



Ārstnieciskās fizikultūras grupu nodarbības – NĀC un PAVINGRO!



Medicīnas sabiedrības ARS filiālē - Blaumaņa ielā 11/13, Rīgā

Reģistratūras tālruni: 27 827 224; 67 699 369

www.ars-med.lv

| Laiks | Pirmdiena | Otrdiena | Trešdiena | Ceturtdiena | Piektdiena |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 7:30-8:30 | | | | | |
| 10:00-11:00 | | | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (1-2 gadus veciem bērniem) | | |
| 11:00-12:00 | | | no pl. 11.15 – 12.15 Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (2-3 g.v. bērni bez vecākiem) | | |
| 12:00-13:00 | Ā/V mugurkaula kakla daļai (fizioterapeite Elīna) | | Pl. 12:30 Ā/V mugurkaula jostas daļai (fizioterapeite Elīna) | | Ā/V sēdoša darba darītājiem (fizioterapeite Elīna) |
| 13:00-14:00 | | | | Pl. 13:15 Ārstnieciskā vingrošana (fizioterapeite Līga) | Elpošanas vingrinājumi grūtniecēm |
| 14.15-15.15 | pl.15.30 – Topošo vecāku skola Ievadlekcija – 1x mēnesī Teorija un praktiskie elpošanas vingrinājumi | | Bēbīšu skola no pl.13.45 – 14.45 „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 8 mēn. -12 mēn.) | | |
| 15.30-16.30 | Elpošanas vingrinājumi grūtniecēm 3x mēnesī | Ārstnieciskā vingrošana (fizioterapeite Līga) | Bēbīšu skola no pl.15.00 – 16.00 „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 3-4 gadiem) | | SKOLĒNIEM – stājas korigējošā vingrošana (fizioterapeite Tatjana) |
| 16.30-17.30 | | Ā/V grūtniecēm (fizioterapeite Līga) | Bēbīšu skola no pl.15.15 – 17.15 „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 4 mēn. – 8 mēn.) | SKOLĒNIEM – stājas korigējošā vingrošana (fizioterapeite Tatjana) | |
| 17:30-18:30 | Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena) | Ā/V vingrošana grupā (fizioterapeite Līga) | Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena) | Intensīvā Ā/V svāra samazināšanai (fizioterapeits Uldis) | Ā/V mugurai (fizioterapeits Uldis) |
| 18:30-19:30 | Ā/V jostas daļai un gūžas locītavām (fizioterapeite Elīna) | Intensīvā Ā/V svāra samazināšanai (fizioterapeits Uldis) | Ā/V kakla, plecu joslai (fizioterapeite Elīna) | Ā/V ar pilates elementiem (fizioterapeits Uldis) | |

Ārstnieciskās vingrošanas abonementu cenas: 5 nodarbības reizēm – 27.00 EUR

10 nodarbības reizēm – 54.00 EUR

Ārstnieciskās vingrošanas abonementu derīguma termiņš ir 2 mēneši.