

DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Tržaška 37

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)
8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA
9.00 10.00	TELOVADBA	9.00 10.00	TELOVADBA (obvezne prijave **)	9.00 10.00	AEROBIKA	9.00 10.00	TELOVADBA	9.00 10.00	TELOVADBA
9.00 11.00	ŠTRIKANJE in KVAČKANJE (mali prostor)	10.15 11.15	PILATES	9.00 13.15	PAMETNI TELEFON / RAČUNALNIŠKI KOTIČEK (prijave - računalniška soba)	10.15 11.15	VAJE IZ LOGIKE in URJENJASPOMINA II stopnja	10.00 11.00	RUŠČINA 2 (mali prostor)
10.15 11.15	ZDRAVILNI QIGONG 18 BUDINIHL DLANI	10.15 11.30	NEMŠČINA konverzacija (mali prostor)	9.15 11.15	USTVARJALNE DELAVNICE (mali prostor)	11.30 12.30	TELOVADBA	10.15 11.45	DAO YIN JOGA
11.45 13.45	DRAMSKA SKUPINA BOŽEKAKO	11.30 13.30	RISANJE in SLIKANJE	10.15 11.15	TAI CHI nadaljevalni	13:00 14.00	ANGLEŠČINA začetna II (polna skupina)	09.00 14.00	TAROK (zaprta skupina)
14.00 15.30	LJUDSKO PETJE	15.15 16.30	PLESNI GIB & TANGO	11.45 12.45	ANGLEŠČINA konverzacija	15.00 16.00	ITALIJANŠČINA Konverzacija (mali prostor)	13.00 14.00	OSNOVE ITALIJANŠČINE
15.45 17.00	ZGODOVINA	15.45 16.45	UMOVADBA (mali prostor)	13.00 14.00	FRANCOŠČINA 2	16.30 18.00	SAHAJA JOGA		
17.30 18.45	POTOPIŠNA PREDAVANJA	16.45 18.15	ŽENSKI PEVSKI ZBOR, GENERACIJA 57	13.30 14.30	BRALNI KROŽEK (zadnja sreda v mesecu)				
18.00 19.30	DOTIK POZORNOSTI SKOZI MEDITACIJO V GIBANJU (ZOOM)	Po dogovoru	LAHKIH NOG NAOKROG (pohodniška skupina)	16.30 17.30 17.45 18.45	NEMŠČINA II. stopnja NEMŠČINA III. stopnja				

* NAMIZNI TENIS je v kletnih prostorih, če imate par, na voljo ves čas odprtja centra (oprema je zagotovljena). Za termine v dvorani para ne potrebujete.

** Prijave za torkovo telovadbo ob 9.00 sprejemamo dan pred vadbo (tj. ponedeljek), od 7.00 do 14.00 na telefon 051 664 842 (DCA Tržaška) oz. do zapolnitve mest.

URNIK VELJA OD: 2. 4. 2024

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti
- KAKO DO NAS? LPP št. 6 (postajališče Glince)
- tel. št.: 01/244 62 66 ali 051 664 842
- e-mail naslov: dcatrzaska@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org