

Veselības veicināšanas nodarbības novembrī



Aicinām apmeklēt veselības vingrošanas nodarbības: pirmdienās Amatas kultūras centrā Ģikšos, otrdienās Skujenē, Ieriķos un Zaubē, bet trešdienās Nītaurē.

Mainījušies nodarbību laiki Amatas apvienības pārvaldes ēkas "Ausmas" zālē. Turpmāk nodarbības "Ausmās" notiks trešdienās no plkst.18.00 līdz plkst.19.00.

Nodarbību laiki:

- **Amatas Kultūras centrā Ģikšos** 7., 14., 21. un 28.novembrī plkst.17.30 – 18.30. Nodarbību vada Sanita Griezīte.
- **Skujenes Tautas namā** 1., 8., 15., 22. un 29.novembrī plkst.15.00 – 17.00. Nodarbību pasniedz Ruta Kazerovska.
- **Zaubes Kultūras namā** 1., 8., 15., 22. un 29.novembrī plkst.18.00 – 19.00. Nodarbību vada Sanita Griezīte.
- **Ieriķos, Amatas pamatskolā** 1., 8., 15., 22. un 29. novembrī plkst.19.00 – 20.30. Nodarbību pasniedz fizioterapeite Dace Lūkina.
- **Amatas apvienības ēka "Ausmas"** 2., 9., 16., 23. un 30.novembrī plkst.18.00 – 19.00 Nodarbību vada Sanita Griezīte.
- **Nītaures kultūras namā** 2., 9., 16., 23. un 30.novembrī plkst.18.00 – 19.30.

Nodarbību pasniedz fizioterapeite Dace Lūkina.

Nodarbības notiks bez maksas. Aicinām pievienoties vingrotājus arī no kaimiņu pagastiem. *Nodarbības tiek īstenotas ESF projekta nr. 9.2.4.2/16/I/007 gaitā.

