

**DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – RUDNIK, Pot k ribniku 3a****TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI**

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.30 8.00	1000 GIBOV	7.30 8.00	1000 GIBOV	7.30 8.00	1000 GIBOV	7.30 8.00	1000 GIBOV	7.30 8.00	1000 GIBOV
8.00 9.00	JUTRANJA TELOVADBA V KOMBINACIJI Z JOGO	8.00 9.00	PILATES	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	AEROBIKA	8.00 9.00	TELOVADBA strokovno vodena
9.15 10.30	INTERVALNA HOJA	9.15 10.15	TELOVADBA	9.15 10.00	FIT IZZIV	9.15 10.15	TELOVADBA	9.15 10.45	ZABAVNA ŠPANŠČINA
9.30 11.00	SPROŠČANJE OB MANDALAH	10.30 12.00	JOGA NANIZANKE	11.00 12.30	TRENING SPOMINA IN LOGIKE	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI
11.00 13.00	SPROSTITIVNE TEHNIKE V TEORIJI IN PRAKSI	9.00 13.00	KLEPET OB KAVI	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	9.15 10.15	ITALIJANŠČINA ZA VSAK DAN	9.30 12.00	TAROK
9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	12.30 14.00	PEVSKI ZBOR DCA	13.00 15.00	JOGA	10.50 12.10	ZAČETNA ANGLEŠČINA	11.00 12.30	LITERARNI KROŽEK IN KREATIVNO PISANJE
9.30 16.30	NAMIZNI TENIS mešano	14.00 15.30	NAMIZNI TENIS			12.20 13.40	NADALJEVALNA ANGLEŠČINA	9.30 13.00	NAMIZNI TENIS
14.30 16.00	ASTROLOGIJA (vsak 1.ponedeljek)	14.00 15.30	LJUDSKO PETJE			13.50 14.50	ANGLEŠKA KONVERZACIJA	13.00 14.00	PLESNA TELOVADBA na 14 dni
17.00 18.15	UČENJE DRUŽABNIH PLESOV Intenzivni program					12.20 14.20	NEMŠČINA	8.30 12.30	POHODNIŠTVO
15.30 17.00	UPORABA PAMETNIH TELEFONOV								
17.15 18.45	RAČUNALNIŠTVO								

dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre

- ODPRTO VSAK DELOVNIK ponedeljek 7.00 – 19.00; od torika do petka 7.00 - 15.00
- KAKO DO NAS? LPP postajališče Rakovnik (v nizki rjavi leseni stavbi za Mercatorjem, poleg balinišča in nogometnega igrišča)
- tel.št.: 01/427 12 21; 051 672 006
- e-mail naslov: rudnik@dca-ljubljana.org; spletna stran: www.dca-ljubljana.org

URNIK VELJA OD: 15.1.2019