

**Veselības nedēļa Ozolniekos**

**24.09.2022.-30.09.2022.**

**BEZMAKSAS nodarbību programma**

ESF projekta *„Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā “Ozolnieki””, Līgums Nr.9.2.4.2/16/I/066* ietvaros

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Laiks** | **Nodarbība** | **Vieta** | **Vadītājs** |
| **Sestdiena, 24.septembris** |
| 9:00-10:00 | **Joga**  | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle | Iveta Jonkus |
| 10:30 - 11:30 | **TRX treniņš** (pieteikšanās 9.00 -18.00,sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu, datumu uz t.Nr.26748724) | Pie Piparu dīķa (aiz Piparu ielas 4, Iecēni) | Ilze Skrabe |
| 12:00-13:00 | **Pilates** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Anete Rone |
| 16:00 - 17:00 | **Svaru zāles ABC** | Ozolnieku sporta skolas Trenažieru zāle | Aļona Staņeviča |
| **Svētdiena, 25.septembris** |
| 10:00 - 11:00 | **Pilates** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle | Anete Rone |
| 11:00-12:00 | **TRX treniņi** (pieteikšanās 9.00 -18.00,sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu, datumu uz t.Nr.26748724) | Piparu dīķis (aiz Piparu ielas 4, Iecēni) | Ilze Skrabe |
| 12:00-13:00 | **Svaru zāles ABC** | Ozolnieku sporta skolas Trenažieru zāle | Aļona Staņeviča |
| 16:00 - 17:00 | **Joga senioriem** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Iveta Jonkus |
| 18:00-19:00 | **Joga** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Iveta Jonkus |
| 18:30-19:30 | **Pound Workout** | Ozolnieku sporta skolas Lielā zāle | Annika Andersone |
| **Pirmdiena, 26.septembris** |
| 10:30-11:30 | **Pilates senioriem** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Anete Rone |
| 16:00-17:00 | **Pludmales volejbola pamati** | Pludmalaes volejbola laukums, Parka iela 1,Ozolnieki | Una Tiliba |
| **Otrdiena, 27.septembris** |
| 10:00-11:00 | **Pilates senioriem** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Anete Rone |
| 12:00-13:00 | **Joga** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Iveta Jonkus |
| 17:00-18:30 | **Nūjošanas pamati un pārgājiens** (vēlams ņemt līdz savas nūjas) | Mežaparka slēpošanas trase, Ozolnieki | Zane Grava |
| 18:00-19.00 | **Skriešanas pamati** | Mežaparka slēpošanas trase, Ozolnieki | Daiga Dābola |
| **Trešdiena, 28.septembris** |
| 10:00 - 11:00 | **Pilates** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Anete Rone |
| 18:00-19.00 | **Svaru zāles ABC** | Ozolnieku sporta skolas Trenažieru zāle | Aļona Staņeviča |
| 18:00-19.30 | **Nūjošanas pamati un pārgājiens** (vēlams ņemt līdz savas nūjas) | Mežaparka slēpošanas trase, Ozolnieki | Zane Grava |
| 18.00-19.00 | **TRX treniņš** (pieteikšanās 9.00 -18.00,sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu, datumu uz t.Nr.26748724) | Piparu dīķis (aiz Piparu ielas 4, Iecēni) | Ilze Skrabe |
| **Ceturtdiena, 29.septembris** |
| 10:00-11:00 | **Pilates senioriem** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Anete Rone |
| 12:00-13:00 | **Joga** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle  | Iveta Jonkus |
| 17:00-18:00 | **Pludmales volejbola pamati** | Pludmalaes volejbola laukums, Parka iela 1,Ozolnieki | Una Tiliba |
| 20:00-21:00 | **Pound Workout** | Ozolnieku sporta skolas Lielā zāle | Annika Andersone |
| **Piektdiena, 30.septembris** |
| 10.00-11.00 | **Joga senioriem** (vēlams ņemt līdz savu paklājiņu un ūdeni) | Ozolnieku sporta skolas Aerobikas zāle | Iveta Jonkus |
| 18:00-19:00 | **Skriešanas pamati** | Mežaparka slēpošanas trase, Ozolnieki | Daiga Dābola |