



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 10.00	CHI GONG - nadzorovanje telesa in misi	9.00 10.00	FRANCOŠČINA začetna	10.00 11.00	ANGLEŠČINA nadaljevalna 1	9.00 10.00	VADBA ZA ZDRAVJE	8.30 10.00	ANGLEŠČINA začetna
9.00 10.30	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	9.00 10.00	VADBA ZA ZRELA LETA	10.15 11.15	JOGA	9.00 10.30	ANGLEŠČINA nadaljevalna 2	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
		10.00 12.00	PAMETNI TELEFON (obvezne prijave)			10.30 11.00	EFT za boljše počutje		
		11.00 12.00	POGOVORNE DELAVNICE			11.00 12.00	MASAŽA OBRAZA IN ROK (obvezne prijave)		

- **ODPRTO VSAK DELOVNIK** od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti.
- 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 15.7.2024