

Veselības veicināšanas nodarbības janvārī un februārī



Aicinām apmeklēt veselības vingrošanas nodarbības janvārī un februārī: pirmdienās Amatas kultūras centrā Ģikšos, otrdienās Skujenē, Ieriķos un Zaubē, bet trešdienās Nītaurē un "Ausmās".

Informējam, ka šīs būs ziemas sezonas noslēdzošās nodarbības.

Nodarbību laiki:

Amatas Kultūras centrā Ģikšos 9., 23.janvārī un 6., 20., 27.februārī plkst.17.30-18.30. Nodarbību vada Sanita Griezīte.

Skujenes Tautas namā 10., 17., 24., 31.janvārī un 7.februārī plkst.15.00-17.00. Nodarbību pasniedz Ruta Kazerovska.

Zaubes Kultūras namā 10., 17., 31.janvārī un 7., 14.februārī plkst.18.00-19.00. Nodarbību vada Sanita Griezīte.

Ieriķos, Amatas pamatskolā 10., 17., 24., 31.janvārī un 7., 14.februārī plkst.19.00-20.30. Nodarbību pasniedz fizioterapeite Dace Lūkina.

Amatas apvienības ēka "Ausmas" 18., 25.janvārī un 1., 15., 22.februārī plkst.18.00-19.00. Nodarbību vada Sanita Griezīte.

Nītaures Kultūras namā 11., 18., 25.janvārī un 1., 8.februārī plkst.18.00-19.30.

Nodarbību pasniedz fizioterapeite Dace Lūkina.

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Ģikšos
Amatas Kultūras centrā
Pirmdienās plkst.17.30-18.30

Janvāri
9. un 23.

Februāri
6., 20. un 27.

Nodarbības vadīs
Sanita Griezīte

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Skujenē
Tautas nama zālē
Otrdienās plkst.15.00-17.00

Janvāri
10., 17., 24. un 31.

Februāri
7.

Nodarbības vadīs
Ruta Kazerovska

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Zaubē
Kultūras nama zālē
Otrdienās plkst.18.00-19.00

Janvāri
10., 17. un 31.

Februāri
7. un 14.

Nodarbības vadīs
Sanita Griezīte

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Ieriķos
Amatas pamatskolas sporta zālē
Otrdienās plkst.19.00-20.30

Janvāri
10., 17., 24. un 31.

Februāri
7. un 14.

Nodarbības vadīs
Dace Lūkina

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Amatas apvienības pārvaldē
"Ausmas" zālē
Trešdienās plkst.18.00-19.00

Janvāri
18. un 25.

Februāri
1., 15. un 22.

Nodarbības vadīs
Sanita Griezīte

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Veselības projekts Cēsu novada Amatas apvienības teritorijā 2023.gadā



Vingrošanas nodarbības Nītaurē
Nītaures Kultūras namā
Trešdienās plkst.18.00-19.30

Janvāri
11., 18. un 25.

Februāri
1. un 8.

Nodarbības vadīs
Dace Lūkina

Bezmaksas dalība
Papildu informācija, zvanot pa tālruni 28681083
Informācija: www.amata.lv

Nodarbības notiks bez maksas. Aicinām pievienoties vingrotājus arī no kaimiņu pagastiem. *Nodarbības tiek īstenotas ESF projekta nr. 9.2.4.2/16/I/007 gaitā.