

**ESF projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Viļakas apkaimē" (Nr.9.2.4.2/16/I/073)  
semināru/mācību/citu pasākumu grafiks 2021.gada septembra mēnesim**

**Eiropas Sociālā fonda projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Viļakas apkaimē" ietvaros Viļakas apkaimē septembrī norisināsies pasākumu kopums iedzīvotāju veselības uzturēšanai un uzlabošanai.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.p.k.** | **Sākuma datums** (dd.mm.gggg.) | **Beigu datums** (dd.mm.gggg.) | **Ilgums** (st.) | **Norises laiks** (plkst.no-līdz) | **Īstenošanas vieta** (adrese) | **Nosaukums** | **Piezīmes** |
| 1 | 02.09.2021. | 02.09.2021. | 1 h | 14.00 -15.00 | Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājā,  Rekovas iela 11, Rekova | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 2 | 02.09.2021. | 02.09.2021. | 1 h | 15.30 – 16.30 | Viļakas sociālās aprūpes centrs, Parka iela 2, Viļaka | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 3 | 02.09.2021. | 02.09.2021. | 1 h | 18.15 -19.15 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 4 | 05.09.2021. | 05.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 5 | 05.09.2021. | 05.09.2021. | 1 h | 20.05 - 21.05 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | Vingrošana Viļakā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 6 | 07.09.2021. | 07.09.2021. | 1 h | 14.00 -15.00 | Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājā,  Rekovas iela 11, Rekova | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 7 | 07.09.2021. | 07.09.2021. | 1 h | 15.30 – 16.30 | Viļakas sociālās aprūpes centrs, Parka iela 2, Viļaka | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 8 | 07.09.2021. | 07.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 9 | 07.09.2021. | 07.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | Vingrošanas nodarbība (intensīvā) | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 10 | 09.09.2021. | 09.09.2021. | 1 h | 14.00 -15.00 | Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājā,  Rekovas iela 11, Rekova | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 11 | 09.09.2021. | 09.09.2021. | 1 h | 15.30 – 16.30 | Viļakas sociālās aprūpes centrs, Parka iela 2, Viļaka | Veselības vingrošana senioriem | Slēgts pasākums, konkrētai mērķa grupai pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, ievērojot epidemioloģiskos noteikumus |
| 12 | 09.09.2021. | 09.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 13 | 09.09.2021. | 09.09.2021. | 1 h | 18.15 -19.15 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 14 | 12.09.2021. | 12.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 15 | 12.09.2021. | 12.09.2021. | 1 h | 20.05 - 21.05 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | Vingrošana Viļakā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 16 | 14.09.2021. | 14.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 17 | 14.09.2021. | 14.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | Vingrošanas nodarbība (intensīvā) | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 18 | 16.09.2021. | 16.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 19 | 16.09.2021. | 16.09.2021. | 1 h | 18.15 -19.15 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 20 | 19.09.2021. | 19.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 21 | 19.09.2021. | 19.09.2021. | 1 h | 20.05 - 21.05 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | Vingrošana Viļakā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 22 | 21.09.2021. | 21.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 23 | 21.09.2021. | 21.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | Vingrošanas nodarbība (intensīvā) | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 24 | 23.09.2021. | 23.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 25 | 23.09.2021. | 23.09.2021. | 1 h | 18.15 -19.15 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 26 | 26.09.2021. | 26.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 27 | 26.09.2021. | 26.09.2021. | 1 h | 20.05 - 21.05 | Viļakas Valsts ģimnāzijas sporta zālē, Pils iela 14, Viļaka | Vingrošana Viļakā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 28 | 28.09.2021. | 28.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 29 | 28.09.2021. | 28.09.2021. | 1 h | 19.00 - 20.00 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | Vingrošanas nodarbība (intensīvā) | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 30 | 30.09.2021. | 30.09.2021. | 1 h | 17.50 - 18.50 | Žīguru kultūras nams, Viļakas 25 A, Žīguri, Žīguru pag., Viļakas nov. | Pilates Žīguros | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |
| 31 | 30.09.2021. | 30.09.2021. | 1 h | 18.15 -19.15 | Viduču pamatskola, Skolas iela 1, Semenova, Viļakas nov. | TREX (TRX) vingrošana Viļakas novadā | Atvērts pasākums visiem pēc iepriekšēja pieraksta līdz 20 dalībniekiem, atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem. |