

## Sesavas sporta zāles, Bērvircavas tautas nama treniņu grafiks 25./26. g. sezona

| Laiks        | Dienas                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Pirmdiena                                                                                                                                                            | Otrdiena                                                                                                                                                             | Trešdiena                                                                                                                       | Ceturtdiena                                                                                                                                                          | Piektdiena                                                                                                                      | Sestdiena                                                                                                                       | Svētdiena                                                                                                                                      |
| 8.00-22.00   | Individuāls treniņš                                                                                                                                                  | Individuāls treniņš                                                                                                                                                  | Individuāls treniņš                                                                                                             | Individuāls treniņš                                                                                                                                                  | Individuāls treniņš                                                                                                             | Sacensību diena, skatīt afišas                                                                                                  | Sacensību diena, skatīt afišas                                                                                                                 |
| 9.00 – 10.10 | Sporta stundas Inga Knope                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      | Sporta stundas Inga Knope                                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 17.00-18.00  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      | Fitness                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 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                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 | Fitness                                                                                                                                                              | Fitness                                                                                                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 19.00-20.00  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      | Vingrošana                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 20.00-22.00  | Sporta spēles                                                                                                                                                        | Sporta spēles                                                                                                                                                        | Sporta spēles                                                                                                                   | Sporta spēles                                                                                                                                                        | Sporta spēles                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| 8.00-21.00   | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs<br><b>BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ</b><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>Sporta spēles | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs<br><b>BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ</b><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>Sporta spēles | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, domino, šahs, kāršu spēles<br><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>Sporta spēles | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs<br><b>BĒRVIRCAVAS BIBLIOTĒKĀ</b><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>Sporta spēles | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles<br><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>Sporta spēles | Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, domino, šahs, kāršu spēles<br><br>Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)<br>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,

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