



**RĪGAS  
VESELĪBAS  
CENTRS**

# VINGROŠANAS NODARBĪBAS GRŪTNIECĒM

SIA „Rīgas veselības centrs” Rīgas domes Labklājības departamenta projekta “Mēs par veselīgu Rīgu!” ietvaros piedāvā pakalpojumu\* - fizioterapeita vadītas 60 minūšu garas **BEZMAKSAS** nodarbības grūtniecēm zālē un baseinā.

Viena grūtniece var apmeklēt ne vairāk kā 10 nodarbības baseinā un 10 nodarbības zālē. Lai saņemtu pakalpojumu, nepieciešama ginekologa izziņa – atļauja nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ūdenī un/vai sporta zālē, un mātes pase, kas apliecina grūtniecību.

Nodarbību grafiks un pieteikšanās  
[www.rigasveseliba.lv](http://www.rigasveseliba.lv) sadaļā “Projekti”.

Papildu informācija:  
[esivesels@rigasveseliba.lv](mailto:esivesels@rigasveseliba.lv)  
22023028

Informācija par šo un citām projekta aktivitātēm pieejama arī mājaslapā  
[www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv)

*\*Nodarbības tiek finansētas Rīgas domes Labklājības departamenta īstenotā Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds



RĪGAS DOMES  
LABKLĀJĪBAS  
DEPARTAMENTS

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ