

Nodarbību grafiks 2023./2024. mācību gadam

Pielikums Nr.1

A - attālināti treniņi(Zoom), individuāli pēc plāna

Vārds,Uzvārds	Grupās	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena	Nodarbību vieta
				Džudo					
Leonids	SMP2 (20h)	16.30-17.50	17.00-19.00 R	16.30-17.50	17.00-19.00R	16.30-17.50	16.00-18.00		Cīņas zāle/VZDS Rīga,VFS zāle
Kuzņecovs	ASM (17h)	18.00-20.00	19.00-21.00R	18.00-20.00	19.00-21.00R	18.00-20.00			Cīņas zāle/VZDS Rīga,VFS zāle
				Džudo					
	MT-5 (15h)	16.30-17.50		16.30-17.50	19.00-21.00R	16.30-17.50	16.00-18.00		Cīņas zāle/VZDS Rīga,VFS zāle
Linda	MT6 (17h)	18.00-20.00	19.00-21.00R	18.00-20.00		18.00-20.00	18.40-20.00		Cīņas zāle/VZDS Rīga,VFS zāle
Circene	MT7(5h)		17.20-19.40R			17.00-19.00R			VZDS Rīga
				Džudo					
	MT-1(8h)		17.40-19.00		17.40-19.00		12.40-13.40	10.00-11.20	Cīņas zāle,VFS zāle, aerobikas zāle.
Izalde	MT-2 (9h)		16.20-17.40		16.20-17.40		10.00-12.00	11.20-12.40	Cīņas zāle,VFS zāle, aerobikas zāle.
Engēle	MT-3 (11h)		15.00-16.20		15.00-16.20		13.40-16.20	12.40-14.40	Cīņas zāle,VFS zāle, aerobikas zāle.
	MT-4 (9h)	15.50-16.30	19.20-20.00	15.10-16.30	19.20-20.00	15.10-16.30			Cīņas zāle,VFS zāle, aerobikas zāle.
				Volejbols					
Jeļena	MT-3 (11h)	15.30-16.50	15.30-16.50	15.30-16.50	15.30-16.10	15.30-16.50			L.zāle, aerobikas z., stadions
Smirnova	MT-3.2(11h)	17.10-18.30	17.10-18.30	17.10-18.30	17.10-18.30	17.10-18.30			Sākumskola lielā zāle, aerobikas z., stadions
				Orientēšanās					
Tamāra	MT-5 (15h)	15.30-16.50	15.00-17.00		15.30-16.50		11.00-12.20	11.00-13.00	Aerobikas zāle, apvidus
Kosmačeva	MT-6 (17h)	16.50-18.10	17.00-18.20		16.50-18.50		12.20-14.20	13.00-15.00	Aerobikas zāle, apvidus
	SMP1 (4h)						14.20-16.00		Apvidus, aerobikas zāle.
				Orientēšanās					
Ainārs	SMP3 (21h)	18.00-20.00	18.00-20.20		18.00-20.00	18.20-20.40		13.00-15.40	Aerobikas z.,VFS zāle,apvidus.
Lupkiš								19.30-20.10 (A)	Teorija
	SMP1(16h)	16.00-18.00	16.00-18.00		16.00-18.00	17.00-18.20		11.00-12.20	Aerobikas z.,VFS zāle,apvidus.
								18.50-19.30(A)	Teorija
				Peldēšana					
Jānis	MT-3 (11h)	17.20-18.00	17.20-18.40	17.20-19.20	17.20-18.00	17.20-18.40			Baseins,aerobikas zāle.
Skrimis	MT -5 (15h)	18.00-19.20	18.40-20.40	19.20-21.20	18.00-19.20	18.40-19.20			Baseins,aerobikas zāle.
	MT-6 (11h)	19.20-20.40	20.40-21.20		19.20-20.40	19.20-20.40			Baseins,aerobikas zāle.
				Peldēšana					
Pāvels	MT-7(19h)	15.30-17.30	16.00-17.20	15.30-17.30	16.00-17.20	15.30-17.30			Baseins,aerobikas z., VFS stadions
Murāns	SMP-1 (19h)	17.30-19.30	17.20-19.20	17.30-19.30	17.20-19.20	17.30-19.30			Baseins,aerobikas z., VFS stadions
				Vieglatlētika					
Arvis	SSG (6h)		17.20-18.40		17.20-18.40		10.00-11.20		L.zāle,stadions, PII "Strautins"
Jeļkins	MT1 (8h)		18.40-20.00		18.40-20.00		11.20-14.20		L.zāle,stadions, PII "Strautins"
	MT-6 peldēšana(4h)			17.30-18.50		17.30-18.50			VFS zāle, stadions.
	SMP1 peldēšana (2h)	17.30-18.50							VFS zāle, stadions.
				Vieglatlētika					
Sandra	MT-7 (19h)	15.30-17.30	15.30-16.50	15.00-17.00	15.30-17.30	15.30-17.30			Lielā zāle,VFS zāle,stadions
Krūma	SMP1 (18)	17.30-19.30	16.50-18.10	17.00-19.00	17.30-19.30	17.30-19.30			Lielā zāle,VFS zāle,stadions
				Vieglatlētika					
Liene	MT-3 (11h)	15.30-16.50	15.30-16.10	15.30-16.50	15.30-16.50	15.30-16.50			Lielā zāle,VFS zāle,stadions, aerobikas zāle.
Polaka	MT-4 (13h)	16.50-18.10	16.10-17.30	16.50-18.10	16.50-18.10	16.50-18.10			Lielā zāle,VFS zāle,stadions, aerobikas zāle.
	MT-6 (13h)	18.10-19.30	17.30-18.50	18.10-19.30	18.10-19.30	18.10-19.30			Lielā zāle,VFS zāle,stadions, aerobikas zāle.
				Basketbols					
	MT-3 (11h)	13.40-15.00	13.40-15.00	13.40-15.00	13.40-15.00	13.40-15.00			Ādažu sākumskola,VFS zāle.
Aigars	SMP-3 (21h)	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.40			Ādažu sākumskola,VFS zāle.
Nerips	MT-6 (1h)		17.00-17.40						VFS zāle.
	SMP-2 (2h)	17.00-17.40		17.00-17.40					VFS zāle.
				Basketbols					
Artūrs	MT-7 (19h)	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.40			Ādažu sākumskola,VFS zāle
Koļeļevs	SMP-2 (18h)	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.40-20.40			Ādažu sākumskola,VFS zāle
				Basketbols					
Kristaps	MT-1 (8h)	13.40-15.00				13.40-15.00	10.00-11.20		Ādažu sākumskola,VFS zāle
Druva	MT-4 (13h)	15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-16.20			Ādažu sākumskola,VFS zāle
	MT-6 (16h)	17.00-19.00		17.00-19.00	17.00-19.00	16.20 -19.00			Ādažu sākumskola,VFS zāle
				Florbols					
Girts	MT-1 (8h)		17.20-19.20		17.20-19.20		10.00-11.20		Lielā zāle,VFS zāle.
Lūsis	MT-4 (13)		19.20-20.40		19.20-20.40	17.20-20.00	11.20-13.20		Lielā zāle,VFS zāle.
	MT-7 (2h)						13.20-14.40		Lielā zāle,VFS zāle.
				Florbols					
Mārtiņš	SMP-1(20h)	19.20-21.20	19.20-21.20	19.20-21.20	19.20-21.20	19.20-21.20			Lielā zāle,VFS zāle.
Neļands	MT-7 (17)	17.20-19.20	18.00-19.20	17.20-19.20	18.00-19.20	17.20-19.20			Lielā zāle,VFS zāle.
				Gr.-rom. Cīņa					
Vasiļjs	SMP-3(21h)	16.20-18.20	15.40-17.40	16.20-18.20	18.50-20.50	16.20-18.20			Ādažu SC cīņu zāle,VFS zāle.
Zjatkovs									
				Gr.-rom. Cīņa					
Andrejs	MT-2 (9h)	14.10-15.30	14.10-15.30	14.10-15.30		14.10-15.30			Ādažu SC cīņu zāle,VFS zāle.
Zjatkovs	SMP-2 (20h)	15.30-17.30	15.30-17.30	17.00-19.20	17.20-19.00	15.30-17.30			Ādažu SC cīņu zāle,VFS zāle.
				VFS					
Gatis	MT4 džudo (4h)					16.30-17.10	10.00-12.00		Aerobikas zāle, VFS zāle.
Zankovskis	MT7 džudo(14h)	18.00-20.00		18.00-20.00		18.00-20.00	12.00-14.00		Zāle PII "Strautini",aerobikas zāle, VFS.
	ASM džudo (6h)	17.00-17.40		17.00-17.40		17.10-17.50	14.00-16.00		Aerobikas zāle, VFS zāle.