

IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS- 67387710

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA
10.00	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberga / ProMed	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Ilvīta Kārklīņa		JOGA 10.00-11.00 Ilvīta Kārklīņa		JOGA ON-LINE 10.00-11.00 Barbara Medniece
	AEROBIKA ŪDENĪ 55* 10.45-11.30 Evīta Volkova	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberga / ProMed		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Liene Dauberga / ProMed		AEROBIKA ŪDENĪ 55* 10.45-11.30 Evīta Volkova
11.00	AEROBIKA ŪDENĪ 55* 11.30-12.15 Evīta Volkova	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Liene Dauberga / ProMed		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Liene Dauberga / ProMed		AEROBIKA ŪDENĪ 55* 11.30-12.15 Evīta Volkova
	AEROBIKA GRŪTNIECĒM ON-LINE 11.00-11.45 Liene Dauberga / ProMed			VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Ilvīta Kārklīņa		
12.00	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece		
	AEROBIKA ŪDENĪ 55* 12.15-13.00 Evīta Volkova	JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Barbara Medniece				AEROBIKA ŪDENĪ 55* 12.15-13.00 Evīta Volkova
13.00	AEROBIKA ŪDENĪ 55* 13.00-13.45 Evīta Volkova	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ 55* 13.00-13.45 Evīta Volkova
	VINGROŠANA ŪDENĪ 13.45-14.30 Adelīna Priedniece					
14.00		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece		
		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 14.30-15.15 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 14.30-15.15 Adelīna Priedniece		JOGA 14.00-15.00 Jeļena Korzāne
15.00					JOGA 15.00-16.00 Jeļena Korzāne	
17.00	JOGA 16.45-17.45 Jeļena Korzāne					
	JOGA 17.45-18.45 Jeļena Korzāne					
18.00		FATBURNER 18.00-19.00 Adelīna Priedniece	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 18.00-19.00 Viktorija Semņuka	FATBURNER 18.00-19.00 Adelīna Priedniece	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 18.00-19.00 Viktorija Semņuka	
			JOGA ON-LINE 18.00-19.00 Barbara Medniece			
19.00	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Jūlija Ramazanova	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Jūlija Ramazanova	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Jūlija Ramazanova	AQUA FITNESS 18.15-19.00 Jūlija Ramazanova		
	JOGA 18.45-19.45 Jeļena Korzāne					
19.00		AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa		AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa		
		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece		
19.00		PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM 19.00-19.45 Anastasija Ivbule				
	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 19.45-20.45 Santa Irbe	PELDĒŠANĀS TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PELDĒŠANĀS TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 19.45-20.30 Oļegs Osipovs		
20.00		SUP FIT 20.00-20.45 Adelīna Priedniece		SUP FIT 20.00-20.45 Adelīna Priedniece		

Vietu skaits ierobežots.
Nodarbību laiki var mainīties.

Nodarbības Vingruma zālē

ON-LINE nodarbības

Nodarbības Lielajā peldbaseinā

Nodarbības Mazajā peldbaseinā

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

ZOOM pieslēgšanās: 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.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.