

Sveikai gyventi yra smagu



Šaltas pirmadienio rytas Nemunėlio Radviliškio pagrindinėje mokykloje prasidėjo energinga bei karšta bendra visos mokyklos „Rekordine ZUMBOS“ mankšta“.

Ar esate girdėję apie smagų ir energingą lotynų šokį – mankštą ZUMBA? Zumba – tai sporto sistema, sukurta tam, kad žmonės nejaustų nuovargio ir sportuotų. Čia sujungiama lotynų Amerikos muzika su choreografija, įprastiniai aerobikos pratimai pavirsta linksmu ir dar efektyvesniu sportu. Kiekvienas Zumbos užsiėmimas tampa mažu vakarėliu!

Neįtikėtinai smagų vakarėlį ryte mokykloje surengė aštuntokai, kurie dalyvauja Nacionaliniame konkurse „Blaivi klasė 2010“. Akcijos organizatorių nuomone, geriausia prevencija ir kova prieš žalingus įpročius – smagus judėjimas, gera nuotaika, rimtinga lotynų muzika.

Be to, Nemunėlio Radviliškio pagrindinė mokykla jau 10 metų yra viena iš sveikatą stiprinančių mokyklų, todėl tokie renginiai, akcijos neretas įvykis mokyklos bendruomenėje, kuris formuoja sveikos gyvensenos bei fizinio aktyvumo įgūdžius, skatinama gerai, smagiai bei aktyviai judėti.



□ [Zumba](#)