

Liikumispäev „Sinu sammud loevad“

22. aprill 2012

IDA-VIRUMAA

Kiviõli

Kogunemiskoht: Kiviõli Päevakeskus (Soo 13)

Start avatud: 12.00 - 14.00

Toimub: kepikõnd 3 ja 6 km
käimine 3 ja 6 km
Jooksmine 3 ja 6 km
Rattasõit 3 ja 6 km
vesiaeroobika

Lisainfo: Telefon 669 9934

Kohtla-Nõmme

Kogunemiskoht: Kooli juures

Start avatud: 12.00-14.00

Toimub: kepikõnd 1,5, 3 ja 5 km
käimine 1,5, 3 ja 5 km
Jooksmine 1,5, 3 ja 5 km

Mõõdetakse vererõhku, veresuhkrut, pulssi, kehamassiindeksit

Lisainfo: www.kohtlanomme.ee

Kohtla-Järve

Kogunemiskoht: Põhja rajooni tankla

Start avatud: 12.00-14.00

Toimub: kepikõnd 3 ja 6 km
käimine 3 ja 6 km
Jooksmine 3 ja 6 km

Mõõdetakse vererõhku, veresuhkrut, pulssi, kehamassiindeksit

Iisaku

Kogunemiskoht: Iisaku Rahvamaja (Tartu maantee 22)

Start avatud: 12.00-13.00

Toimub: kepikõnd 5 km
käimine 3, 5 ja 7 km
rattasõit 5 km

Mõõdetakse vererõhku, veresuhkrut, kehamassiindeksit, kaalumine

Lisainfo: www.iisaku.ee

Narva

Kogunemiskoht: Pähkliimäe terviserada (Äkkeküla)

Start avatud: 12.00-14.00

Toimub: kepikõnd 3 ja 5 km
käimine 3 ja 5 km
jooksmine 3 km
rattasõit 5 km
rulluisutamine 3 km

16. – 20.04.2012 SA Narva Haigla polikliinikus mõõdetakse veresuhkrut, vererõhku, kolesterooli, pulssi sagedus rahuolekus, vererõhku, kehakaalu, kehapiikkust, kehamassiindeksit

Lisainfo: www.akkesport.ee

Aseri

Kogunemiskoht: Aseri Vabaajakeskus

Start avatud: 12.00-14.00

Toimub: kepikõnd 3, 5, 7,6 ja 8 km
käimine 3, 5, 7,6 ja 8 km
jooksmine 3, 5, 7 ja 6 km
rattasõit 3, 5, 7 ja 6 km

Lisainfo: www.kortsialuse.ee; www.aserivv.ee

Illuka

Kogunemiskoht: Pannjärve Tervisekeskus

Start avatud: 12.00-14.00

Toimub: kepikõnd 3, 5 ja 7 km
käimine 3, 5 ja 7 km
jooksmine 3, 5 ja 7 km

Mõõdetakse veresuhkrut, vererõhku, kehamassiindeksit, keharasvasisalduse protsent

Lisainfo: www.illuka.ee

Avinurme

Kogunemiskoht: Kultuurikeskus (Võidu 9)

Start avatud: 12.00-13.00

Toimub: kepikõnd 3 ja 5 km
käimine 3 km
jooksmine 3 km
rattasõit 5 km

Mõõdetakse vererõhku, kaalutakse, kehamassi indeksi arvutamine

Lisainfo: www.avinurme.ee
