

Aicinām pieteikties bezmaksas āra vingrošanas nodarbībām septembrī

Publicēts pirms vairāk nekā 1 gada

Publicēts: 30.08.2023.



**ĀRA VINGROŠANAS
NODARBĪBAS**
PIEAUGUŠAJIEM
CARNIKAVĀ UN KALNGALĒ

OTRDIEŅĀS 18:00
CARNIKAVAS PARKĀ
(ZVEJNIEKU IELĀ 3)
26.09. NODARBĪBA NOTIKS KALNGALĒ (CĪRUĻU IELĀ 8)

CETURTDIEŅĀS 18:00
KALNGALĒ
(CĪRUĻU IELĀ 8)

Vingrinājumu intensitāte tiek pielāgota dalībnieku sagatavotības līmenim, tāpēc laipni tiek aicināti arī vīrieši.
Nodarbībās tiek izmantots dažāds inventārs- TRX, espendera gumijas, hanteles, pildbumbas u.c.

**NODARBĪBAS VADA CERTIFICĒTA TRENERE-
IEVA BĒRŽINA**
(PIETEIKŠANĀS PA TĀLRUNI- 26111845)

Nodarbības tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā", Nr. 9.2.4.2/16/U046, ietvaros.

    



**DALĪBA NODARBĪBĀS
BEZMAKSAS!**

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).

Pieteikšanās 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), kuras notiek laika periodā no aprīļa līdz septembrim.

Nodarbības notiek otrdienās Carnikavas parkā, Zvejnieku ielā 3, ceturtdienās Kalngalē, Cīruļu ielā 8). Atsevišķi nodarbību datumi vēl var tikt mainīti, kā arī par turpmākajiem nodarbību laikiem lūdzu sekot līdzi informācijai Ādažu novada pašvaldības mājas lapā un informatīvajā izdevumā "Ādažu vēstis".

Nodarbību laikā tiks veikta fotofiksācija Projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai. Aktivitātes tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā", Nr.9.2.4.2/16/I/046, ietvaros.

Septembra nodarbības	
Otrdienās	Ceturtdienās
Plkst.18.00-19.00, Carnikavā	Plkst.18.00-19.00, Kalngalē
05.09	07.09.
12.09.	14.09.
19.09.	21.09.
26.09. (Kalngalē)	28.09.

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

Saistītas tēmas

[Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei, Carnikava](#)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/aicinam-pieteikties-bezmaksas-ara-vingrosanas-nodarbibam-septembri>