



Jelgavas
novads

Aicina uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām

Publicēts: 15.10.2018.

[Novada ziņas](#)



Jelgavas novada iedzīvotāji aicināti piedalīties **BEZMAKSAS** vingrošanas nodarbībās fizioterapeita vadībā un fitnesa nodarbībās kopā ar sertificētu treneri.

Vingrošanas nodarbību pamatā ir vispārējā vingrošana, kas veicinās līdzsvara un koordinācijas uzlabošanu. Nodarbībās tiks veikti muguras veselībai veicinoši un saudzīgi vingrinājumi, kas uzlabos ķermeņa vispārējo fizisko sagatavotību. Tā kā nodarbības vada fizioterapeits, tad nodarbību slodze un veids tiks piemērots atbilstoši grupas vispārējam veselības stāvoklim un fiziskās sagatavotības pakāpei.

Fitnesa vingrošanas nodarbībās tiks trenēta lokanība, spēka koordinācija un līdzsvara izjūta. Nodarbībās tiks veikti spēka un izturības vingrinājumi, stājas un līdzsvara vingrinājumi, stiepšanās vingrinājumi.

Uz nodarbībām aicināts jebkurš novada iedzīvotājs, neatkarīgi no vecuma vai fiziskās sagatavotības. Svarīgākā ir vēlme kustēties un ieviest veselīga dzīvesveida pamatelementus savā ikdienā.

Iepriekš nav jāpiesakās.

Vairāk informācijas:

Annija Klovāne

Projekta koordinators

 [+371 63055398](tel:+37163055398)



Vingrošanas grafiks:

Nodarbību laiki	Vieta	Speciālists	Centra vadītājs
Pirmdienās no plkst. 16:00-17:00 sākot ar 15.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Zaļenieki" Milleru 16/31, Zaļenieki, Zaļenieku pagasts, Jelgavas novads	Ieva Aleksandra oviča T. +371 29930996	Rasma Kutkovska Tālrunis: 2947731
Pirmdienās no plkst. 18:00-19:00 sākot ar 15.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Dzirnieki" Ievu iela 12, Jaunsvirlaukas pagasts, Jelgavas novads	Līva Stradiņa T. +371 27894030	Jeļena Ankudoviča Tālrunis: +371 26955286
Pirmdienās no plkst. 18:00-19:00 sākot ar 15.10.2018. 25 nodarbības	Vircavas Tautas nams Jelgavas iela 1, Vircava, Vircavas pagasts, Jelgavas novads	Madara Skvorceviča T. +371 20028810	
Pirmdienās no plkst. 19:30-20:30 sākot ar 15.10.2018. 25 nodarbības	Stalģenes sporta zāle Skolas iela 2, Stalģene, Jaunsvirlaukas pagasts, Jelgavas novads	Madara Skvorceviča T. +371 20028810	
Pirmdienās no plkst. 19:00-20:00 sākot ar 15.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Līvberze" Jelgavas iela 4b, Līvberzes pagasts, Jelgavas novads	Miķis Kancevičs T. +371 28200087	Sandija Prince Tālrunis: +371 26569128

Nodarbību laiki	Vieta	Speciālists	Centra vadītājs
Otrdienās no plkst. 18:00 – 19:00 sākot ar 16.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Kalnciems" Draudzības iela 15, Kalnciema pagasts, Jelgavas novads	Ieva Aleksandr oviča T. +371 29930996	Galina Koroļova Tālrunis: +371 26470546
Otrdienās no plkst. 19:00 – 20:00 sākot ar 16.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Zemgale" Upes iela 10, Zemgale, Glūdas pagasts, Jelgavas novads	Miks Kancevičs T. +371 28200087	Herta Elza Šalkovska Tālrunis: +371 28309730
Trešdienās no plkst. 17:00 – 18:00 sākot ar 17.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Birztaliņas" Birzes 4, Lielplatone, Lielplatones pagasts, Jelgavas novads	Zane Strode T. +371 28891642	Everita Džeriņa Tālrunis: +371 29759964 ; +371 63086830
Trešdienās no plkst. 17:30 – 18:30 sākot ar 17.10.2018. 8 nodarbības	IKSC "Avoti" Saules iela 2, Valgunde, Jelgavas novads	Egija Kovaļenko T. +371 26862456	Galina Koroļova Tālrunis: +371 26470546
Trešdienās no plkst. 19:00 – 20:00 sākot ar 17.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu centrs "Līvberze" (Vārpa) Ceriņu iela 2, Vārpa, Līvberzes pagasts	Miks Kancevičs T. +371 28200087	Smaida Vērza Tālrunis +371 29268742
Ceturtdienās no plkst. 18:00 – 19:00 sākot ar 18.10.2018. 8 nodarbības	Aktivitāšu Centrs "Tīreļi" Rīgas iela 20, Tīreļi, Valgundes pagasts, Jelgavas novads	Zane Strode T. +371 28891642	Galina Koroļova Tālrunis: +371 26470546

Vingrošana sēdoša darba darītājiem. Ceturtdienās plkst. 12:00-13:00, Pasta ielā 37, Jelgava. Sākot ar 2018. gada 10. oktobri 10 nodarbības.

Fitnesa nodarbību grafiks:

Nodarbību laiki	Vieta	Speciālists	Kontaktpersona
-----------------	-------	-------------	----------------

Nodarbību laiki	Vieta	Speciālists	Kontaktpersona
<p>Pirmdienās no plkst. 12:00-13:00</p> <p>Sākot ar 15.10.2018.</p> <p>8 nodarbības</p>	<p>Sesavas sporta halle</p> <p>Skolas iela 1., Sesava, Sesavas pagasts, Jelgavas novads</p>	<p>Iveta Jonkus</p> <p>T. +371 29597769</p>	<p>Rūdolfs Knope</p> <p>T. +371 29669395</p>
<p>Otrdienās no plkst. 18:00-19:00</p> <p>Sākot ar 16.10.2018.</p> <p>25 nodarbības</p>	<p>Elejas vidusskolas sporta zāle</p> <p>Meža prospekts 5, Eleja, Elejas pagasts,</p>	<p>Monta Bērziņa</p> <p>T. +371 28204704</p>	<p>Sandra Avota</p> <p>T. +371 20385105</p>
<p>Ceturtdienās no plkst. 18:00-19:00</p> <p>Sākot ar 18.10.2018.</p> <p>25 nodarbības</p>	<p>Elejas vidusskolas sporta zāle</p> <p>Meža prospekts 5, Eleja, Elejas pagasts,</p>	<p>Monta Bērziņa</p> <p>T. +371 28204704</p>	<p>Sandra Avota</p> <p>T. +371 20385105</p>
<p>Ceturtdienās no plkst. 17:30-18:30</p> <p>Sākot ar 18.10.2018.</p> <p>8 nodarbības</p>	<p>Kalnciema pagasta vidusskolas Sporta zāle</p> <p>Lielupes iela 21, Kalnciema pagasts, Jelgavas novads</p>	<p>Veronika Pelna</p> <p>T. +371 28818379</p>	<p>Nellija Švede</p> <p>T. +371 26139267</p>
<p>Piektdienās no plkst. 18:00-19:00</p> <p>Sākot ar 19.10.2018.</p> <p>8 nodarbības</p>	<p>Lielplatones internātpamatskolas sporta zāle</p> <p>"Lielplatones internātpamatskola", Lielplatone, Lielplatones pagasts</p>	<p>Veronika Pelna</p> <p>T. +371 28818380</p>	<p>Vladimirs Saņuks</p> <p>T. +371 26216869</p>

Projekta "Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā", Līgums Nr. 9.2.4.2/16/I/033 ietvaros.

<https://www.jelgavasnovads.lv/lv/jaunums/aicina-uz-bezmaksas-vingrosanas-nodarbibam>