



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					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)		
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.)		
17:30-18:30	Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena)	Ā/V vingrošana grupā (fizioterapeite Līga)	Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena)	bodyART (fizioterapeits Uldis)	Ā/V (fizioterapeite Egita)
18:30-19:30	Ā/V jostas daļai un gūžas locītavām (fizioterapeite Elīna)	bodyART (fizioterapeits Uldis)	Ā/V kakla, plecu joslai (fizioterapeite Elīna)	Ā/V ar pilates elementiem (fizioterapeits Uldis)	

Ārstnieciskās vingrošanas abonementa derīguma termiņš - 2 mēneši.