

Elejas vidusskolas sporta zāles treniņu grafiks 2024./25.g.

Laiks	Dienas						
	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
7.30 – 15.00	Sporta stundas Sandra Avota, Oskars Tanana- Lejeva	Sporta stundas Sandra Avota, Oskars Tanana-Lejeva	Sporta stundas Sandra Avota, Oskars Tanana- Lejeva	Sporta stunda Sandra Avota, Oskars Tanana- Lejeva	Sporta stundas Sandra Avota, Oskars Tanana- Lejeva	Sacensību diena	Sacensību diena
14.00-15.00	Sporta pulciņš Sandra Avota	Sporta pulciņš Sandra Avota	Sporta pulciņš Sandra Avota	Sporta pulciņš Sandra Avota	Sporta pulciņš Sandra Avota		
15.00 – 18.30	Regbija treniņš Sandra Avota	Regbija treniņš Sandra Avota	Regbija treniņš Sandra Avota	Regbija treniņš Sandra Avota	Regbija treniņš Sandra Avota		
18.30 - 19.30				Vingrošana			
19.00-21.00							
19.00-22.00					Katra mēneša 3. ceturtdiena vai piektdiena strītbola, volejbola turnīrs 19.00 (septembris- augusts)		Attālināto turnīru kopsavilkums katru svētdienu – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte
10.00-17.00							Katra mēneša 2. un 4. svētdienā ZOLĪTES turnīrs 10.00 (septembris, aprīlis)

Individuālas nodarbības:

- [Trenažieru zāle – remonts](#)

Sakarā ar ierobežojumiem viss var mainīties!

Visi, kuri vēlas iesaistīties sporta aktivitātēs, iepriekš piesakoties, ir laipni gaidīti Elejas vidusskolas sporta zālē!

Katrs pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli sporta zālē!!!!

Līdz 18 gadu vecumam ir atbildīgi vecāki!!!

Seko jiet informācijai (pie sporta zāles durvīm) – 1x-2x mēnesī piektdiena, sestdiena, svētdiena sacensības Elejas vidusskolas sporta zālē!!!

Info: Inga Knope 29669395

Sporta zālē drīkst ienākt tikai sporta
(maiņas - tīros) apavos!!!

Sporta zālē kategoriski aizliegts
ienest ēdienus, dzērienus!!!

Paldies par sapratni!!!

Elejas pagasta sporta, attālinātās sporta aktivitātes 2024./25. gadam

Laiks	Dienas						
	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Visu dienakti	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte	Attālināto turnīru – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte
18.30 - 19.30				Vingrošana			
20.00-21.00				Zolītes turnīrs attālinātais			Zolītes turnīrs attālinātais
22.00							Attālināto turnīru kopsavilkums katru svētdienu – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte

Individuālas nodarbības:

- [Trenažieru zāle – remonts](#)

Visi, kuri vēlas iesaistīties sporta aktivitātēs, iepriekš piesakoties, ir laipni gaidīti Elejas vidusskolas sporta zālē!

Sakarā ar ierobežojumiem viss var mainīties!

Katrs pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli sporta zālē!!!!

Līdz 18 gadu vecumam ir atbildīgi vecāki!!!

Sekoiet informācijai (pie sporta zāles durvīm) – 1x-2x mēnesī piektdienā sacensības Elejas vidusskolas sporta zālē!!!

Info: Inga Knope 29669395