

NODARBĪBAS ON-LINE UN BRĪVĀ DABĀ

APRĪLIS 2021



OLIMPISKAIS
SPORTA CENTRS

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
09.00		VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Dzegužkalns 9.30-10.30 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271				
10.00			VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Māras diķis 10.00-11.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271			JOGA ON-LINE 10.00-11.00 Pasniedzēja: Barbara Medniece
11.00	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 ProMed fizioterapeite: Liene Dauberga	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 ProMed fizioterapeite: Liene Dauberga	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 ProMed fizioterapeite: Maija Ālīte	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 ProMed fizioterapeite: Liene Dauberga		JOGA ON-LINE* 11.30-12.30 Pasniedzēja: Barbara Medniece
		ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Anniņmuižas parks 11.00-12.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271	ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Māras diķis 11.00-12.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271			
12.00		JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Pasniedzēja: Barbara Medniece		JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Pasniedzēja: Aija Zēmele	ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Skanstes parks 12.00-13.00 Trenere: Viktorija Semēnuka Pieteikšanās: 27189450	
12.30		ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Ziemeļvalstu ģimnāzijas sporta laukums 12.30-13.30 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Anniņmuižas parks 12.30-13.30 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271			
15.00	JOGA ON-LINE 15.00-16.00 Pasniedzēja: Aija Zēmele		JOGA ON-LINE 15.00-16.00 Pasniedzēja: Aija Zēmele			
		ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Kobes dārzs 15.30-16.30 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271				
17.00		ZEMĀS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Māras diķis 17.00-18.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Ziedondārzs 17.00-18.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271			
18.00	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Teika 18.00-19.00 64. vidusskolas sporta laukums Trenere: Viktorija Semēnuka Pieteikšanās: 27189450	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 18.00-18.45 ProMed fizioterapeite: Maija Ālīte	JOGA ON-LINE 18.00-19.00 Pasniedzēja: Barbara Medniece	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Teika 18.00-19.00 64. vidusskolas sporta laukums Trenere: Viktorija Semēnuka Pieteikšanās: 27189450		
		VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Māras diķis 18.00-19.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Skanstes parks 18.00-19.00 Viktorija Semēnuka Pieteikšanās: 27189450			
19.00	VIDĒJAS INTENSITĀTES VINGROŠANA BRĪVĀ DABĀ Ziedondārzs 19.00-20.00 Trenere: Adelīna Priedniece Pieteikšanās: 20364271					

■ Vingrošanas nodarbības brīvā dabā

■ Vingrošana grūtniecēm online

■ Joga online

ON-LINE nodarbībās var piedalīties ar ieslēgtu kameru un savā ZOOM lietotārvārda ailē ierakstītu pilnu savu vārdu un uzvārdu

ZOOM pieslēgšanās: https://ieej.lv/EOC_vingrosana

Nodarbību ID - 844 3261 9445, parole: 677160

Nodarbībām brīvā dabā pieteikšanās obligāta, dalībnieku skaits līdz ierobežojumu atcelšanai - 10 personas. Lai pieteiktos nodarbībai, jānosūta izziņa trenerim, norādot savu vārdu, uzvārdu, nodarbības norises vietu un laiku, un jā sagaida trenera apstiprinājums.

Papildu informācija: 67387710 | www.olimpiskais.lv

Nodarbības tiek īstenotas Rīgas domes Labklājības departamenta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/1/021 "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros.

* Nodarbības tiek īstenotas projekta 9.2.4.2/16/1/053 "Esi vesels, Rūjienas novada iedzīvotāj!" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ