



## Grupu ārstnieciskās fizikultūras nodarbības – nāc un pavingro!



Blaumaņa ielā 11/13

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
7:30-8:30		Rīta kustība (Jeļena)		Rīta kustība (Jeļena)	
10:00-11:00		Tiem, kam pāri 60 (Jeļena)			
12:00-13:00	Ā/V mugurkaula kala daļai (Elīna)				Ā/V sēdoša darba darītājiem (Elīna)
13:00-14:00			Ā/V mugurkaula jostas daļai (Elīna)		
17:30-18:30	Ā/V mugurai (Jeļena)		Ā/V mugurai (Jeļena)		Ā/V mugurai (Jeļena/Elīna)
18:30-19:30	Ā/V jostas daļai un gūžas locītavām (Elīna)		Ā/V kakla, plecu joslai (Elīna)		