

# GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
8:00			<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA</b> (8.30-9.30) Alma Vītola/ProMed		<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA</b> (8.30-9.30) Alma Vītola/ProMed
10.00			<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> (10.00-10.45) Maija Nāckalne/ProMed	<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA GRŪTNIECĒM</b> (10.00-11.00) Maija Nāckalne/ProMed	
			<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA SENIORIEM</b> (10.00-11.00) Alma Vītola/ProMed		
11.00		<b>MOM&amp;BABY</b> (11.00-12.00) Adelīna Priedniece		<b>MOM&amp;BABY</b> (11.00-12.00) Adelīna Priedniece	
12.00		<b>JOGA&amp;PILATES</b> (12.00-13.00) Barbara Medniece	<b>BODY TONING</b> (12.00-13.00) Dina Paegle	<b>JOGA&amp;PILATES</b> (12.00-13.00) Barbara Medniece	<b>BODY TONING</b> (12.00-13.00) Dina Paegle
15.00		<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA BĒRNIEM 6-10 GADI</b> (15.00-16.00) Maija Nāckalne/ProMed			
16.00		<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA</b> (16.00-17.00) Maksims Trīvaškevičs/ProMed	<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA BĒRNIEM 3-6 GADI</b> (16.00-17.00) Maija Nāckalne/ProMed	<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA</b> (16.00-17.00) Maksims Trīvaškevičs/ProMed	
		<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> (16.00-16.45) Adelīna Priedniece		<b>AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM</b> (16.00-16.45) Adelīna Priedniece	
17.00	<b>VESELĪBAS VINGROŠANA</b> (17.30-18.30) Laura Janiša	<b>VIDĒJAS INTENSITĀTES AEROBIKA</b> (17.30-18.30) Adelīna Priedniece	<b>VESELĪBAS VINGROŠANA</b> (17.30-18.30) Laura Janiša	<b>VIDĒJAS INTENSITĀTES AEROBIKA</b> (17.30-18.30) Adelīna Priedniece	
		<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA ŪDENĪ</b> (17.30-18.15) Maksims Trīvaškevičs/ProMed		<b>ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA ŪDENĪ</b> (17.30-18.15) Maksims Trīvaškevičs/ProMed	
18.00			<b>ŪDENS AEROBIKA</b> (18:15-19:00) Adelīna Priedniece		
	<b>FULL BODY WORKOUT</b> (18.30-19.30) Laura Janiša	<b>KARDIO &amp; SPĒKS</b> (18.30-19.30) Adelīna Priedniece	<b>FULL BODY WORKOUT</b> (18.30-19.30) Laura Janiša	<b>KARDIO &amp; SPĒKS</b> (18.30-19.30) Adelīna Priedniece	
19.00	<b>TRX</b> (19.30-20.30) Laura Janiša	<b>DANCE FOR LADIES</b> (19.30-20.30) Adelīna Priedniece	<b>TRX</b> (19.30-20.30) Laura Janiša	<b>DANCE FOR LADIES</b> (19.30-20.30) Adelīna Priedniece	
	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM IESĀCĒJIEM</b> (19.45-20.30) Ludmila Smolova	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM</b> (19.45-20.30) Oļegs Osipovs	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM</b> (19.45-20.30) Ludmila Smolova	<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM</b> (19.45-20.30) Oļegs Osipovs	
			<b>PELDĒTAPMĀCĪBA PIEAUGUŠAJIEM IESĀCĒJIEM</b> (19.45-20.30) Oļegs Osipovs		

■ Ūdens nodarbības Mazajā peldbaseinā
 ■ Ūdens nodarbības Lielajā peldbaseinā
 ■ Nodarbības Vingruma zālē

Spēkā no 2018. gada 3. septembra