



DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Povšetova 20

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

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 10.30	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	9.10 10.10	FRANCOŠČINA začetna	9.00 10.00	VADBA ZA HRBTENICO	8.30 9.30	PILATES s Tajdo	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
10.00 11.00	CHI GONG	10.00 11.00	VAJE ZA VITALNOST	10.00 11.00	ANGLEŠČINA nadaljevalna 1	9.30 10.30	FIT SENIOR VADBA (na stolu)	10.15 11.15	PILATES z Marjo
11.00 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	11.00 12.00	POGOVORNE DELAVNICE	10.15 11.15	JOGA (od 17. 9.)	10.00 11.30	ANGLEŠČINA začetna	11.00 12.00	URJENJE SPOMINA
11.00 14.30	GLINA (od 22. 9.)	11.00 12.00	ITALIJANŠČINA začetna	11.15 14.15	SLIKARSTVO (od 17. 9.)	10.30 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	11.15 14.00	NAMIZNI TENIS obvezne prijave
14.00 15.00	TAI CHI nadaljevalna skupina obvezne prijave	11.00 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	11.30 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	10.30 11.00	EFT - TAPKANJE za boljše počutje		
				12.00 13.30	ITALIJANŠČINA nadaljevalna preko zooma	10.45 12.00	ITALIJANŠČINA nadaljevalna		

- 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 3. 9. 2025



DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Povšetova 20

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

- **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 3. 9. 2025