība
- Uztura speciālistu konsultācijas
- Veselīgi ēdieni, degustācijas un kafējnīcas

Informācija **i**

Veselīga dzīvesveida diena dalībnieku (individuālu, komandu) reģistrācija