



Traditsioonilise südamenädala avab sel aastal üle-eestiline liikumispäev „SINU SAMMUD LOEVAD“, et tuletada kõigile meelde kui oluline on liikumine ja füüsiline aktiivsus südamehaiguste ärahoidmisel.

Pühapäeval, 17.aprillil 2011. a on üle Eesti avatud liikumisrajad ning toimuvad erinevad liikumist propageerivad üritused, kuhu kõik on oodatud kõndima, jooksmata, rattaga sõitma või kepikõndi tegema. Üritustel osalemine on tasuta ning kõik distantsi lõpetajad saavad kaasa väikese liikumispäeviku.

Südamenädala raames Kohtla-Järve linnas korraldatavad üritused:

**17.04 kell 11.00** Kohtla-Järve linna käimispäev (käimiserada kulgeb mööda uut Kohtla-Järve-Jõhvi kergliiklusteed kuni Kukruse mõisani ja tagasi, kokku 9,4 km).

Registreerimine 10.30-11.00 Prestone kaubamaja juures. Käimiskeppide laenutus on tasuta.

- |              |                   |  |
|--------------|-------------------|--|
| <b>18.04</b> | <b>kell 16.15</b> | Vesivõimlemine Kohtla-Järve Järve G. ujulas (Katse 2, Kohtla-Järve)        |
|              | <b>kell 17.15</b> | Vesiaeroobika Kohtla-Järve Järve G. ujulas (Katse 2, Kohtla-Järve)         |
|              | <b>kell 18.15</b> | Tantsutreening Kohtla-Järve Järve G. spordisaalis (Katse 2, Kohtla-Järve)  |
| <b>19.04</b> | <b>kell 09.30</b> | Vesivõimlemine Kohtla-Järve Tammiku G. ujulas (Puru tee 39a, Kohtla-Järve) |
| <b>20.04</b> | <b>kell 19.00</b> | Vesiaeroobika Kohtla-Järve Tammiku G. ujulas (Puru tee 39a, Kohtla-Järve)  |
| <b>21.04</b> | <b>kell 09.00</b> | Vesivõimlemine Kohtla-Järve Tammiku G. ujulas (Puru tee 39a, Kohtla-Järve) |
|              | <b>kell 17.15</b> | Vesiaeroobika Kohtla-Järve Järve G. ujulas (Katse 2, Kohtla-Järve).        |

**OSALEMINE ÜRITUSTEL ON TASUTA.**