

“Veselības nedēļa 2017” Ogres pilsētā un novadā

Datums un laiks	Pasākums	Vieta	Pieteikšanās
3.aprīlis pl.18.30	Zemas intensitātes treniņš Izmantojot funkcionālo treniņu sistēmu bodyART, Pilates un Pilates Spiral.	Ogresgala tautas nama zāle	Nāc un vingro!
3.aprīlis pl.19.30	Vidējas intensitātes treniņš Izmantojot funkcionālo treniņu sistēmu bodyART, Pilates.	Ogresgala tautas nama zālē	Nāc un vingro!
3.aprīlis pl.19.00	Apļa treniņš Spēka, izturības un kardio vingrinājumi	Deju studija “Teixma” Ogrē, Skolas ielā 2a	Vietu skaits ierobežots. Pieraksties: info@teixma.lv
3.aprīlis Pl.20.00	TRX Vidējas intensitātes nodarbība, kurā spēka vingrinājumi tiek kombinēti ar kardio izaicinājumiem, izmantojot piekares sistēmu.	Deju studija “Teixma” Ogrē, Skolas ielā 2a	Vietu skaits ierobežots. Pieraksties: info@teixma.lv
3.aprīlis Pl.20.00	Pilates Uzlabo cilvēka stāju, stiprina muguras, vēdera muskulatūru. Nodarbībā tiek izmantots mazais fitnesa inventārs.	Deju studija “Teixma” Ogrē, Skolas ielā 2a	Vietu skaits ierobežots. Pieraksties: info@teixma.lv
4.aprīlis pl.18.00	Nodarbība jaunajiem vecākiem “Uzturs bērniem no 2 – 6 gadu vecumam”	Ogrē, Meža pr.9, 3.stāvā, 313.telpā	Vietu skaits ierobežots. Pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv
4.aprīlis Pl.18.30	4 nodarbību cikla “Mēs būsim vecāki” 1.nodarbība “Mazuļa gaidīšana un dzemdības. Ogres rajona slimnīca kā īpaša vieta bērna nākšanai pasaulē”	Ogres rajona slimnīcas telpās Ogrē, Slimnīcas ielā 2	Vietu skaits ierobežots. Pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv

5.aprīlis Pl.9.00	Nūjošana 5 km (iesakām senioriem)	Tikšanās Ogres Zilo kalnu pakājē	Ja nepieciešamas nūjas, pieraksts obligāts tel.nr.26311829
5.aprīlis Pl.11.00	Nodarbība jaunajiem vecākiem “Kā droši bērnu nēsāt slingā un uz rokām no 0-4 mēnešu vecumam”	Ogrē, Meža pr.9, 3.stāvā, 313.telpā	Vietu skaits ierobežots. Pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv
5.aprīlis pl.17.00	Vidējas intensitātes treniņš Izmantojot funkcionālo treniņu sistēmu bodyART, Pilates.	Mazozolu tautas nama zālē	Nāc un vingro!
5.aprīlis pl.18.30	Vidējas intensitātes treniņš Izmantojot funkcionālo treniņu sistēmu bodyART, Pilates.	Ķeipenes tautas nama zālē	Nāc un vingro!
5.aprīlis pl.18.30	4 nodarbību cikla “Mēs būsim vecāki” 2.nodarbība “Dzemdības. Pozas, elpošana, atbalsts”.	Ogrē, Meža pr.9, 3.stāvā, 313.telpā	Vietu skaits ierobežots. Pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv
6.aprīlis pl.16.30	Nodarbība jaunajiem vecākiem “Robežu problemātika vecāku – bērnu attiecībās”	Ķeipenē, Pagasta pārvaldes ēkā, b/d “Saulīte”, aktu zālē.	Nāc un piedalies!
6.aprīlis pl.18.00	Pilates zemas/vidējas intensitātes treniņš	Sporta klubā ALfitness, Ogrē, Skolas ielā 18	Pieteikšanās: 29643315
6.aprīlis pl.19.00	bodyART vidējas/augstas intensitātes funkcionāls treniņš	Sporta klubā ALfitness, Ogrē, Skolas ielā 18	Pieteikšanās: 29643315
6.aprīlis pl.20.00	CF OGRE Crossfit treniņš	Sporta klubā ALfitness, Ogrē, Skolas ielā 18	Pieteikšanās: 29643315
7.aprīlis Pl.11.00	Nodarbība jaunajiem vecākiem “Kā droši bērnu nēsāt slingā no 4 – 12 mēnešu vecumam”	Ogrē, Meža pr.9, 3.stāvā, 313.telpā	Vietu skaits ierobežots. Pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv
8.aprīlis pl.8.00	Nūjošana 10 km	Tikšanās Ogres Zilo kalnu pakājē	Ja nepieciešamas nūjas, pieraksts obligāts tel.nr.26311829
Dalība nodarbībās - BEZMAKSAS			

