



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 misli	9.10 10.10	FRANCOŠČINA začetna	9.00 10.00	VADBA ZA HRBTENICO	9.00 10.00	FIT SENIOR VADBA	8.30 10.00	ANGLEŠČINA začetna
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	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
11.00 14.30	GLINA	11.00 12.00	POGOVORNE DELAVNICE	10.00 12.00	PAMETNI TELEFON obvezne prijave	10.30 11.00	EFT za boljše počutje	10.15 11.15	PILATES z Marjo
11.00 12.00	FRANCOŠČINA nadaljevalna	11.00 12.00	ITALIJANŠČINA začetna	10.15 11.15	JOGA	11.00 12.00	MASAŽA OBRAZA IN ROK obvezne prijave	11.00 12.00	URJENJE SPOMINA
14.30 17.30	SLIKARSTVO mešane tehnike			11.15 14.15	SLIKARSTVO	11.00 12.00	ITALIJANŠČINA nadaljevalna		
14.30 15.30	TAI CHI nadaljevalna skupina obvezne prijave			12.00 13.30	ITALIJANŠČINA nadaljevalna preko zooma				

- 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 7. 10. 2024