**Nemokamų treniruočių projektas „Judėk sveikai“ pradeda vasaros sezoną**

Indrė Levickytė

**Daugelio kauniečių jau puikiai atpažįstamas ir laukiamas nemokamų treniruočių projektas „Judėk sveikai“ nusprendė nebenusileisti lietuviškiems šaltiems orams ir pradėti vasaros sezono atidarymą treniruočių perkėlimu į viešas miesto erdves po atviru dangumi. Jau šį pirmadienį, gegužės 15 dieną, startuoja pirmosios funkcinės ir pilates treniruotės S. Dariaus ir S. Girėno stadione.**

Ketvirtus metus skaičiuojančio projekto treniruotės, kurias veda profesionalūs ir žinomi treneriai, šaltuoju metų sezonu organizuojamos Kauno sporto halėje arba lengvosios atletikos manieže. O kiekvieną pavasarį kauniečius jis pakviečia judėti nebe uždarose ir, ko gero, per žiemą tikrai pabodusiose sporto salėse, bet dalyvauti zumbos, bokso, jogos ar senjorų treniruotėse, kurios vyksta tokiose vietose kaip Panemunės pliažas, Santakos parkas ar Dainų slėnis.

„Projekto „Judėk sveikai“ naujojo vasaros sezono laukia daugybė kauniečių. Kiekvieną dieną gauname daug žinučių su klausimu, kada bus galima pradėti sportuoti su muzika gryname ore. Šiemet itin stipriai šių planų įgyvendinimui trukdė šiaurietiški orai ir nenuspėjamas pavasaris, tačiau džiaugiamės, jog pagaliau sulaukiame vis šiltesnių rytų ir vis labiau saulėtų vakarų, todėl pats laikas treniruotes perkelti į lauką“, – mintimis apie treniruotes dalijosi projekto „Judėk sveikai“ iniciatorius Andrius Palionis.

Tiesa, naująjį sezoną „Judėk sveikai“ pasitinka ne tik su papildytu užsiėmimų tvarkaraščiu, bet ir naujais projekto ambasadoriais. Treniruočių organizatoriai ketina pakviesti prisijungti nemokamai sportuoti visus kauniečius, nesvarbu, kiek jiems metų, kur dirba ir net gi kiek vaikų turi. Būtent todėl projekte dalyvaujantys kauniečiai buvo paprašyti pasidalinti savo istorijomis, kaip jie atsirado šiose treniruotėse, kodėl čia pasiliko ir kodėl kartu atsivedė pajudėti ne vieną iš savo draugų.

Jau visai netrukus bus galima susipažinti su Lina ir Ramune, kurios susidraugavo, nes pirmiausia kartu pradėjo sportuoti judviejų vaikai. Taip pat mintimis apie tai, kodėl net ir po sunkios darbo dienos verta ateiti į „Judėk sveikai“ treniruotes, pasidalins Loreta. Savo istoriją kauniečiams papasakos ir Eglė, kuri į kiekvieną „Judėk sveikai“ treniruotę ateina su pusės metukų amžiaus mažyliu ir abu ten randa veiklos. O galiausiai Tomas su visa savo šeimyna atskleis, kodėl jau 4 metus jie nesportuoja niekur kitur kaip tik „Judėk sveikai“ treniruotėse.

Dar 2013 metais visuomenininkų inicijuotas projektas „Judėk sveikai“ kaskart pritraukia sportuoti po kelis šimtus žmonių, tačiau organizatoriai teigia, kad tai tikrai nėra maksimumas. Pasak jų, šios treniruotės tuo ir žavi kauniečius, jog atėjus į bet kurį užsiėmimą, galima pasijausti esant didžiulės pozityvios žmonių grupės dalimi, todėl ateiti čia norisi dar ir dar kartą. Daugiau informacijos apie „Judėk sveikai“ treniruotes galima rasti adresu <http://judeksveikai.kaunas.lt/>