RĪGAS SOCIĀLĀ DIENESTA
Sociālā darba nodaļas Dienas centra "Vecmīlgrāvis", Emmas iela3,Rīga
DARBA PLĀNS (pilngadīgām personām) 2026. gada NOVEMBRIS

Pirmdiena, 02. novembris 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 13:45 Fitness ar deju elementiem 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Otrdiena, 03. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1 9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Trešdiena, 04. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Ceturtdiena, 05. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 10:30 Dienas joga 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Piektdiena, 06. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 10:00 Nūjošanas nodarbība 10:30 Dienas joga 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*
Pirmdiena, 09. novembris 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 13:45 Fitness ar deju elementiem 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Otrdiena, 10. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Cigun nodarbība 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda (1.grupa) 9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Trešdiena, 11. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 11:00 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Ceturtdiena, 12. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 10:30 Dienas joga 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1 14:00 Latvijas Republikas proklamēšanas dienas atzīmēšana 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Piektdiena, 13. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 10:00 Nūjošanas nodarbība 10:30 Dienas joga 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*
Pirmdiena, 16. novembris 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 13:45 Fitness ar deju elementiem 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Otrdiena, 17. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1 9:00-14.30 datori (patstāvīgi) 9:00-14:30 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Trešdiena, 18. novembris** Brīvs	**Ceturtdiena, 19. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1 9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	**Piektdiena, 20. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 10:00 Nūjošanas nodarbība 10:30 Dienas joga 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*
Pirmdiena, 23. novembris 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 13:45 Fitness ar deju elementiem	**Otrdiena, 24. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1	**Trešdiena, 25. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 11:15 Dienas joga 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.)	**Ceturtdiena, 26. novembris** 8:40 Rīta Joga (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 10:00 Latviešu valoda 4 11:00 Radošā nodarbība 11:00 Latviešu valoda 1	**Piektdiena, 27. novembris** 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 10:00 Nūjošanas nodarbība 10:30 Dienas joga 8:30-15:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*

9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	9:00-16.00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	9:00-16:00 datori (patstāvīgi) 9:00-16:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*	
Pirmdiena, 30. novembris 8:40 Pilates ar bumbām (pilna gr.) 9:00 Aktīvās kustības 12:30 Latviešu valoda 2 (pilna gr.) 13:30 Latviešu valoda 3 (pilna gr.) 13:45 Fitness ar deju elementiem 9:00-17:00 datori (patstāvīgi) 9:00-17:00 pieejams velotrenažieris *Konsultācijas klientiem*				

Visas nodarbības ar iepriekšēju pierakstu
Informējam, ka aktivitāšu plāns var mainīties!