



Ādažu
novads

Bezmaksas āra vingrošanas nodarbības pieaugušajiem

Publicēts: 18.03.2022.

[Jaunami sportā](#)

ĀRA VINGROŠANAS NODARBĪBAS PIEAUGUŠAJIEM

**CARNIKAVĀ UN KALNGALĒ
NO 5.APRĪĻA**



OTRDIENĀS 18:00

CARNIKAVAS STADIONĀ, SMILŠU IELĀ 1

CETURTDIENĀS 18:00

KALNGALĒ, CĪRUĻU IELĀ 8

NODARBĪBAS VADA SERTIFICĒTA

TRENERE- IEVA BĒRZIŅA

(PIETEIKŠANĀS PA TELEFONU- 26111845)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Aicinām pieaugušos piedalīties āra vingrošanas nodarbībās sertificētas treneres Ievas Bērziņas vadībā (ieteikšanās pa telefonu 26111845, sūtot īsziņu vai WhatsApp, norādot dalībnieka vārdu un uzvārdu, nodarbības datumu). Ieteikšanās ir apstiprināta pēc treneres apstiprinošas atbildes saņemšanas īsziņas vai WhatsApp veidā). Dalībnieku skaits ierobežots!

Kopumā plānotas 40 nodarbības (20 nodarbības Carnikavas ciemā, 20 nodarbības Kalngales ciemā). Nodarbības notiek otrdienās Carnikavas stadionā, Smilšu ielā 1, ceturtdienās Kalngalē, Cīruļu ielā 8.

Aprīļa nodarbības

Maija nodarbības

Otrdienās	Ceturtdienās	Otrdienās	Ceturtdienās
Carnikavā	Kalngalē	Carnikavā	Kalngalē
Plkst.18.00-19.00	Plkst.18.00-19.00	Plkst.18.00-19.00	Plkst.18.00-19.00
05.04.	07.04.	03.05.	05.05.
12.04.	14.04.	10.05.	12.05.
19.04.	21.04.	17.05.	19.05.
26.04.	28.04.	24.05.	26.05.
		31.05.	
Jūnija nodarbības			
Otrdienās	Ceturtdienās		
Carnikavā	Kalngalē		
Plkst.18.00-19.00	Plkst.18.00-19.00		
07.06.	02.06.		
14.06.	09.06.		
21.06.	16.06.		
28.06.	30.06.		

Atsevišķi nodarbību datumi vēl var tikt mainīti, kā arī par turpmākajiem nodarbību laikiem lūdzu sekot līdz informācijai Ādažu novada pašvaldības mājas lapā un laikrakstā "Ādažu vēstis".

Nodarbības notiek ievērojot COVID-19 pandēmijas ierobežojumus. Nodarbības laikā tiks veikta fotofiksācija projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai. Lūdzu sekot līdz projekta pasākumiem un jaunumiem Ādažu novada pašvaldības tīmekļvietnē un facebook.com kontā.

Aktivitātes tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā", Nr.9.2.4.2/16/l/046, ietvaros

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/bezmaksas-ara-vingrosanas-nodarbibas-pieaugusajiem>