

# Balans kids club TIMETABLE

no 10.septembra 2019

	I	II	III	IV	V	VI	VII
	<b>CHESS</b> Nikolajs				15:30*		10:00 *
					17:00		11:30
	<b>SWIMMING</b> Anita		17:00		18:00		11:45
	<b>SWIMMING</b> Svetlana			18:00 			
	<b>SWIMMING</b> Jekaterina	18:00		18:00			
	<b>Yoga &amp; Meditation for kids</b> Agnese					10:00 (no 4 y.o.)	
	<b>FREESTYLE DANCE</b> Vija					12:10 (no 4-12 y.o.)	 <i>no 14.septembra</i>
	<b>BOWLING</b> Apavu noma - 1 € vienai personai	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	

\* iesācējiem



Labi peldošiem

Visas grupu nodarbības zālē un baseinā ilgst 45 min.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
	11:30 (3-5 y.o.)						
	12:15 (2-3 y.o.)						

Bērniem no 3-5 gadu vecuma nodarbības notiek pirmdienās 11:30.

Bērniem no 2-3 gadu vecuma nodarbības notiek pirmdienās 12:15.

Vienas nodarbības cena ir 9€

## PAPILDUS NODARBĪBAS

- Bērnu integrētā attīstība 2 g.v. un sagatavošana skolai.  
Informācija - +371 29854677 (Snežana)
- Angļu valoda, Latviešu un Ķīniešu valoda bērniem un pusaudžiem. Nodarbības grupās un individuāli.  
Informācija - +371 27314148 (Agnese)

Informācija par bērna kluba nodarbībām:  
 20370411 (Nikolajs) ,  nk@balans.lv

 Balans Kids Club 

**BASEINS****Tikai vecāku vai trenera uzraudzībā****SWIMMING**From 5 y.o.  
Anita

Anita Povha - zemūdens orientešanās sporta meistare, starptautisku sacensību dalībniece, nodarbojusies ar zemūdens ātrpeldēšanas veidiem. Profesionālo izglītību ieguva Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā. Darba pieredze kā sporta skolotāja, kopš 1990.gada, kā peldēšanas trenere, strādā kopš 1999.gada. Anita, bērnu apmācībai peldēšanā un niršanā, izmanto individuālu radošo pieeju, racionāli izvērtējot, katra bērna iespējas. Nodarbību laikā, tiek vienmērīgi palielināta slodze, atbilstoši bērna iemaņām un veselības stāvoklim. Apmeklējot peldēšanas nodarbības, Jūsu bērns pārliecinoši jutīsies ūdenī, un ar prieku apmeklēs nodarbības.

**SWIMMING**From 5 y.o.  
Svetlana

Svetlana Nikitina - trenere, kurai ir augstākās izglītības diploms sportā, sporta meistare peldēšanā, Seulas Olimpisko spēļu pusfināliste (5.vieta stafetē), starptautisku sacensību dalībniece. Vada nodarbības bērniem, kuri jau prot peldēt (augstākā līmenī). Attīsta un koriģē peldēšanas tehniku. Svetlanas audzēkņi piedalās reģionālajās un starptautiskajās sacensībās.

**SWIMMING**From 5 y.o.  
Jekaterina

Jekaterina Kostira - trenere, kurai ir augstākās izglītības diploms, pabeigusi Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju, un kā trenere strādā kopš 1988.gada. Vada nodarbības bērniem ar dažādu sagatavotības līmeni. Nodarbībās bērni apgūst peldēšanas pamatprasmes un attīsta jau esošās peldēšanas iemaņas.

**CHESS**From 5.y.o.  
Nikolajs

Nikolajs Kovšuns - Rīgas Šaha skolas absolvents, meistarkandidāts šahā, FIDE instruktors. Mācās spēlēt šahu, attīstīt loģisko domāšanu, pieņemt lēmumus sarežģītā brīdī, plānot vairākus gājienu uz priekšu, strādāt komandā. Orientēties šaha teorijas pamatos. Uzzināt par šaha vēsturi un interesantus faktus par slavenākajiem Latvijas šahistiem. Nodarbības notiek latviešu, krievu un angļu valodās. Audzēkņi regulāri piedalās reģionālās un starptautiskās sacensībās.

**DANCE FOR KIDS**2-5 y.o.  
Olga

Nodarbības vada starptautiska līmeņa dejotāji, Eiropas un pasaules čempionātu finālisti sporta dejās, profesionāli pedagogi ar vairāk kā 15 gadu pieredzi- Olga un Viktors Haritonovi.

Dance for kids tā ir ritmiska deju programma pirmskolas vecuma bērniem no 3-5 gadu vecumam, kuras galvenais mērķis ir attīstīt muzikālās un fiziskās prasmes. Nodarbības sevī ietver koordinācijas vingrojumus izmantojot bumbu un rinki, dažādu stilu dejas un iespēju uzstāties priekšnesumos pēc vēlēšanās. Grupas līdz 10 bērniem. Atveriet bērniem deju pasauli kopā ar Balans kids club!

**Yoga & Meditation for Kids**From 4.y.o.  
Agnese

Agnese ir sertificēta jogas pasniedzēja un skolotāja ar augstāko izglītību Austrumu studijās, Ķīniešu medicīnas un meditācijas jomā. Vairāk kā 10 gadus viņa praktizē un māca Austrumu vingrošanu un jogu. Mācījās Ķīnā, Honkongā un Nepālā. Joga palīdz atrast iekšējo harmoniju un mazina spriedzi, uzlabo koncentrēšanās spējas. Elpošanas vingrinājumi sekmē imunitātes stiprināšanu un vispārējo attīstību.

**FREESTYLE DANCE**4-12 y.o.  
Vija

Vija Reisa - dejotāja, horeogrāfe, Glamourdance dibinātāja un pasniedzēja. Jau kopš bērniņas nodarbojās ar mākslas vingrošanu, ritmiku, tautiskajām, sporta un estrādes dejām, breiku, rokenrolu. Mācās Latvijas Kultūras akadēmijas Latvijas Kultūras koledžas programmas Laikmetīgā deja, Mūsdienu dejas novirzienā. Modernas mūzikas pavadījumā izdejosim savu individuālo stilu, ar uzdevumu palīdzību mācīsimies to attīstīt. Nodarbību laikā tiks rīkotas arī battle. Nodarbības attīsta pārliecību par sevi un savām spējām.

Cienījamie Kluba biedri un klienti!

No 09.09.19. līdz 23.09.19 (ieskaitot), sakarā ar profilaktiskiem darbiem baseins būs slēgts.

Lūdzam atvainot par sagādātajām neērtībām!



**Meža pr. 49, Jūrmala, Latvija, LV-2010**

+ 371 67755331 | [www.iwcbalans.com](http://www.iwcbalans.com) | [info@balans.lv](mailto:info@balans.lv)

