




	I	II	III	IV	V	VI	VII
 <b>CHESS</b> Nikolajs			10:00 11:30*		10:00 11:30*		10:00* 11:30
 <b>SWIMMING</b> Anita			17:00		18:00		11:45
 <b>SWIMMING</b> Svetlana				18:00 			
 <b>SWIMMING</b> Jekaterina	17:50 18:35 		17:50 18:35 				
 <b>CĪŅAS MĀKSLAS</b> <b>SISTĒMA</b> Aleksandrs			17:00			10:00	
 <b>DEJU IMPROVIZĀCIJA</b> <b>BĒRNIEM</b> Vija		16:00 (+/-5-10 y.o.)		16:00 (+/-5-10 y.o.)			
 <b>FREESTYLE DANCE</b> <b>FOR TEENS</b> Vija		17:00 (+/-10-16 y.o.)		17:00 (+/-10-16 y.o.)			
 <b>BOWLING</b> Аренда обуви - 1 € с человека Араву нота - 1 € vienai personai	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00	12:00 - 19:00		

\* iesācējiem  
для начинающих

 категорически запрещено посещать две групповые тренировки по плаванию подряд  
kategoriski aizliegts apmeklēt divas grupas nodarbības baseinā pēc kārtas



 Labi peldošiem  
Для хорошо плавающих

Visas grupu nodarbības zālē un baseinā ilgst 45 min.  
Все групповые занятия в зале и в бассейне длятся 45 мин.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
 <b>DANCE FOR KIDS</b> Olga	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€  
Для детей с 3-5 лет занятия проходят в понедельник в 11:30. Для детей с 2-3 лет занятия проходят в понедельник в 12:15.  
Стоимость одного занятия 9€.

## PAPILDUS / ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

-  Детское интегрированное развитие с 2 лет и подготовка к школе. Инфо- Снежана +371 29854677
-  Bērnu integrētā attīstība 2 g.v. un sagatavošana skolai. Info - Sņežana +371 29854677

Informācija par bērna kluba nodarbībām / Информация о занятиях  
детского клуба:

☎ t. 20370411, ✉ nk@balans.lv

## BASEINS

## Tikai vecāku vai trenera uzraudzībā



### SWIMMING

From 5 y.o.  
Anita

Anita Povha - zemūdens orientēšanās sporta meistare, starptautisku sacensību dalībniece, nodarbojusi 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 pusfinaliste (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.



### ČIŅAS MĀKSLAS SISTĒMA

From 5.y.o.  
Aleksandrs

Aleksandrs Kozirevs – fiziskās audzināšanas treneris. Augstākā izglītība sporta jomā. Sporta meistara kandidāts karatē. Vairāk nekā 30 gadu darba pieredze dažādu veidu cīņas mākslā.



### DANCE FOR KIDS

2-5 y.o.  
Olga

Nodarbības vada starptautiska līmeņa dejojāji, Eiropas un pasaules čempionātu finalistu 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!



### DEJU IMPROVIZĀCIJA

5 – 10 y.o.  
Vija

Vija Reisa - dejojāja, horeogrāfe, Glamourdance dibinātāja un pasniedzēja. Nodarbību laikā būs jautra sevis izpaušme, jo aktīvo cilvēkbērnu neierobežo. Tiek izmantota visa telpa, mainot ritmu un tempu, izmantosim Floor work. Akcentēsīm uzmanību uz disciplīnu un precīzu uzdevumu izpildi..



### FREESTYLE DANCE FOR TEENS

10-16 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 pavādījumā izdejosi savu individuālo stilu, ar uzdevumu palīdzību mācīsies to attīstīt. Nodarbību laikā tiks rīkotas arī battle. Nodarbības attīsta pārliecību par sevi un savām spējām.