

## NEMOKAMI traumų ir sužalojimų prevencijos užsiėmimai 65 metų ir vyresniems!

Vyks du kartus per savaitę:

I - 11 val. baseine

III - 11 val. baseine

Užsiėmimo trukmė 45 min.



### Ką reikia turėti užsiėmimų dalyviams?

Užsiėmimų dalyviams rekomenduojame atsinešti:

- Maudymosi kostiumėlį arba glaudes,
- Baseino kepurėlę,
- Neslystančio pado baseino šlepetes,
- Rankšluostį,
- Higienos priemones.
- Vandens.

### Kaip yra išdėliotas laikas baseine?

Klientai kviečiami atvykti į baseiną likus **15** minučių iki užsiėmimo pradžios.

Užsiėmimo trukmė **45** min.

Nuo praėjimo laiko pro registratūrą klientui skiriama 1 valanda 30 minučių,

### Kiek kainuoja viršvalandžiai?

Jeigu pasiliecate baseine ilgiau nei 1 valandą **30** minučių, papildomas laikas bus skaičiuojamas kaip viršvalandžiai. Viršvalandžio kaina yra 10 centų už minutę.

### SVARBI INFORMACIJA

Pagal UAB Kupiškio baseinas vidinę tvarką, jeigu klientas neturi Kupiškio baseino nario kortelės, ją privalo įsigyti baseino registratūroje. Jos kaina **7 eur.**, kortelė išduodama visam laikui.



## NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI BASEINE KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS GYVENTOJAMS

Registracija **+37061682982**

Kupiškio baseinas, K. Šimonio g. 1A



KUPIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

[www.kupiskiovsb.lt](http://www.kupiskiovsb.lt)

## NEMOKAMI fizinio aktyvumo užsiėmimai vandenyje nėščiosioms

Vyks du kartus per savaitę:  
II ir IV - 13 val.

\*Rekomenduojame pasitarti su nėštumą prižiūrinčiu gydytoju

Užsiėmimo trukmė 45 min.

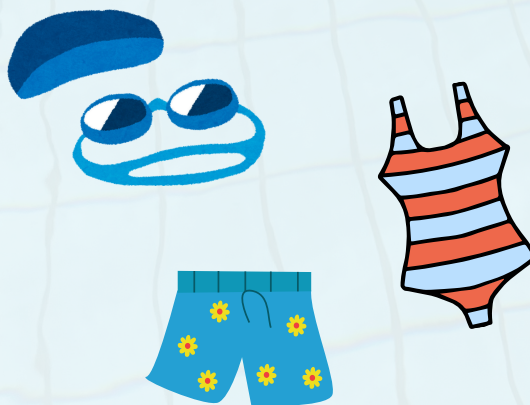


## NEMOKAMI fizinio aktyvumo užsiėmimai vandenyje nuo 18 metų iki 64 metų!

Du kartai per savaitę grupėse:  
**1 gr.** I - 18.30 val. ir III - 19 val.  
**2 gr.** II ir IV - 17.30 val.

Vienas kartas per savaitę:  
**3 gr.** V - 11 val.

Užsiėmimo trukmė 45 min.



## NEMOKAMI fizinio aktyvumo užsiėmimai vandenyje nuo 65 metų ir vyresniems!

Vyks du kartus per savaitę grupėse:

**1 gr.** I - 17.30 val. ir III-12 val.  
**2 gr.** I ir IV-12 val.  
**3 gr.** II ir IV-11 val.  
**4 gr.** II ir V-12 val.

Užsiėmimo trukmė 45 min.

