



DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Povšetova 20

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
8.00 8.50	TELOVADBA	8.00 9.00	DIHALNA JOGA	8.00 8.50	TELOVADBA	7.45 8.30	TELOVADBA	8.00 8.50	TELOVADBA
9.00 9.50	PILATES	9.00 10.00	FRANCOŠČINA začetna	9.00 9.50	VADBA ZA HRBTENICO IN PROTI OSTEOPOROZI	9.00 10.00	TELOVADBA s študenti Fakultete za šport	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
9.00 10.30	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	9.00 10.00	VADBA ZA ZRELA LETA	10.00 11.00	ANGLEŠČINA nadaljevalna 1	9.00 10.30	ANGLEŠČINA nadaljevalna 2	9.30 11.00	ANGLEŠČINA začetna
10.00 11.00	CHI GONG - nadzorovanje telesa in misli	10.10 11.00	NARAVNE METODE SAMOPOMOČI	10.15 11.15	JOGA	10.00 12.00	PAMETNI TELEFON (obvezne prijave)	11.30 13.00	RAČUNALNIŠTVO in PAMETNI TELEFON
11.00 12.00	FRANCOŠČINA nadaljevalna	11.00 12.00	POGOVORNE DELAVNICE (zgodovina, geografija, aktualne teme,..)	11.15 14.15	SLIKARSTVO od risbe do slike	10.30 11.00	EFT za boljše počutje		
11.00 14.30	USTVARJANJE Z GLINO					11.00 12.00	MASAŽA OBRAZA IN ROK (obvezne prijave)		
14.30 17.30	SLIKARSTVO mešane tehnike					11.00 13.00	USTVARJALNE DELAVNICE		

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti.
- KAKO DO NAS? LPP št. 5 (postajališče Glonarjeva)
- tel. št.: 01 430 51 52 in 051 664 801
- e-mail naslov: dcapovsetova@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org

URNIK VELJA OD 18.3.2024