



**ESF projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Daugavpils pilsētas pašvaldībā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/101)
semināru/mācību/citu pasākumu grafiks 2019.gada septembra mēnesim**

Nr. p.k.	Sākuma datums (dd.mm. gggg.)	Beigu datums (dd.mm. gggg.)	Grupas Nr. (nodarb. kārtas nr.)	Norises laiks (plkst.no-līdz)	Īstenošanas vieta (adrese)	Nosaukums	Piezīmes
1	04.09.2019.	04.09.2019.	1 (9/15)	18:15-19:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
2	04.09.2019.	04.09.2019.	2 (9/15)	19:15-20:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
3	04.09.2019.	04.09.2019.	3 (9/15)	20:15-21:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
4	05.09.2019.	05.09.2019.	4 (6/15)	17:15-18:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
5	05.09.2019.	05.09.2019.	5 (6/15)	18:15-19:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
6	05.09.2019.	05.09.2019.	6 (6/15)	19:15-20:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
7	06.09.2019.	06.09.2019.	1 (10/15)	17:15-18:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
8	06.09.2019.	06.09.2019.	2 (10/15)	18:15-19:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.

9	06.09.2019.	06.09.2019.	3 (10/15)	19:15-20:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
10	13.09.2019.	13.09.2019.	1 (11/15)	17:15-18:15	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
11	13.09.2019.	13.09.2019.	2 (11/15)	18:15-19:15	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
12	13.09.2019.	13.09.2019.	3 (11/15)	19:15-20:15	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
13	14.09.2019.	14.09.2019.	4 (7/15)	10:00-11:00	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
14	14.09.2019.	14.09.2019.	5 (7/15)	11:00-12:00	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
15	14.09.2019.	14.09.2019.	6 (7/15)	12:00-13:00	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
16	15.09.2019.	15.09.2019.	1 (12/15)	8:30-9:30	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
17	15.09.2019.	15.09.2019.	2 (12/15)	9:30-10:30	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
18	15.09.2019.	15.09.2019.	3 (12/15)	10:30-11:30	Rīgas iela 20, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
19	20.09.2019.	20.09.2019.	1 (13/15)	17:15-18:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
20	20.09.2019.	20.09.2019.	2 (13/15)	18:15-19:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
21	20.09.2019.	20.09.2019.	3 (13/15)	19:15-20:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.

22	20.09.2019	20.09.2019	10(1/15)	20:15-21:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
23	21.09.2019	21.09.2019	4 (8/15)	10:00-11:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
24	21.09.2019	21.09.2019	5 (8/15)	11:00-12:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
25	21.09.2019	21.09.2019	6 (8/15)	12:00-13:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
26	21.09.2019	21.09.2019	11 (1/15)	13:00-14:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
27	22.09.2019.	22.09.2019.	1 (14/15)	8:30-9:30	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
28	22.09.2019.	22.09.2019.	2 (14/15)	9:30-10:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
29	22.09.2019.	22.09.2019.	3 (14/15)	10:30-11:30	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
30	22.09.2019.	22.09.2019.	12 (1/15)	11:30-12:30	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
31	27.09.2019.	27.09.2019.	1 (15/15)	17:15-18:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Cikla gala nodarbība, anketēšana, apgūto prasmju demonstrēšana. Atgadinājums grupai par nodarbību regularitāti veselības uzturēšanai.
32	27.09.2019.	27.09.2019.	2 (15/15)	18:15-19:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Cikla gala nodarbība, anketēšana, apgūto prasmju demonstrēšana. Atgadinājums grupai par nodarbību regularitāti veselības uzturēšanai.
33	27.09.2019.	27.09.2019.	3 (15/15)	19:15-20:15	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Cikla gala nodarbība, anketēšana, apgūto prasmju demonstrēšana. Atgadinājums grupai par nodarbību regularitāti veselības uzturēšanai.
34	28.09.2019.	28.09.2019.	4 (9/15)	10:00-11:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.

35	28.09.2019.	28.09.2019.	5 (9/15)	11:00-12:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
36	28.09.2019.	28.09.2019.	6 (9/15)	12:00-13:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
37	28.09.2019.	28.09.2019.	7 (1/15)	16:00-17:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
38	28.09.2019.	28.09.2019.	8 (1/15)	17:00-18:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
39	28.09.2019.	28.09.2019.	9 (1/15)	18:00-19:00	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Ievadnodarbība, Iepazīšanās ar inventāru, instruktāža, stepaerobikas bāzes elementi. Pieteikšanās-26433828.
40	29.09.2019.	29.09.2019.	10 (2/15)	8:30-9:30	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
41	29.09.2019.	29.09.2019.	11 (2/15)	9:30-10:30	Daugavpils Saskaņas pamatskolas zālē, Saules ielā 7, Daugavpils	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.
42	29.09.2019.	29.09.2019.	12 (2/15)	10:30-11:30	.l	Stepaerobikas nodarbība	Praktiskā nodarbība, aerobā jeb kardio slodze plus spēka slodze. Pieteikšanās-26433828.

Grupa NR 1
septembris 2019.p.
04.09. 18:15
06.09. 17:15
13.09. 14:15 (Rīgas 20)
15.09. 8:30 (Rīgas 20)
20.09. 17:15
22.09. 8:30
27.09. 17:15 (Gala
nodarbība)

Grupa NR 2
septembris 2019.g.
04.09. 19:15
06.09. 18:15
13.09. 18:15 (Rīgas 20)
15.09. 9:30 (Rīgas 20)
20.09. 18:15
22.09. 9:30
27.09. 18:15 (Gala
nodarbība)

Grupa NR 3
septembris 2019.p.
04.09. 20:15
06.09. 19:15
13.09. 19:15 (Rīgas 20)
15.09. 10:30 (Rīgas 20)
20.09. 19:15
22.09. 10:30
27.09. 19:15 (Gala
nodarbība)

Grupa NR 4
septembris 2019
05.09. 17:15
14.09. 10:00 (Rīgas 20)
21.09. 10:00
28.09. 10:00

Grupa NR 5
septembris 2019.g.
05.09. 18:15
14.09. 11:00 (Rīgas 20)
21.09. 11:00
28.09. 11:00

Grupa NR 6
septembris 2019
05.09. 19:15
14.09. 12:00 (Rīgas 20)
21.09. 12:00
28.09. 12:00

Grupa NR 7
septembris 2019
28.09. 16:00

Grupa NR 8
septembris 2019
28.09. 17:00

Grupa NR 9
septembris
28.09. 18:00

Grupa NR 10
septembris 2019
20.09. 20:15
29.09. 8:30

Grupa NR 11
septembris 2019
21.09. 13:00
29.09. 9:30

Grupa NR 12
septembris 2019
22.09. 11:30
29.09. 10:30