

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

LAIKS	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
7.00–8.00		Vadims REDCORD BALANSS (iepriekšējs pieraksts)		Vadims REDCORD BALANSS (iepriekšējs pieraksts)	
8.00–9.00					
9.00–10.00					
10.00–11.00	Vladimirs KUSTĪBU TERAPIJA SENIORIEM			Vladimirs KUSTĪBU TERAPIJA SENIORIEM	
11.00–12.00		Mārīte GRŪTNIEČU VINGROŠANA NO 27. NEDĒĻAS		Mārīte GRŪTNIEČU VINGROŠANA NO 27. NEDĒĻAS	
12.00–13.00	Linda FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES GRŪTNIECĒM NO 18. NEDĒĻAS (CENA 23 EUR)		Liene KUSTĪBU TERAPIJA		Liene KUSTĪBU TERAPIJA
16.00–17.00					
17.00–18.00					
18.00–19.00		Iveta PILATES	Linda FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES GRŪTNIECĒM NO 18. NEDĒĻAS (CENA 23 EUR)	Iveta VESELA MUGURA	
19.00–20.00		Iveta KUSTĪBU TERAPIJA (aktīva)			

VIENAS NODARBĪBAS CENA 15€

UZMANĪBU! Nodarbību grafiks var mainīties, īpaši atvaļinājumu laikā. Atsākot nodarbību apmeklējumu pēc pārtraukuma, lūdzam sazināties ar "Veselības centrs 4" Rehabilitācijas nodaļas administratoru, zvanot pa tālr.: 67847108 vai 28376970.

Katra mēneša priekšpēdējā pirmdienā plkst. 18.00-19.30 - Lekcija par gatavošanos dzemdībām.

Katra mēneša pēdējā pirmdienā - Hendlinga grupas nodarbība.

Nodarbības vada vecmāte Linda Gudre. Maksa vienai personai - 25 EUR, divām personām - 35 EUR