

## 9.2.4.2. realizācija

Projekta vadītajs  
Marta Augucēviča

- Fizisko aktivitāšu nodrošināšana pagastos
- Jauno vecāku skola (Pēcdzemdību vingrošana)



**2017.GADA DECEMRĪ BEZMAKSAS  
ZUMBAS NODARBĪBAS CODES  
PAMATSKOLĀ:  
OTRDIEŅĀS PLKST. 17:30  
TREŠDIEŅĀS PLKST. 19:00  
CETURTDIEŅĀS PLKST. 17:30**

INSTRUKTORS - VINETA ROZENBERGA  
#VESELSBAUSKĀ

Projekta vadītājs: Marta Augučeviča (marta.augucevica@bauska.lv).  
Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama.



**CODES PAGASTA PĀRVALDĒ:  
27.11.2017. PLKST. 09:30-10:30 GRŪTNIEČU  
VINGROŠANA  
27.11.2017. PLKST. 10:30-11:30 PĒCDZEMDĪBU  
VINGROŠANA (MAMMĀM KOPĀ AR MAZUĻIEM)**

fizioterapeite - EGIJA KARPOVIČA  
#VESELSBAUSKĀ


Projekta vadītājs: Marta Augučeviča (marta.augucevica@bauska.lv)

# Kur un kā?


- Sociālie tīkli (*#veselsBauskā*, *#ESparveselību*)
- Treneru izveidotas grupas *WhatsApp*
- [www.bauska.lv](http://www.bauska.lv)
- Drukātā veidā – pagastos pie veikaliem, bibliotēkām, Slimnīcā u.tt.
- Drukātā veidā “Bauskas vēstis” 1-2x mēnesī

- Kas ir auditorija?
- Kādus kanālus izmanto?

# #veselsBauskā

 **Bauskas novads**  
February 28 at 12:00pm · 🌐

[#veselsBauskā](#) [#ESparveselību](#)



 Arta Matīsa, Rasma Pakalne-Puķīte and 21 others

20 Shares


 **Bauskas novads**  
September 14, 2017 at 1:16pm · 🌐

[#veselsBauskā](#) Ārstnieciskā vingrošana Bauskas slimnīcā.





 Natālija Dogatkina, Sarmīte Dziluma and 8 others

1 Share

 **Bauskas novads**  
December 4, 2017 at 4:26pm · 🌐

[#veselsBauskā](#) [#ESparveselību](#)



 Inga Ūbele, Kristīne Maksimova and 12 others

21 Shares

 **Bauskas novads**  
December 1, 2017 at 3:03pm · 🌐

[#veselsBauskā](#) [#ESparveselību](#)



 Rita Meškauska, Solvita Metene and 6 others

5 Shares

**BEZMAKSAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES BAUSKAS NOVADĀ 16.-31.10.2017.**

	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
<b>Senioru vingrošana (I. Ūbele)</b> Bauskas pilsētas stadions, manēža, Pilskalna iela 26, Bauska		10:30		10:30					10:30		10:30					10:30
<b>Nūjošana (E. Karpoviča)</b> Pulcēšanās pie Pēterā I akmens, Bauska	12:00		18:00					12:00/ 18:00		18:00					12:00/ 18:00	
<b>Grūtnieču vingrošana (E. Karpoviča)</b> Ģimenes studija, T/n "Kvēle" 3. stāvs, V. Plūdoņa iela 48, Bauska		16:30		10:30					16:30		10:30					16:30
<b>Pēcdzemdību vingrošana (E. Karpoviča)</b> Ģimenes studija, T/n "Kvēle" 3. stāvs		10:30							10:30							10:30
<b>Vingrošana (D. Kalniņa)</b> Grenctāles kultūras nams	19:00	17:30			19:00			19:00	17:30						19:00	17:30
<b>Vingrošana (B. Gudaņeca)</b> Mežotnes sporta zāle				19:45				19:30			19:45				19:30	
<b>Vingrošana (B. Gudaņeca)</b> DFC Strēlnieki	16:00							16:00							16:00	
<b>Joga (S. Ibragimova)</b> Griķu pamatskola	17:30		17:30					17:30		17:30					17:30	
<b>Vingrošana (S. Ibragimova)</b> Uzvaras vidusskola		18:00			17:30				18:00			17:30				18:00
<b>Vingrošana/ Zumba (V. Rozenberga)</b> Īslīces kultūras nams	18:00		17:30					18:00		17:30					18:00	
<b>Zumba/ Vingrošana (V. Rozenberga)</b> Codes pamtskola		17:30		17:30					17:30		17:30					17:30
<b>Ārstnieciskā vingrošana (E. Skrējāne)</b> Vecsaules saietā nams	18:30			18:30				18:30			18:30				18:30	
<b>Vingrošana (I. Ūbele)</b> Dāviņu kultūras centrs		19:00		19:00					19:00		19:00					19:00

