

Nodarbību grafiks 2019. gada kursu grupām
Izglītojoša fizisko aktivitāšu programma par darbaspēju saglabāšanu un regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi
“Strādā vesels!”

10 vingrošanas nodarbības trenera - fizioterapeita vadībā

2 nodarbības ārsta rehabilitologa vadībā – praktiski padomi fiziskās un emocionālās veselības saglabāšanai

Grupas	Plkst.	Datumi											
1. grupa	L*: 17.30 – 19.45 V*: 17.30 – 18.15	07.03. Ceturtd. L	11.03. Pirmd. V	14.03. Ceturtd. V	18.03. Pirmd. V	21.03. Ceturtd. V	28.03. Ceturtd. V	01.04. Pirmd. V	04.04. Ceturtd. V	08.04. Pirmd. V	11.04. Ceturtd. V	15.04. Pirmd. V	17.04. Trešd. L
2. grupa	L: 17.30 – 19.45 V: 17.30 – 18.15	24.04. Trešd. L	25.04. Ceturtd. V	29.04. Pirmd. V	02.05. Ceturtd. V	06.05. Pirmd. V	09.05. Ceturtd. V	13.05. Pirmd. V	16.05. Ceturtd. V	20.05. Pirmd. V	23.05. Ceturtd. V	27.05. Pirmd. V	29.05. Trešd. L
3. grupa	L: 17.30 – 19.45 V: 17.30 – 18.15	07.08. Trešd. L	08.08. Ceturtd. V	12.08. Pirmd. V	15.08. Ceturtd. V	19.08. Pirmd. V	22.08. Ceturtd. V	26.08. Pirmd. V	29.08. Ceturtd. V	02.09. Pirmd. V	05.09. Ceturtd. V	09.09. Pirmd. V	11.09. Trešd. L
4. grupa	L: 17.30 – 19.45 V: 17.30 – 18.15	12.09. Ceturtd. L	16.09. Pirmd. V	19.09. Ceturtd. V	23.09. Pirmd. V	26.09. Ceturtd. V	30.09. Pirmd. V	03.10. Ceturtd. V	07.10. Pirmd. V	10.10. Ceturtd. V	14.10. Pirmd. V	17.10. Ceturtd. V	23.10. Trešd. L
5. grupa	L: 17.30 – 19.45 V: 17.30 – 18.15	06.11. Trešd. L	07.11. Ceturtd. V	11.11. Pirmd. V	14.11. Ceturtd. V	21.11. Ceturtd. V	25.11. Pirmd. V	28.11. Ceturtd. V	02.12. Pirmd. V	05.12. Ceturtd. V	09.12. Pirmd. V	12.12. Ceturtd. V	18.12. Trešd. L

L – Lekcija

V – Vingrošana

Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs, Svētes iela 33, Jelgava.

Tālr.: **63082101, 63012158, 29222737**, e-pasts: astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv, www.zrkac.lv