

No 27. februāra topošās māmiņas aicinām piedalīties bezmaksas grūtnieču vingrošanas nodarbībās Ādažos

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 10.02.2023.



BEZMAKSAS!

GRŪTNIEČU VINGROŠANA

**Pirmdienās plkst.
15:00-16:00**

Norises datumi: 27.02. 06.03.,
13.03., 20.03., 27.03.

**Norises vieta:
Gaujas ielā 16, Ādažos**

**Nodarības vada
fizioterapeite
Liene Dauberga**

Nodarību laikā tiks veikti
vispārējie vingrinājumi visam
ķermenim, relaksācija un
elpošanas tehnikas.

Vingrošana ieteicama topošajām
māmiņām sākot no
12.grūtniecības nedēļas (ja
saņemta ārsta atļauja). **Ārsta
atļauja jāuzrāda ierodoties uz
pirmo nodarbību.**

**Obligāta iepriekšēja pieteikšanās pa
tālruni -28716421, sūtot īsziņu: vārds,
uzvārds, datums un sagaidot
apstiprinājumu**

Vietu skaits ierobežots!

Nodarību laikā tiks veiktas fotofiksācijas ar
mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

Nodarības tiek īstenotas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/V001 "Pasākumi vietējās
sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā" ietvaros

NACIONĀLAIS
ATPĒRŠANAS
PLĀNS 2020

EUROPAIS
SOCIĀLAIS
FONDS

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Piecu nedēļu garumā, pirmdienās, sākot ar 27.februāri, norisināsies bezmaksas grūtnieču vingrošanas nodarbības. Nodarību laikā tiks veikti vispārējie vingrinājumi visam ķermenim, relaksācija un elpošanas tehnikas.

Norises datumi un laiks: 27.02. 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. plkst. 15:00-16:00.

Norises vieta: Gaujas ielā 16, Ādažos.

Nodarības vada fizioterapeite Liene Dauberga.

Obligāta iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 28716421, sūtot īsziņu: vārds, uzvārds, datums un sagaidot apstiprinājumu. Vietu skaits ierobežots! Dalība nodarbībās bezmaksas!

Svarīgi! Vingrošana ieteicama topošajām māmiņām, sākot no 12.grūtniecības nedēļas (ja saņemta ārsta atļauja). Ārsta atļauja

jāuzrāda, ierodoties uz pirmo nodarbību.

Nodarbību laikā tiks veikta foto fiksācija ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nodarības tiek īstenotas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/001 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā" ietvaros.

Saistītas tēmas

[Jaunami sportā](#)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/no-27-februara-toposas-maminas-aicinam-piedalities-bezmaksas-grutniecu-vingrosanas-nodarbibas-adazos>