



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 | | Rīta kustība (fizioterapeite Jeļena) | | Rīta kustība (fizioterapeite Jeļena) | |
| 10:00-11:00 | | Tiem, kam pāri 60 (fizioterapeite Jeļena) | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (2-3 gadus veciem bērniem) | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (1-2 g.v. bērniem) | |
| 11:00-12:00 | | | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (3-4 g.v. bērni bez vecākiem) | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (bērniem bez vecākiem) | |
| 12:00-13:00 | Ā/V mugurkaula kakla daļai (fizioterapeite Elīna) | | | | Ā/V sēdoša darba darītājiem (fizioterapeite Elīna) |
| 13:00-14:00 | | | Ā/V mugurkaula jostas daļai (fizioterapeite Elīna) | deju kustību nodarbība (fizioterapeite Līga) | |
| 14.15-15.15 | | | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 4-9 mēnešiem) | | |
| 15.30-16.30 | | deju kustību nodarbība (fizioterapeite Līga) | Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 2-3 gadiem) | | |
| 16.30-17.30 | | Ā/V grūtniecēm (fizioterapeite Līga) | | | |
| 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 (fizioterapeites Jeļena/Elīna) |
| 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) | Ā/V ar pilates elementiem (fizioterapeits Uldis) |

Ārstnieciskās vingrošanas abonementu cenas: 5 nodarbības reizēm – 18.75 LVL

10 nodarbības reizēm – 37.50 LVL