

**DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Zalog, Zaloška 267****TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI**

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.45 8.45	VADBE ZA ZDRAVJE	7.45 9.00	MEDICINSKO VODENATELOVADBA	8.00 9.00	CHI GONG	8.00 9.00	TELOVADBA z Jernejem	7.45 9.00	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA
9.00 10.00	ZAPLEŠIMO V LATINO RITMIH	9.00 12.00	SLIKARSTVO	9.00 10.00	TELOVADBA z Aljažem	9.15 10.15	ITALIJANŠČINA začetna 2	8.15 9.00	TERAPEVTSKA TAO JOGA OBRAZA
9.00 12.00	USTVARJALNE DELAVNICE obvezne prijave	9.30 11.00	JOGA	9.00 10.30	ANGLEŠČINA začetna	9.00 10.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	9.00 10.30	ANGLEŠČINA nadaljevalna
10.00 11.00	PILATES	9.45 10.45	ITALIJANŠČINA konverzacija	9.30 14.00	TAROK	10.30 11.30	TAI CHI	9.30 11.00	JOGA
9.30 13.30	TAROK	11.00 12.00	FIT SENIOR VADBA	10.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	10.15 11.15	ITALIJANŠČINA nadaljevalna 1 Zoom	10.00 13.00	BRIDŽ
11.00 12.00	TAI CHI	12.00 13.30	ITALIJANŠČINA začetna	10.30 12.00	ŠTRIKANJE in KVAČKANJE	10.30 11.30	POGOVORNA SKUPINA	11.00 12.00	URJENJE SPOMINA
12.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	12.00 13.30	NEMŠČINA skupina je polna	11.00 12.00	ITALIJANŠČINA konverzacija Zoom	11.30 14.30	RAČUNALNIŠTVO/PAMETNI TELEFON Obvezne prijave	11.00 14.30	BADMINTON/NAMIZNI TENIS
		12.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	13.30 14.00	EFT - tapkanje	11.30 12.30	FIT SENIOR VADBA		
						12.30 14.00	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS		
						13.15 14.15	ITALIJANŠČINA nadaljevalna 2 Zoom		

URNIK VELJA OD: 10. 4. 2024

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti
- KAKO DO NAS? LPP št. 11 (postajališče Center Zalog)
- tel. št.: 082 055 177, 051 664 941
- e-mail naslov: dcazalog@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org