



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			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)	Elpošanas vingrinājumi grūtniecēm
14.15-15.15	Pl.15.30 - Topošo vecāku skola IEVADLEKCIJA 1 x mēnesī		Bēbīšu skola „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 4-9 mēnešiem)		
15.30-16.30	Elpošanas vingrinājumi grūtniecēm 3 x mēnesī	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