

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			Bēbīšu skola no pl. 15.15-12.15 „Skoliņa Oliņa” (2-3 g.v. bērni bez vecākiem)		
12:00-13:00	Ā/V mugurkaula kakla daļai (fizioterapeite Elīna)		pl. 12.30-13.30 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 levadlekcija – 1x mēnesī.		Bēbīšu skola no pl. 13.45-14.45 „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 8-12 mēnešiem)		
15.30-16.30	Elpošanas vingrinājumi grūtniecēm 3 x mēnesī	Deju kustību nodarbība (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. 16.15-17.15 „Skoliņa Oliņa” (bērniem no 4 mēn.- 8 mēn.)	SKOLĒNIEM - stājas korigējošā vingrošana (no 6 līdz 8 gadiem) (fizioterapeite Tatjana)	
17:30-18:30	Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena)	Ā/V vingrošana grupā (fizioterapeite Līga)	Ā/V mugurai (fizioterapeite Jeļena)	Intensīvā Ā/V svara samazināšanai (fizioterapeits Uldis)	Ā/V mugurai (fizioterapeits Uldis)
18:30-19:30	Ā/V jostas daļai un gūžas locītavām (fizioterapeite Elīna)	Intensīvā Ā/V svara 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 – 18.97 LVL
10 nodarbības reizēm – 37.95 LVL**