

## Nodarbību grafiks peldbaseinā RIFS AR 01.05.2019.

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
8:30-9:30							
09:30-11:00						Intervāla treniņš Dace	
11:00-12:00						Grūtnieču vingrošana + Ūdens aerobika Inga B.	
11:30-12:30	[H] Ūdens skola bēbīšiem Inga C						Joga Qun Du
12:00-13:00	[A] CoreFIT Uldis		Grūtnieču vingrošana + Ūdens aerobika Inga B.	[A] CoreFIT Uldis			
17:00-17:45			Peldētapmācība Iveta				
17:45-18:30	Peldētapmācība			Peldētapmācība Iveta			
18:00-19:00		Intervāla treniņš Dace		TRX Inga C. Intervāla treniņš Dace			
18:30-19:15	Peldētapmācība bērniem ar priekšzināšanām Aldis			Peldētapmācība bērniem - iesācējiem Aldis			
18:30-19:30	Pilates Māra	TRX Inga C.	Pilates Māra				
19:00-20:00	Ūdens aerobika Inga C. [P] Body – Bike Dace (Ar 01.05.2019.)		[P] Body – Bike Dace (Ar 01.05.2019.)		[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			
19:40-20:40			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

[H] - Nodarbības notiek Hidrobaseinā.

[P]-Iepriekšpieraksts:  
Body Bike pie treneres Daces - 22028156;

Ar invaliditātes apliecību baseina pakalpojumiem -20% atlaide!