# Oktobrī atsāksies veselības vingrošanas nodarbības

VESELĪBAS PROJEKTS CĒSU NOVADA AMATAS APVIENĪBAS TERITORIJĀ 2022



# VINGROŠANAS NODARBĪBAS OKTOBRĪ

## OTRDIENĀS
## 4., 11., 18., 25.10.

**15:00 - 17:00 SKUJENĒ Tautas namā**

**19:00 - 20:30 IERIĶOS Amatas pamatskolā**

## TREŠDIENĀS
## 5., 12.,19., 26.10

**18:30 - 20:00 NĪTAURĒ kultūras namā**

Pasākums apmeklējams bez maksas. Papildus informācija: 28681083
Plašāks info www.amata.lv

**Projekts nr.9.2.4.2/16/I/007**

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Līdz ar rudens sezonas iestāšanos, oktobrī atsāksies klātienes veselības vingrošanas nodarbības. Nodarbības notiks otrdienās Skujenē un Ieriķos, savukārt trešdienās

Nītaurē.

Nodarbību laiki:

- **Skujenes Tautas namā** 4.10., 11.10., 18.10. un 25.10. no plkst.15.00 līdz 17.00. Nodarbības pasniegs Ruta Kazerovska.
- **Ieriķos, Amatas pamatskolā** 4.10., 11.10., 18.10. un 25.10. no plkst.19.00 līdz 20.30. Nodarbības pasniegs fizioterapeite Dace Lūkina.
- **Nītaures Kultūras namā** 5.10., 12.10., 19.10. un 26.10 no plkst.18.30 līdz 20.00. Nodarbības pasniegs fizioterapeite Dace Lūkina.

Novembra mēnesī plānots atsākt vingrošanas nodarbības arī Amatas pārvaldes ēkā "Ausmas" un Ģikšos, Amatas kultūras centrā.

Nodarbības notiks bez maksas. Aicinām pievienoties vingrotājus arī no kaimiņu pagastiem.

**Nodarbības tiek īstenotas ESF projekta nr. 9.2.4.2/16/I/007 ietvaros.*

