Sesavas sporta zāles, Bērvircavas tautas nama treniņu grafiks 26./27. g. sezona

Laiks	Dienas						
	Pirmdiena	**Otrdiena**	**Trešdiena**	**Ceturtdiena**	**Piektdiena**	**Sestdiena**	**Svētdiena**
8.00-21.00	Individuāls treniņš	Individuāls treniņš	Individuāls treniņš	Individuāls treniņš	Individuāls treniņš	Sacensību diena, skatīt afišas	Sacensību diena, skatīt afišas
9.00 – 10.30	**Sporta stundas Inga Knope**				**Sporta stundas Inga Knope**		
16.30 – 18.00		**Futbols -8 – 10 gadi**		**Futbols -8 – 10 gadi**			
18.00-19.00	**Fitness**	**Fitness**		**Fitness**			
18.00 – 19.00		**Futbols 6-7 gadi**		**Futbols 6-7 gadi**			
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		
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 **Trenažieru zāle (ATBILD PAŠI)** **Sporta spēles**	Galda spēles - Novuss, galda teniss, dambrete, šahs, domino, kāršu spēles, hokejs **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 **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

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

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

Sakarā ar ierobežojumiem viss var mainīties!

Sporta zāles vadītāja: Inga Knope 29669395,

Sekojiet 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!!!

Inga