



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