

## Nodarbību grafiks peldbaseinā RIFS AR 21.01.2019.

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
8:30-9:30	WAKE UP Dace		WAKE UP Dace				
09:30-11:00						Intervāla treniņš Dace	
11:00-12:00						Grūtnieču vingrošana + Ūdens aerobika Inga B.	
11:30-12:30	[H] Ūdens skola bēbišiem Inga C (ar 28.01.19.)	TRX Inga C.		TRX Inga C.			Joga Qun Du
12:00-13:00	[A] CoreFIT Uldis		Grūtnieču vingrošana + Ūdens aerobika Inga B.	[A] CoreFIT Uldis			
12:15-13:15						[P] Body – Bike Inga B.	
17:00-17:45	Peldētapmācība Iveta		Peldētapmācība Iveta	Peldētapmācība Iveta			
17:45-18:30	Peldētapmācība Iveta			Peldētapmācība Iveta			
18:00-19:00	[A] Pound nod. Sandra	Intervāla treniņš Dace	[P] Body – Bike Dace	TRX Inga C. Intervāla treniņš Dace	[A] Pound nod. Sandra		
18:30-19:15	Peldētapmācība bērniem ar priekšzināšanām Aldis			[H] [P] Peldētapmācība bērniem - iesācējiem Aldis			
18:30-19:30	Pilates Māra	TRX Inga C.	Pilates Māra				
19:00-20:00	Ūdens aerobika Inga C.			Vēderdejas Jūlija	[H] Ūdens aerobika Inga B.		
19:10-20:10		Zumba Lāsma		Zumba Lāsma Ūdens aerobika Inga C.			
19:20-20:05	Peldētapmācība bērniem ar priekšzināšanām Aldis			Peldētapmācība bērniem ar priekšzināšanām Aldis			
19:30-20:30	[P] Body – Bike Dace		[P] Body – Bike Dace				
19:40-20:40		VERVE Inga C.	Joga Qun Du				
20:15-21:15		Intervāla treniņš Dace					

[A]- Ārpus pakalpojumu nodarbība, norēķināšanās tikai skaidrā naudā pie trenera, veicot iepriekš pierakstu pa tālruni- Uldis-26120028, Sandra-29605543.

[H] - Nodarbības notiek Hidrobeseinā.

[P]-Iepriekšpieraksts:

Peldētapmācība bērniem - iesācējiem (ceturtdienās) pie trenera Alda 29227544.

Body Bike pie treneres Daces - 22028156;

Body Bike pie treneres Ingas B. - 29102202.

Ar invaliditātes apliecību baseina pakalpojumiem -20% atlaide!