

Sporta nodarbības jūlijā

Sporto Cēsis!

JŪLIJS 2020



NŪJOŠANA

Pirmdienās plkst.18.15. Tikšanās Pils parkā pie estrādes.
Zemas intensitātes treniņš iesācējiem.

Trešdienās plkst.18.15. Tikšanās Pirtsupītē pie golfa laukuma.
Augstākas intensitātes treniņš.

Trenerē: **Ināra Ikauniece**



FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ

Otrdienās plkst.19.00 Cēsu pilsētas stadionā

Ceturtdienās plkst.19.00 CVĢ stadionā

Sestdienās plkst.9.30 CVĢ stadionā

Trenerē: **Inga Bogdanova**, tel.nr. **29102202.**



PILATES

Piektdienās plkst.12.00 Raunas ielā 6a, otrajā stāvā

Trenerē: **Inga Bogdanova**, tel.nr. **29102202.**



JOGA

Pirmdienās plkst.18.00 Raunas ielā 6a, otrajā stāvā

Trenerē: **Ilze Eliza Palma**, tel.nr. **29179465.**



TRX NODARBĪBAS

Pirmdienās un trešdienās plkst.20.00 CVĢ stadionā

Vietu skaits ierobežots. Iepriekš jāpiesakās pie treneres.

Līdzī jāņem savi paklājiņi.

Trenerē: **Inga Bogdanova**, tel.nr. **29102202.**

Lai nodrošinātu sociālās distancēšanās un higiēnas nosacījumus, uz **visām nodarbībām līdzī jāņem savi paklājiņi** un **dalībai iekštelpu nodarbībā iepriekš jāpierakstās pie trenera!**

ESF Projekts 9.2.4.2. "Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei"



LATVIJAS REPUBLIKAS
FINANŠU MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ