

# GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS 2022

IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS - 67387710



	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	
7.00			BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 7:30-8:30 Tatjana Novojevskā	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM</b> (TIEM, KURI NEMĀK PELDĒT) 7:15-8:00 Anastasija Ivbule			Nodarbības Mazajā peldbaseinā
8.00							
9.00		BEZMAKSAS <b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 9:30-10:15 Liene Dauberga / ProMed					
10.00		BEZMAKSAS <b>VINGROŠANA GRŪTNIECĒM</b> 10:00-10:45 Ilvita Kārklīņa			BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 10:00-11:00 Barbara Medniece		
		BEZMAKSAS <b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 10:20-11:05 Liene Dauberga / ProMed		BEZMAKSAS <b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 10:00-10:45 Liene Dauberga / ProMed		BEZMAKSAS <b>AQUA FIT</b> 10:00-10:45 Tatjana Gaidēle	
11.00		BEZMAKSAS <b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 11:10-11:55 Liene Dauberga / ProMed		BEZMAKSAS <b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 11:00-11:45 Liene Dauberga / ProMed			
				BEZMAKSAS <b>VINGROŠANA GRŪTNIECĒM</b> 11:00-11:45 Ilvita Kārklīņa			
12.00	<b>VINGROŠANA ŪDENĪ</b> 12:15-13:00 Adelīna Priedniece	<b>VINGROŠANA ŪDENĪ</b> 12:15-13:00 Adelīna Priedniece	<b>VINGROŠANA ŪDENĪ</b> 12:15-13:00 Sandra Baglā	<b>VINGROŠANA ŪDENĪ</b> 12:15-13:00 Adelīna Priedniece			
	BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 12:00-13:00 Tatjana Novojevskā	BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 12:00-13:00 Barbara Medniece	BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 12:00-13:00 Tatjana Novojevskā	BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 12:00-13:00 Tatjana Novojevskā	BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 12:00-13:00 Barbara Medniece		
13.00		<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 13:00-13:45 Adelīna Priedniece		<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 13:00-13:45 Adelīna Priedniece			
	<b>VINGROŠANA ŪDENĪ</b> 13:45-14:30 Adelīna Priedniece						
		<b>AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM</b> 13:45-14:30 Adelīna Priedniece		<b>AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM</b> 13:45-14:30 Adelīna Priedniece			
14.00	<b>MOM&amp;BABY</b> 14:30-15:30 Adelīna Priedniece	<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 14:30-15:15 Adelīna Priedniece		<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 14:30-15:15 Adelīna Priedniece	BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 14:00-15:00 Jeļena Korzāne		
15.00	BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 15:45-16:45 Jeļena Korzāne				BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 15:00-16:00 Jeļena Korzāne		
16.00	BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 16:45-17:45 Jeļena Korzāne						
17.00	BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 17:45-18:45 Jeļena Korzāne						
	<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> 17:30-18:15 Adelīna Priedniece						
18.00		<b>FATBURNER</b> 18:00-19:00 Adelīna Priedniece	<b>FUNKCIONĀLAIS TREĒNĪŠ</b> 18:00-19:00 Viktorija Semenūka	<b>FATBURNER</b> 18:00-19:00 Adelīna Priedniece	<b>FUNKCIONĀLAIS TREĒNĪŠ</b> 18:00-19:00 Viktorija Semenūka		
			BEZMAKSAS <b>JOGA ON-LINE</b> 18:00-19:00 Barbara Medniece				
	<b>AQUA FITNESS</b> 18:15-19:00 Sandra Baglā	<b>AQUA FIT</b> 18:15-19:00 Jūlija Ramazanova	<b>AQUA FITNESS</b> 18:15-19:00 Sandra Baglā	<b>AQUA FIT</b> 18:15-19:00 Jūlija Ramazanova			
	BEZMAKSAS <b>JOGA</b> 18:45-19:45 Jeļena Korzāne						
19.00		<b>AQUA ZUMBA</b> 19:00-19:45 Signe Bērziņa		<b>AQUA ZUMBA</b> 19:00-19:45 Signe Bērziņa			
		<b>TRX SLIM</b> 19:00-20:00 Adelīna Priedniece		<b>TRX SLIM</b> 19:00-20:00 Adelīna Priedniece			
		<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR DAŽĀDĀM PRASMĒM</b> 19:00-19:45 Anastasija Ivbule					
		<b>PELDĒŠANAS TREĒNĪŠ PIEAUGUŠAJIEM</b> 19:45-20:30 Oļegs Osipovs	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM AR PRASMĒM</b> 19:45-20:30 Oļegs Osipovs	<b>PELDĒŠANAS TREĒNĪŠ PIEAUGUŠAJIEM</b> 19:45-20:30 Oļegs Osipovs			

Nodarbības Mazajā peldbaseinā

Nodarbības Lielajā peldbaseinā

ON-LINE nodarbības

Nodarbības Vingruma zālē

**UZ GRUPU NODARBĪBĀM KLĀTIENĒ IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS - 67387710 | Vietu skaits ierobežots. | Nodarbību laiki var mainīties. | Papildu informācija: 67387710 | www.olimpiskais.lv**

Nodarbības ON-LINE: ZOOM: [https://ej.u/OSC\\_vingrosana](https://ej.u/OSC_vingrosana) | Nodarbību ID - 990 5419 7452, parole: 677160, ieslēgta kamera un ZOOM lietotāji vārda ailē savs pilns vārds uzvārds obligāts.

Bez maksas nodarbības tiek īstenotas Rīgas domes Labklājības departamenta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.2.42/16/1/021 "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros. Nodarbības tiek īstenotas projekta 2.42/16/1/053 "Esi vesels, Rūjienas novada iedzīvotāji!" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ