

Мамы, это – час для вашего удобства

Мы знаем, как тяжело бывает к вечеру: спина «деревянная», ноги гудят, а дышать хочется глубже, но мешает животик.

Поэтому на нашей встрече «Йога для мам» мы не будем делать сложных асан. Только то, что реально нужно вашему телу прямо сейчас

И самое важное! Вы сможете задать личный вопрос про ваши ощущения (симфизипатия, отечность, давление) – мы подскажем безопасные упражнения, которые облегчат именно ваше состояние.

Где: г. Арамиль, ул. Садовая 10Е, детская поликлиника

Когда: 26 июля, 12:00

Приходите – мы превратим боль в легкость!

ЙОГА

для БУДУЩИХ МАМ

26 ИЮЛЯ 12:00

НА ВСТРЕЧЕ ВАС ЖДЁТ:

- Практики дыхания для разных сроков беременности
- Универсальные движения для облегчения боли в спине
- Разминка для снятия усталости с ног
- Возможность задать вопрос о необходимых физических упражнениях по индивидуальным показаниям (симфизипатия, отечность)
- Техника снижения токсикоза

БЕРЕЖНО. БЕЗОПАСНО. С ЛЮБОВЬЮ К ВАМ И МАЛЫШУ.

Узнать подробности о тренинге можно по телефону студии +7982 742 44 48

Гудят не только поезда! Отмечаем День железнодорожника на полную катушку!

1 АВГУСТА

Встретим праздник вместе!

ДЕНЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА

2026

С Праздником!

12:00 РАБОТА ЯРМАРКИ И ФУД-КОРТА
13:00 ОТКРЫТИЕ ПРАЗДНИКА
КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА
14:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ
15:00 ПЕННАЯ ВЕЧЕРИНКА

п. Арамиль, ул. Станционная, 1Е
территория школы № 3

Собираемся 1 августа, чтобы отдохнуть вместе.

В программе все, что мы любим:

С 12:00 | Разогреваемся на ярмарке и пробуем угощения от местных мастеров.

В 13:00 | Торжественное открытие праздника и зажигательный концерт!

В 14:00 | Пока взрослые отдыхают, дети играют с аниматором!

В 15:00 | А теперь самое веселье! Пенная вечеринка смывает все заботы уходящей недели.

Ждем всех!

п. Арамиль, ул. Станционная, 1Е, территория школы №3

«Счастье рядом»: семейная встреча в честь Всемирного дня грудного вскармливания!

Приглашаем семьи присоединиться к теплому и яркому празднику, где каждый найдет что-то полезное и интересное! Событие объединит мам, пап, малышей и будущих родителей – будет уютно, весело и очень по-семейному.

Когда: 26 июля 2026г. в 12:00

Где: г. Арамиль, ул. Садовая, 10Е (территория детской поликлиники)

В программе:

Консультации специалистов по грудному вскармливанию – получите ответы на волнующие вопросы от экспертов.

Забег в ползунках – милое и трогательное состязание для самых маленьких!

Аквагимм для животиков – творчество и радость для всей семьи.

Мастер-класс «СлингМама» – научимся удобно и безопасно носить малыша.

Йога для беременных – мягкая практика для будущих мам.

Фото на память и уютные фотозоны – сохраним лучшие моменты праздника.

Конкурс костюмов «Уральские самоцветы» для беременных – проявите фантазию и станьте звездами дня!

Подробности и запись:

Елена – 8 965 538-00-79

Наталья – 8 922 297-67-70

Приходите всей семьей – пусть счастье будет рядом!

26 июля 12:00

Семейная встреча с мастер-классами СЧАСТЬЕ РЯДОМ!

В рамках Всемирного дня грудного вскармливания Вас ждут встречи с экспертами и пренерами!

Консультации от специалистов по грудному вскармливанию

Забег в ползунках

Аквагимм для животиков

Мастер-класс «СлингМама»

Йога для беременных

Фото на память

КОНКУРС КОСТЮМОВ «Уральские самоцветы» для беременных

г. Арамиль, ул. Садовая 10 Е
территория Арамильской детской поликлиники
Подобная информация по телефонам: Елена 8 965 538 00 79
Наталья 8 922 297 67 70

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

В программе:

- Командные соревнования
- Спортивные локации
- Развлечения и игры
- Торговые точки

8 августа 11.00

Заявка на участие по командным соревнованиям

Заявка на участие по волейболу

КДК «Виктория» п. Светлый 42 а

8 августа отмечаем День физкультурника - главный спортивный праздник на территории КДК «Виктория» по адресу п. Светлый 42 а

Собирайте свою команду и принимайте участие в спортивных состязаниях!

Проверьте свою физическую подготовку, проходя локальные испытания

Для участия в командных состязаниях необходимо заполнить заявку на участие по ссылке

<https://forms.yandex.ru/u/6a5730b9d046881457e61e98>

Для участия в соревнованиях по волейболу заявка по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/6a574dd049af4725b4d774c5>

Удачи вашей команде на соревнованиях! Пусть участие принесет вам массу положительных эмоций, заряд бодрости и желание продолжать вести активный образ жизни.

АРАМИЛЬСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА

"Словарь РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТЫ"

30 июля 16:00 интеллектуальная игра

Билет 100 рублей

Арамиль, ул. Ленина, 2-г

ГТО

15 августа 2026 года в 10:00

Прием норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Проверяемые навыки:

- Преодоление естественных препятствий
- Установка палатки
- Укладка рюкзака
- Разжигание костра
- Вязка узлов
- Ориентирование на местности по компасу
- Оказание первой помощи
- Экологический навык
- Выживание в природной среде

Место встречи: г. Арамиль, ул. Новая, 19 (парковка УТТИСТ)

Заявку на участие необходимо подать до 14 августа 2026 года на электронную почту gto@aramilgo.ru

Дополнительная информация по телефону: 89122839928

Протяженность похода не менее 10 км
Возраст участников - от 12 до 59 лет