

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS 2022

IEPRIEKŠĒJS PIERAKSTS OBLIGĀTS- 67387710



	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA	
8.00			VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 8.45-9.30 Liene Dauberga		VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 8.45-9.30 Liene Dauberga			Nodarbības Mazajā peldbaseinā
9.00	JOGA 9.00-10.00 Jeļena Keņeva		JOGA 9.00-10.00 Jeļena Keņeva					Nodarbības Mazajā peldbaseinā
10.00	JOGA 10.00-11.00 Jeļena Keņeva	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 10.00-10.45 Ilvita Kārklīņa	JOGA 10.00-11.00 Jeļena Keņeva	JOGA 10.00-11.00 Ilvita Kārklīņa		AQUA FITNESS 10.00-10.45 Tatjana Gaidēle		Nodarbības Mazajā peldbaseinā
						PIEAUGUŠO PELDĒTAPMĀCĪBA iesācējiem 10.00-10.45 Olga Abduļina		Nodarbības Mazajā peldbaseinā
11.00				VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 11.00-11.45 Ilvita Kārklīņa				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
						JOGA ON-LINE 10.00-11.00 Barbara Medniece		Nodarbības Mazajā peldbaseinā
12.00	FITNESS BOKSS 12.00-12.45 Roberts Fišers LNK Boxing	VINGROŠANA GRŪTNIECĒM 12.00-12.45 Liene Dauberga	FITNESS BOKSS 12.00-12.45 Roberts Fišers LNK Boxing			VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Jūlija Ramzanova	PIEAUGUŠO PELDĒTAPMĀCĪBA iesācējiem 12.15-13.00 Juris Apters	Nodarbības Mazajā peldbaseinā
	APLA TREIŅŠ 12.00-13.00 Jeļena Keņeva	JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Barbara Medniece	APLA TREIŅŠ 12.00-13.00 Jeļena Keņeva	JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Tatjana Novojevskā	JOGA ON-LINE 12.00-13.00 Barbara Medniece			Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Sandra Baglā	VINGROŠANA ŪDENĪ 12.15-13.00 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
13.00	FITNESS BOKSS 13.00-13.45 Roberts Fišers LNK Boxing	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece	FITNESS BOKSS 13.00-13.45 Roberts Fišers LNK Boxing	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00-13.45 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		JOGA 13.30-14.30 Barbara Medniece						Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45-14.30 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
14.00		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 14.30-15.15 Adelīna Priedniece	JOGA 14.00-15.00 Jeļena Korzāne	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 14.30-15.15 Adelīna Priedniece	JOGA 14.00-15.00 Jeļena Korzāne			Nodarbības Mazajā peldbaseinā
15.00	JOGA 15.45-16.45 Jeļena Korzāne	FITNESS BOKSS 15.00-15.45 Vjačeslavs Kidanovs LNK Boxing	JOGA 15.00-16.00 Jeļena Korzāne	FITNESS BOKSS 15.00-15.45 Vjačeslavs Kidanovs LNK Boxing	JOGA 15.00-16.00 Jeļena Korzāne			Nodarbības Mazajā peldbaseinā
				MOM & BABY 15.30-16.30 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
16.00	JOGA 16.45-17.45 Jeļena Korzāne	FITNESS BOKSS 16.00-16.45 Vjačeslavs Kidanovs LNK Boxing		FITNESS BOKSS 16.00-16.45 Vjačeslavs Kidanovs LNK Boxing				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
17.00	JOGA 17.45-18.45 Jeļena Korzāne		FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 17.30-18.30 Viktorija Semenuka no 07.09.2022					Nodarbības Mazajā peldbaseinā
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				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		FAT BURNER 18.00-19.00 Adelīna Priedniece		FAT BURNER 18.00-19.00 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
19.00	VINGROŠANA ŪDENĪ 19.00-19.45 Adelīna Priedniece	AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa no 06.09.2022	VINGROŠANA ŪDENĪ 19.00-19.45 Adelīna Priedniece	AQUA ZUMBA 19.00-19.45 Signe Bērziņa no 06.09.2022				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece		TRX SLIM 19.00-20.00 Adelīna Priedniece				Nodarbības Mazajā peldbaseinā
		PIEAUGUŠO PELDĒTAPMĀCĪBA treniņš 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PIEAUGUŠO PELDĒTAPMĀCĪBA ar prasmēm 19.45-20.30 Oļegs Osipovs	PIEAUGUŠO PELDĒTAPMĀCĪBA treniņš 19.45-20.30 Oļegs Osipovs				Nodarbības Mazajā peldbaseinā

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.uz/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.9.2.42/16/1/051 "Mēs par veselīgu Rīgu" ietvaros. Nodarbības tiek īstenotas projekta 9.2.42/16/1/053 "Esi vesels, Rūjienas novada iedzīvotāji" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ