



**Projekta "Esi vesels Siguldas novadā!" (Nr.4.1.2.2/1/24/I/015)**  
**semināru/mācību/citu pasākumu grafiks 2026.gada \_\_\_\_\_APRĪLA\_\_\_\_\_ mēnesim**

| Nr.p.k.                       | Sākuma datums<br>(dd.mm.gggg.) | Beigu datums<br>(dd.mm.gggg.) | Ilgums<br>(st.) | Norises laiks<br>(plkst.no-līdz) | Istenošanas vieta<br>(adrese vai tīmekļa vietnes adrese) | Nosaukums                                                       | Piezīmes                                           |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Fizisko aktivitāšu nodarbības |                                |                               |                 |                                  |                                                          |                                                                 |                                                    |
| SIGULDA                       |                                |                               |                 |                                  |                                                          |                                                                 |                                                    |
| 1                             | 04.04.2026.                    | 04.04.2026.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti  |                                                    |
| 2                             | 18.04.2026.                    | 18.04.2026.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti  |                                                    |
| 3                             | 17.04.2026.                    | 17.04.2026.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti |                                                    |
| 4                             | 24.04.2026.                    | 24.04.2026.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti |                                                    |
| 5                             | 04.04.2026.                    | 04.04.2026.                   | 1               | 13.00-14.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Fitnessa nodarbības maznodrošinātajiem                          | Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas |
| 6                             | 18.04.2026.                    | 18.04.2026.                   | 1               | 13.00-14.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Fitnessa nodarbības maznodrošinātajiem                          | Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas |
| 7                             | 04.04.2026.                    | 04.04.2026.                   | 1               | 14.00-15.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem                                      |                                                    |
| 8                             | 11.04.2026.                    | 11.04.2026.                   | 1               | 14.00-15.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem                                      |                                                    |
| 9                             | 18.04.2026.                    | 18.04.2026.                   | 1               | 14.00-15.00.                     | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem                                      |                                                    |

|         |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|---------|-------------|-------------|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 10      | 25.04.2026. | 25.04.2026. | 1 | 14.00-15.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda                        | Ūdens nodarbības senioriem |                             |
|         |             |             |   |              | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda                        | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
|         |             |             |   |              | Fischer Slēpošanas centrs, Puķu<br>4, Sigulda                             | Rollerslēpošanas nodarbība | Atkarībā no trases stāvokļa |
| MĀLPILS |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils                          | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| 11      | 12.04.2026. | 12.04.2026. | 1 | 18.00-19.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils                          | Ūdens nodarbības senioriem |                             |
| 12      | 26.04.2026. | 26.04.2026. | 1 | 18.00-19.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils                          | Ūdens nodarbības senioriem |                             |
| ALLAŽI  |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Allažu Sporta centrs, Skolas iela<br>5, Allaži                            | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| MORE    |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Mores Tautas nams, Siguldas iela<br>13, More                              | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| JŪDAŽI  |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Jūdažu sabiedriskais centrs,<br>Jūdaži, Siguldas pagasts                  | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| LĒDURGA |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Lēdurgas Sporta centrs, Skola,<br>Lēdurga, Lēdurgas pagasts               | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| INCIEMS |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
|         |             |             |   |              | Sporta un atpūtas centrs<br>"Namiņš", Inciems, Krimuldas<br>pagasts       | VFS nodarbība              | Pārtraukums līdz rudenim    |
| RAGANA  |             |             |   |              |                                                                           |                            |                             |
| 13      | 08.04.2026. | 08.04.2026. | 1 | 19.00-20.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas<br>iela 11A, Ragana, Krimuldas<br>pagasts | VFS nodarbība              |                             |
| 14      | 12.04.2026. | 12.04.2026. | 1 | 15.00-16.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas<br>iela 11A, Ragana, Krimuldas<br>pagasts | Ūdens nodarbības senioriem |                             |

|                                                      |             |             |   |              |                                                                     |                                                      |                          |
|------------------------------------------------------|-------------|-------------|---|--------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|
| 15                                                   | 25.04.2026. | 25.04.2026. | 1 | 15.00-16.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts | Ūdens nodarbības senioriem                           |                          |
| INČUKALNS                                            |             |             |   |              |                                                                     |                                                      |                          |
|                                                      |             |             |   |              | Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                | VFS nodarbība                                        | Pārtraukums līdz rudenim |
| 16                                                   | 12.04.2026. | 12.04.2026. | 1 | 16.30-17.30. | Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                | Ūdens nodarbības senioriem                           |                          |
| 17                                                   | 26.04.2026. | 26.04.2026. | 1 | 16.30-17.30. | Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                | Ūdens nodarbības senioriem                           |                          |
| SUNĪŠI                                               |             |             |   |              |                                                                     |                                                      |                          |
|                                                      |             |             |   |              | Sunīšu kopienas māja, Sunīši, Krimuldas pagasts                     | VFS nodarbība                                        | Pārtraukums līdz rudenim |
| Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |             |             |   |              |                                                                     |                                                      |                          |
| 18                                                   | 02.04.2026. | 02.04.2026. | 3 | 17.00-20.00. | Rīgas iela 1, Sigulda                                               | Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |                          |
| 19                                                   | 09.04.2026. | 09.04.2026. | 3 | 17.00-20.00. | Rīgas iela 1, Sigulda                                               | Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |                          |
| 20                                                   | 16.04.2026. | 26.03.2026. | 3 | 17.00-20.00. | Rīgas iela 1, Sigulda                                               | Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |                          |
| 21                                                   | 23.04.2026. | 23.04.2026. | 3 | 17.00-20.00. | Rīgas iela 1, Sigulda                                               | Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |                          |
| 22                                                   | 30.04.2026. | 30.04.2026. | 3 | 17.00-20.00. | Rīgas iela 1, Sigulda                                               | Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi" |                          |