

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
8.00 9.00	TELOVADBA za ZDRAVJE	8.30 9.20	FIT SENIOR – VADBA NA STOLIH	8.00 8.50	VADBA za ZDRAVJE	8.00 8.50	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA
9.30 11.00	QI GONG	9.00 12.00	SLIKARSTVO	9.00 10.00	TELOVADBA MOL	9.00 10.00	ZAPLEŠIMO V SOLO LATINO RITMIH (nadaljevalna)	8.15 9.00	TAO JOGA OBRAZA
9.00 12.00	USTVARJALNE DELAVNICE	9.30 11.00	JOGA	10.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	9.15 10.15	ANGLEŠČINA (začetna)	9.30 11.00	JOGA
9.00 11.00	PAMETNI TELEFON (obvezne prijave)	10.00 11.30	POGOVORNA ŠPANŠČINA	12.00 13.30	TAIJIQUAN (v sejni sobi)	10.15 11.45	ANGLEŠČINA (nadaljevalna)	11.00 12.00	TELOVADBA ZA MOČ
9.00 13.00	TAROK	11.00 12.00	ZAPLEŠIMO V SOLO LATINO RITMIH (začetna)	9.00 13.00	TAROK	10.15 11.00	FIT SENIOR – VADBA NA STOLIH	12.00 13.30	SVETI PLESI (v sejni sobi)
10.00 13.00	BRIDŽ	12.00 13.00	ŠPANŠČINA (začetna)	9.00 10.30	POGOVORNA FRANCOŠČINA	11.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	12.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS
11.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	12.00 13.30	NEMŠČINA (nadaljevalna)	10.00 11.30	POGOVORNA SKUPINA	12.00 14.00	PAMETNI TELEFON (obvezne prijave)	9.30 10.30	INDIVIDUALNO SVETOVANJE (obvezne prijave)
13.00 14.30	LITERARNO-DRAMSKI KROŽEK	12.00 14.30	BADMINTON/ NAMIZNI TENIS	10.30 12.00	ŠTRIKANJE in KVAČKANJE				

URNIK VELJA OD: 10.2. 2026

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