

# RŪJENAS vidusskolas

## TRENAŽIERU ZĀLES NOSLOGOJUMA GRAFIKS 2025./2026.m.g. 2.pusgadā

| PIRMDIENA                                                              | OTRDIENA                     | TREŠDIENA                                                           | CETURTDIENA                                                            | PIEKTDIENA                                                             | SESTDIENA            | SVĒTDIENA            |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Līdz 15:35<br>mācību stundas                                           | Līdz 15:35<br>mācību stundas | Līdz 15:35<br>mācību stundas                                        | Līdz 14:50<br>mācību stundas                                           | Līdz 10:00<br>mācību stundas                                           | Brīvs vai sacensības | Brīvs vai sacensības |
| 15:00 – 16:00<br>Rūjienas vidusskolas<br>skolēni no 16 gadu<br>vecumam |                              | 15:00 – 16:00<br>Inga Mālmane<br>Smagatlētikas pulciņš              | 15:00 – 16:00<br>Rūjienas vidusskolas<br>skolēni no 16 gadu<br>vecumam | 15:00 – 16:00<br>Rūjienas vidusskolas<br>skolēni no 16 gadu<br>vecumam |                      |                      |
| 16:00 – 17:00<br>Inga Mālmane<br>Smagatlētikas pulciņš                 |                              | 16:15 – 17:15<br>Skolas darbinieki<br>Vispārattīstoša<br>vingrošana | 16:00 – 17:30<br>Valerijs Markins<br>Volejbols                         | 16:00 – 17:40<br>Sanita Pūpola<br>Vieglatlētika                        |                      |                      |
|                                                                        |                              | 17:30 – 18:30<br>Jānis Aģis<br>SMP1 (basketbols)                    | 16:00 – 17:30<br>Inese Grava<br>Vieglatlētika                          |                                                                        |                      |                      |
|                                                                        |                              |                                                                     |                                                                        |                                                                        |                      |                      |
| 18:30 – 19:30<br>Liene Nagle<br>Vispārattīstoša<br>vingrošana          |                              |                                                                     | 18:30 – 19:30<br>Liene Nagle<br>Vispārattīstoša<br>vingrošana          |                                                                        |                      |                      |
|                                                                        |                              |                                                                     |                                                                        |                                                                        |                      |                      |