

VOC SPA peldbaseina noslodze

Pirmdiena		Otrdiena		Trešdiena		Ceturtdiena		Piektdiena	
15:00-16:00	Vingrošana, grūtnieču vingrošana (zemākas intensitātes nodarbības), baseinā	13:30-14:30	Grūtnieču vingrošana, konferenču zālē	16:00-17:00	Vingrošana bērniem 6 mēn.-2 g., baseinā	13:00-14:00	Vingrošana bērniem 6 mēn.-2 g., baseinā	16:00-17:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.
16:00-17:00	Vingrošana bērniem 6 mēn.-2 g., baseinā	16:00-17:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.	17:00-18:00	Vingrošana, grūtnieču vingrošana (zemākas intensitātes nodarbības), baseinā	14:00-15:00	Vingrošana, grūtnieču vingrošana (zemākas intensitātes nodarbības), baseinā	17:00-18:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.
17:00-18:00	Vingrošana, grūtnieču vingrošana (zemākas intensitātes nodarbības), baseinā	17:00-18:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.	18:00-19:00	Vingrošana, grūtnieču vingrošana (zemākas intensitātes nodarbības), baseinā	16:00-17:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.	18:00-19:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā
18:00-19:00	Pilates, konferenču zālē	18:00-19:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.	19:00-20:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā	17:00-18:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.		
19:00-20:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā	18:00-20:00	Joga, konferenču zālē	20:00-21:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā	18:00-19:00	Peldētapmācība bērniem no 4 g.		
20:00-21:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā	19:00-20:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā			18:00-19:00	Pilates, konferenču zālē		
		20:00-21:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā			19:00-20:00	Vingrošana, (augstākas intensitātes nodarbība), baseinā		