

Sesavas sporta zāles, Bērvircavas tautas nama treniņu grafiks 24./25.

Laiks	Dienas						
	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
9.20 – 11.00	Sporta stundas Inga Knope			Sporta stundas Inga Knope		Sacensību diena, skatīt afišas	Sacensību diena, skatīt afišas
18.00-19.00			Futbola treniņš Edgars Ratkevičs				
11.30 – 21.00	Individuāls treniņš	Individuāls treniņš		Individuāls treniņš	Individuāls treniņš		
18.00-21.00	Novuss Bērvircavas tautas namā	Novuss Bērvircavas tautas namā	Novuss Bērvircavas tautas namā	Novuss Bērvircavas tautas namā	Novuss Bērvircavas tautas namā		
18.00-21.00	Fitness	Fitness	Futbols	Fitness	Fitness		
19.00-20.00			Vingrošana				
20.00-22.00	Sporta spēles	Basketbols	Sporta spēles	Futbols	Strītbols, VOLEJBOLS		
11.30-21.00	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, domino, šahs, kāršu spēles Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, domino, šahs, kāršu spēles Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI) Sporta spēles	Attālināto turnīru kopsavilkums katru svētdienu – strava.com aplikācijā – skriešana, iešana (jūsu aktivitāte), 10h, cope, zolīte, smagatlētika

Individuālas nodarbības:

- Trenažieru zālē no 18 gadiem 1 euro h vai abonements 10h 7euro;
- Galda spēlēs, sporta spēles

Sakarā ar ierobežojumiem viss var mainīties!

Visi, kuri vēlas iesaistīties sporta aktivitātēs, iepriekš piesakoties, ir laipni gaidīti Sesavas sporta bāzē!

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

Sporta zāles vadītāja:

Inga Knope 29669395,

Sekoiet informācijai (pie sporta zāles durvīm) – katra mēneša 1. piektdiena, sestdiena, svētdiena notiek sacensības Sesavas sporta bāzē!!!

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

Sporta zālē kategoriski aizliegts ienest ēdienus,
dzērienus!!!

Stāvvietā mašīnas drīkst novietot tikai ar
caurlaidēm (jautāt dežurantam)!!!

Parole: SEShalle@internet

Paldies par sapratni!!!