









	I	II	III	IV	V	VI	VII
 CHESS Nikolajs					15:30*		10:00 *
					17:00		11:30
 SWIMMING Anita					18:00		11:45
 SWIMMING Svetlana				18:00 			
 SWIMMING Jekaterina	18:00		18:00				
 Yoga & Meditation for kids Agnese						10:00 (no 4 y.o.)	
 FREESTYLE DANCE Vija						12:10 (no 4-12 y.o.)	
 BOWLING 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
 DANCE FOR KIDS Olga				12:00 (3-5 y.o.)			

NEW
no 3.10.2019

Bērniem no 3-5 gadu vecuma nodarbības notiek ceturtdienās 12:00.
Vienas nodarbības cena ir 9€

PAPILDUS NODARBĪBAS

- Bērnu integrētā attīstība 2 g.v. un sagatavošana skolai.
Informācija - +371 29854677 (Sņežana)
- 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

BASEINS

Tikai vecāku vai trenera uzraudzībā



SWIMMING

From 5 y.o.
Anita

Anita Povha - zemūdens orientēšanās sporta meistare, starptautisku sacensību dalībniece, nodarbojusies ar zemūdens ātrpeldēšanas veidiem. Profesionālo izglītību ieguva Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā. Darba pieredze kā sporta skolotājai, 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 spēju 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

3-5 y.o.
Olga

Nodarbības vada starptautiska līmeņa dejojāji, 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 riņķi, 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 - dejojāja, horeogrāfe, Glamourdance dibinātāja un pasniedzēja. Jau kopš bērnības 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 izdejosi savu individuālo stilu, ar uzdevumu palīdzību mācīsimes to attīstīt. Nodarbību laikā tiks rīkotas arī battle. Nodarbības attīsta pārliecību par sevi un savām spējām.