

## IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS- 67387710

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
7.00			<b>BEZMAKSAS</b> JOGA ON-LINE 7.30-8.30 Tatjana Novojevskā			
10.00	<b>BEZMAKSAS</b> AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberģa / ProMed	<b>BEZMAKSAS</b> AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberģa / ProMed		<b>BEZMAKSAS</b> AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberģa / ProMed		
		<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Ilvita Kārklīna		<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 10.00-11.00 Ilvita Kārklīna		<b>BEZMAKSAS</b> AQUA FIT 10.00-10.45 Alla Fomenko
11.00	<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 Liene Dauberģa / ProMed	<b>BEZMAKSAS</b> AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Liene Dauberģa / ProMed		<b>BEZMAKSAS</b> AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Liene Dauberģa / ProMed		<b>BEZMAKSAS</b> JOGA ON-LINE 10.00-11.00 Barbara Medniece
				<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Ilvita Kārklīna		<b>BEZMAKSAS</b> TRX • ABS 11.00-12.00 Santa Irbe
12.00	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Sandra Baglā	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Sandra Baglā	
		<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA ŪDENĪ Personām ar invaliditāti 12.00-12.40 Liene Dauberģa / ProMed		<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA ŪDENĪ Personām ar invaliditāti 12.00-12.40 Liene Dauberģa / ProMed		
		<b>BEZMAKSAS</b> JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Barbara Medniece			<b>BEZMAKSAS</b> JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Barbara Medniece	
13.00		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece		
		<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 13.00-14.00 Tatjana Novojevskā				
		<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA ŪDENĪ Personām ar invaliditāti 13.00-13.40 Liene Dauberģa / ProMed		<b>BEZMAKSAS</b> VINGROŠANA ŪDENĪ Personām ar invaliditāti 13.00-13.40 Liene Dauberģa / ProMed		
	VINGROŠANA ŪDENĪ 13.45-14.30 Alla Fomenko	AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece		
14.00				<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 14.00-15.00 Jeļena Korzāne		
16.00	<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 16.45-17.45 Jeļena Korzāne					
	ZUMBA 17.30-18.30 Signe Bērziņa	FATBURNER 17.00-18.00 Adelīna Priedniece	ZUMBA 17.30-18.30 Signe Bērziņa	FATBURNER 17.00-18.00 Adelīna Priedniece		
17.00	<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 17.45-18.45 Jeļena Korzāne					
18.00	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Sandra Baglā	AQUA FIT 18.15-19.00 Alla Fomenko	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Sandra Baglā	AQUA FIT 18.15-19.00 Alla Fomenko		PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM 18.15-19.00 Anastasija Ivbule
	<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 18.45-19.45 Tatjana Novojevskā		<b>BEZMAKSAS</b> JOGA ON-LINE 18.00-19.00 Barbara Medniece			
			<b>BEZMAKSAS</b> FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 18.00-19.00 Viktorija Semeņuka		<b>BEZMAKSAS</b> FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 18.00-19.00 Viktorija Semeņuka	
19.00		AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa	<b>BEZMAKSAS</b> JOGA 19.00-20.00 Tatjana Novojevskā	AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa		
		PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM 19.00-19.45 Anastasija Ivbule				
		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece		
	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 19.45-20.45 Santa Irbe	PELDĒŠANAS TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PELDĒŠANAS TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs		

Nodarbības Vingruma zālē
  Nodarbības Vingruma zālē
  ON-LINE nodarbības
  Nodarbības Lielajā peldbaseinā
  Nodarbības Mazajā peldbaseinā

ON-LINE nodarbības var piedalīties ar ieslēgtu kameru un sava ZOOM lietotājvārda ailē ierakstītu pilnu savu vārdu un uzvārdu.

ZOOM pieslēgšanās: [https://ieej.lv/EOC\\_vingrosana](https://ieej.lv/EOC_vingrosana)  
Nodarbību ID - 844 3261 9445, parole: 677160

Papildu informācija: 67387710 | [www.olimpiskais.lv](http://www.olimpiskais.lv)

Bez maksas 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.