

## IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS- 67387710

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

Bez maksas nodarbības tiek īstenotas Rīgas domes Labklājības departamenta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. g.2.4.z/16/1/021 "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros.

\* Nodarbības tiek īstenotas projekta g.2.4.z/16/1/053 "Esi vesels, Rūjienas novada iedzīvotāj!" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.