



ESF projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novadā" (Nr. 4.1.2.2/1/24/I/038)
Pasākumu grafiks
2026. gada jūlijā

Nr.p.k.	Sākuma datums (dd.mm.gggg.)	Beigu datums (dd.mm.gggg.)	Ilgums (st.)	Norises laiks (pikst.no-līdz)	Īstenošanas vieta (adrese)	Pasākuma nosaukums	Piezīmes (pasākuma vadītājs, u.c.informācija)	Pasākuma norises tiešsaistes saite (ja norit tiešsaistē)
1	02.07.2026.	02.07.2026.	1 h	ceturtdienās no pl.18.00-19.00	Jauniegāves vidusskolas sporta laukumā, Uzvaras ielā 1, Jauniegāvē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Jauniegāvē	Katru ceturtdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
2	02.07.2026.	02.07.2026.	1,5 h	ceturtdienās no pl.19.30-21.00	Lāčplēša ielas veloparkā, Aizkrauklē, Aizkraukles novadā	Nūjošana Aizkrauklē	Katru ceturtdienu. Pulcēšanās vieta - Lāčplēša ielas veloparkā, pretī Aizkraukles novada vidusskolai. Līdzī jāņem savas nūjošanas nūjas. Vada nūjošanas trenere Zigrida Sprukte. Inventāra nepieciešamības gadījumā pieteikt pa tālr. 29502773.	neattiecas
3	07.07.2026.	07.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.17.50-18.50	Plaviņu kultūras centrā, Daugavas ielā 49, Plaviņās, Aizkraukles novadā	Vingrošana Plaviņās	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
4	07.07.2026.	07.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.19.30-20.30	Kokneses apvienības pārvaldē, Melioratoru ielā 1, Koknesē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Koknesē	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
5	09.07.2026.	09.07.2026.	1 h	ceturtdienās no pl.18.00-19.00	Jauniegāves vidusskolas sporta laukumā, Uzvaras ielā 1, Jauniegāvē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Jauniegāvē	Katru ceturtdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
6	09.07.2026.	09.07.2026.	1,5 h	ceturtdienās no pl.19.30-21.00	Lāčplēša ielas veloparkā, Aizkrauklē, Aizkraukles novadā	Nūjošana Aizkrauklē	Katru ceturtdienu. Pulcēšanās vieta - Lāčplēša ielas veloparkā, pretī Aizkraukles novada vidusskolai. Līdzī jāņem savas nūjošanas nūjas. Vada nūjošanas trenere Zigrida Sprukte. Inventāra nepieciešamības gadījumā pieteikt pa tālr. 29502773.	neattiecas
7	14.07.2026.	14.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.17.50-18.50	Plaviņu kultūras centrā, Daugavas ielā 49, Plaviņās, Aizkraukles novadā	Vingrošana Plaviņās	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
8	14.07.2026.	14.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.19.30-20.30	Kokneses apvienības pārvaldē, Melioratoru ielā 1, Koknesē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Koknesē	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
9	16.07.2026.	16.07.2026.	1 h	ceturtdienās no pl.18.00-19.00	Jauniegāves vidusskolas sporta laukumā, Uzvaras ielā 1, Jauniegāvē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Jauniegāvē	Katru ceturtdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
10	16.07.2026.	16.07.2026.	1,5 h	ceturtdienās no pl.19.30-21.00	Lāčplēša ielas veloparkā, Aizkrauklē, Aizkraukles novadā	Nūjošana Aizkrauklē	Katru ceturtdienu. Pulcēšanās vieta - Lāčplēša ielas veloparkā, pretī Aizkraukles novada vidusskolai. Līdzī jāņem savas nūjošanas nūjas. Vada nūjošanas trenere Zigrida Sprukte. Inventāra nepieciešamības gadījumā pieteikt pa tālr. 29502773.	neattiecas
11	21.07.2026.	21.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.17.50-18.50	sporta zālē, Daugavas ielā 50, Plaviņās, Aizkraukles novadā	Vingrošana Plaviņās	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
12	21.07.2026.	21.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.19.30-20.30	Kokneses apvienības pārvaldē, Melioratoru ielā 1, Koknesē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Koknesē	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
13	23.07.2026.	23.07.2026.	1 h	ceturtdienās no pl.18.00-19.00	Jauniegāves vidusskolas sporta laukumā, Uzvaras ielā 1, Jauniegāvē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Jauniegāvē	Katru ceturtdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
14	23.07.2026.	23.07.2026.	1,5 h	ceturtdienās no pl.19.30-21.00	Lāčplēša ielas veloparkā, Aizkrauklē, Aizkraukles novadā	Nūjošana Aizkrauklē	Katru ceturtdienu. Pulcēšanās vieta - Lāčplēša ielas veloparkā, pretī Aizkraukles novada vidusskolai. Līdzī jāņem savas nūjošanas nūjas. Vada nūjošanas trenere Zigrida Sprukte. Inventāra nepieciešamības gadījumā pieteikt pa tālr. 29502773.	neattiecas
15	28.07.2026.	28.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.17.50-18.50	Plaviņu kultūras centrā, Daugavas ielā 49, Plaviņās, Aizkraukles novadā	Vingrošana Plaviņās	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
16	28.07.2026.	28.07.2026.	1 h	otrdienās no pl.19.30-20.30	Kokneses apvienības pārvaldē, Melioratoru ielā 1, Koknesē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Koknesē	Katru otrdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
17	30.07.2026.	30.07.2026.	1 h	ceturtdienās no pl.18.00-19.00	Jauniegāves vidusskolas sporta laukumā, Uzvaras ielā 1, Jauniegāvē, Aizkraukles novadā	Vingrošana Jauniegāvē	Katru ceturtdienu organizētas vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem. Vada fitnesa un veselības sporta trenere Zigrida Sprukte. Plānotais dalībnieku skaits – 20 līdz 30. Tālr. saziņai 29502773.	neattiecas
18	30.07.2026.	30.07.2026.	1,5 h	ceturtdienās no pl.19.30-21.00	Lāčplēša ielas veloparkā, Aizkrauklē, Aizkraukles novadā	Nūjošana Aizkrauklē	Katru ceturtdienu. Pulcēšanās vieta - Lāčplēša ielas veloparkā, pretī Aizkraukles novada vidusskolai. Līdzī jāņem savas nūjošanas nūjas. Vada nūjošanas trenere Zigrida Sprukte. Inventāra nepieciešamības gadījumā pieteikt pa tālr. 29502773.	neattiecas