



Gulbenes novads

## Sestdienās un svētdienās - bezmaksas vingrošanas nodarbības

Publicēts: 30.09.2022.

[Projekti](#)

Gulbenes novada pašvaldība katru sestdienu un svētdienu plkst. 12:00, laika posmā no 2022. gada oktobra līdz 2023. gada aprīlim piedāvā bez maksas apmeklēt vingrošanas nodarbības sertificētas sporta speciālistes Oniksas Balodes vadībā.

Zemas intensitātes nodarbību laikā būs iespēja apgūt vingrinājumus, kas saudzīgā veidā nostiprina ķermeņa muskulatūru, mazina spriedzi un trauksmi, uzlabo garastāvokli.

 [Detalizēts nodarbību grafiks](#) 

Neskaidrību vai jautājumu gadījumā sazinieties ar nodarbību vadītāju Oniksu Balodi rakstot vai zvanot (tālr. 26470151).

**ZEMAS INTENSITĀTES  
LOW IMPACT**

**VINGROŠANAS NODARBĪBAS**  
INVENTĀRS NODROŠINĀTS

KOPĀ AR  
SERTIFICĒTU  
SPORTA SPECIĀLISTI  
ONIKSU BALODI

**SESTDIENĀS PLKST. 12:00**

8.OKTOBRIS OZOLKALNA KULTŪRAS  
UN SPORTA CENTRĀ  
15.OKTOBRIS STARU SPORTA ZĀLĒ

22.OKTOBRIS DRUVIENAS SPORTA  
ZĀLĒ  
29.OKTOBRIS GALGAUSKAS SPORTA  
ZĀLĒ

**SVĒTDIENĀS PLKST. 12:00**

2.OKTOBRIS JAUNGULBENES  
SPORTA ZĀLĒ  
9.OKTOBRIS LEJASCIEMA  
KULTŪRAS NAMĀ

16.OKTOBRIS LITENES TAUTAS  
NAMĀ  
23.OKTOBRIS LIZUMA SPORTA ZĀLĒ  
30.OKTOBRIS LĪGO KULTŪRAS  
NAMĀ

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



 EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

REGULĒTĀJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/l/004) norisinās darbības programmas "Izaugsmes un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.



<https://www.gulbene.lv/lv/jaunums/sestdienas-un-svtdienas-bezmaksas-vingrosanas-nodarbibas>