



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

Nr.p.k.	**Sākuma datums** (dd.mm.gggg.)	**Beigu datums** (dd.mm.gggg.)	**Ilgums** (st.)	**Norises laiks** (plkst.no-līdz)	**Īstenošanas vieta** (adrese vai tīmekļa vietnes adrese)	**Nosaukums**	**Piezīmes**
Fizisko aktivitāšu nodarbības							
SIGULDA							
1	12.12.2026.	12.12.2026.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
2	19.12.2026.	19.12.2026.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
3	04.12.2026.	04.12.2026.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
4	18.12.2026.	18.12.2026.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
5	05.12.2026.	05.12.2026.	1	13.00-14.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Fitnesa nodarbības maznodrošinātajiem	Dalībieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas
6	19.12.2026.	19.12.2026.	1	13.00-14.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Fitnesa nodarbības maznodrošinātajiem	Dalībieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas
7	05.12.2026.	05.12.2026.	1	10.00-11.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	VFS nodarbība	
8	19.12.2026.	19.12.2026.	1	10.00-11.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	VFS nodarbība	
9	06.12.2026.	06.12.2026.	1	16.00-17.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība senioriem baseinā	

10	13.12.2026.	13.12.2026.	1	16.00-17.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība senioriem baseinā	
11	20.12.2026.	20.12.2026.	1	16.00-17.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība senioriem baseinā	
12	27.12.2026.	27.12.2026.	1	16.00-17.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība senioriem baseinā	
			1	16.00-17.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība senioriem baseinā	
					Fischer Slēpošanas centrs, Puķu 4, Sigulda	Slēpošanas nodarbība	
MĀLPILS							
13	06.12.2026.	06.12.2026.	1	12.00-13.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	VFS nodarbība	
14	19.12.2026.	19.12.2026.	1	12.00-13.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	VFS nodarbība	
15	06.12.2026.	06.12.2026.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
16	20.12.2026.	20.12.2026.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
ALLAŽI							
17	06.12.2026.	06.12.2026.	1	13.30-14.30.	Allažu Sporta centrs, Skolas iela 5, Allaži	VFS nodarbība	
18	19.12.2026.	19.12.2026.	1	13.30-14.30.	Allažu Sporta centrs, Skolas iela 5, Allaži	VFS nodarbība	
MORE							
19	06.12.2026.	06.12.2026.	1	9.00-10.00.	Mores Tautas nams, Siguldas iela 13, More	VFS nodarbība	
20	19.12.2026.	19.12.2026.	1	9.00-10.00.	Mores Tautas nams, Siguldas iela 13, More	VFS nodarbība	
JŪDAŽI							
21	06.12.2026.	06.12.2026.	1	10.30-11.30.	Jūdažu sabiedriskais centrs, Jūdaži, Siguldas pagasts	VFS nodarbība	
22	19.12.2026.	19.12.2026.	1	10.30-11.30.	Jūdažu sabiedriskais centrs, Jūdaži, Siguldas pagasts	VFS nodarbība	
LĒDURGA							

23	05.12.2026.	05.12.2026.	1	11.00-12.00.	Lēdurgas Sporta centrs, Skola, Lēdurga, Lēdurgas pagasts	VFS nodarbība	
24	19.12.2026.	19.12.2026.	1	11.00-12.00.	Lēdurgas Sporta centrs, Skola, Lēdurga, Lēdurgas pagasts	VFS nodarbība	
INCIEMS							
25	05.12.2026.	05.12.2026.	1	9.30-10.30.	Sporta un atpūtas centrs "Namiņš", Inciems, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
26	19.12.2026.	19.12.2026.	1	9.30-10.30.	Sporta un atpūtas centrs "Namiņš", Inciems, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
RAGANA							
27	09.12.2026.	09.12.2026.	1	18.30-19.30.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
			1	18.30-19.30.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
28	06.12.2026.	06.12.2026.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
29	20.12.2026.	20.12.2026.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
INČUKALNS							
30	01.12.2026.	01.12.2026.	1	19.00-20.00.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	VFS nodarbība	
31	15.12.2026.	15.12.2026.	1	19.00-20.00.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	VFS nodarbība	
32	06.12.2026.	06.12.2026.	1	16.30-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
33	20.12.2026.	20.12.2026.	1	16.30-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
SUNĪŠI							
34	02.12.2026.	02.12.2026.	1	19.00-20.00.	Sunīšu kopienas māja, Sunīši, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	

35	16.12.2026.	16.12.2026.	1	19.00-20.00.	Sunīšu kopienas māja, Sunīši, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi"							
36	02.12.2026.	02.12.2026.	3	18.00-21.00.	Rīgas iela 1, Sigulda	Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi"	
37	09.12.2026.	09.12.2026.	3	18.00-21.00.	Rīgas iela 1, Sigulda	Vecāku grupu nodarbības "Ceļvedis audzinot pusaudzi"	