

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	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA	8.00 9.00	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA	8.00 9.00	CHI GONG	8.00 9.00	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA	8.00 9.00	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA
8.30 11.00	USTVARJALNE DELAVNICE	9.00 12.00	OD RISBE DO SLIKE	9.30 11.00	ŠTRIKANJE IN KVAČKANJE	9.00 10.00	MEDICINSKO VODENA TELOVADBA ZA ZLATA LETA	9.00 10.30	ITALIJANŠČINA nadaljevalna
9.30 11.00	JOGA	9.30 10.30	EFT-tapkanje	9.30 13.00	TAROK	9.00 10:30	NEMŠČINA	10.30 12.00	VAJE ZA URJENJE SPOMINA
10.00 11.00	REFLEKSOTERAPIJA Obvezne prijave v pisarni DCA	10.30 11.30	SPROŠČANJE HRBTENICE Obvezne prijave v pisarni DCA	11.00 12.30	FRANCOŠČINA nadaljevalna	9.00 10.30	ITALIJANŠČINA začetna	10.30 12.00	ANGLEŠČINA začetna
11.00 12.00	PSIHOLOGIJA	11.30 12.30	LJUDSKO PETJE	12.00 13.30	JOGA Celostni pristop do zdravja	10.00 11.00	VADBE ZA ZDRAVJE	13.00 15.00	BADMINTON Obvezne prijave v pisarni DCA
11.00 12.30	RAČUNALNIŠTVO Obvezne prijave v pisarni DCA	12.30 13.30	LIMFNA DRENAŽA Obvezne prijave v pisarni DCA	12.30 13.30	LIMFNA DRENAŽA Obvezne prijave v pisarni DCA	11.00 12.30	ITALIJANŠČINA začetna 2		
12.30 14.00	PAMETNI TELEFON Obvezne prijave v pisarni DCA								
14.00 15.30	NAMIZNI TENIS Obvezne prijave v pisarni DCA								

dnevni časopis, revije, knjige, družabne igre

URNIK VELJA OD 14. 11. 2019

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od ponedeljka do petka od 7.40 do 15.40
- KAKO DO NAS? LPP št. 11 (postajališče Zadružni dom)
- tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941
- e-mail naslov: zalog@dca-ljubljana.org; spletna stran: www.dca-ljubljana.org