DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Povšetova 20

Program sofinancirajo MOL, MDDSZ in MNZJU

Mestna občina Ljubljana

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DEMOGRAFIJO, DRUŽINO IN SOCIALNE ZADEVE

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE IN JAVNO UPRAVO

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 2	9.00 10.00	**VADBA ZA HRBTENICO**	8.30 9.30	**FUNKCIONALNA VADBA** (do 17.12.2026)	9.15 10.15	**CHI GONG** vadba za zdravje
10.30 11.30	**ŠPANŠČINA**	10.00 11.00	**FELDENKREIS METODA** (vsakih 14 dni)	10.00 11.00	**ANGLEŠČINA** nadaljevalna 1	9.00 10.30	**ANGLEŠČINA** nadaljevalna 2	10.30 11.30	**ANGLEŠČINA** začetna
10.00 11.00	**CHI GONG**	10.15 11.00	**NORVEŠČINA** obvezne prijave	11.15 14.15	**SLIKARSTVO**	9.30 10.30	**FIT SENIOR VADBA na stolu** (vsakih 14 dni)	10.30 14.30	**NAMIZNI TENIS** obvezne prijave
11.00 12.00	**PILATES z Marjo**	11.00 13.00	**TAROK**	11.15 12.15	**JOGA**	10.00 11.00	**ANGLEŠČINA** začetna obvezne prijave	11.30 12.30	**FRANCOŠČINA** začetna
11.00 12.00	**FRANCOŠČINA** nadaljevalna	11.00 14.30	**NAMIZNI TENIS** obvezne prijave	12.30 14.30	**NAMIZNI TENIS** obvezne prijave	10.30 11.30	**TELOVADBA** v sodelovanju z MOL		
11.30 14.30	**GLINA**	11.15 12.15	**RAČUNALNIŠTVO**	14.45 15.45	**PAMETNI TELEFON individualno** obvezne prijave	11.00 12.00	**NEMŠČINA** za vsak dan obvezne prijave		
11.15 12.00	**PAMETNI TELEFON individualno** obvezne prijave	12.15 13.15	**ITALIJANŠČINA** začetna 2			11.00 12.00	**ITALIJANŠČINA z Gianluco** konverzacija		
12.00 14.30	**NAMIZNI TENIS** obvezne prijave								
14.00 15.00	**TAI CHI** nadaljevalna skupina obvezne prijave								
14.30 17.30	**SLIKARSTVO** mešane tehnike								
16.00 17.00	**ITALIJANŠČINA** začetna								

- **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 10. 11. 2026

* pridržujemo si pravico do spremembe urnika