

Ljubljanska regija

Ponedeljek:

- Telovadba pod vodstvom Anice Lipar in družabno srečanje vsak ponedeljek od 16:00 do 17:00 ure v društvenih prostorih v Ljubljani na Šišenski cesti 23.

Torek:

- Hidroterapija: kopanje v Atlantisu vsak drugi in četrti torek ob 10:00 (vir financiranja: FIHO).

Člani društva se lahko kopajo v Atlantisu s 50% popustom na 2-urno seniorsko vstopnico za Termalni tempelj. Tako bo vstopnica med delavniki stala 4,70€ ter med vikendi in prazniki 5,70€. To velja, če se člani društva in njihovi skrbniki na blagajni izkažejo z veljavno člansko izkaznico.

Sreda:

- Nordijska hoja se bo v jesenskem času izvajala po poti spominov v Kosezah pri Ljubljani, v primeru slabega vremena in nizkih temperatur pa v društvenih prostorih v Ljubljani.

Zbirališče je vsako sredo ob 16:00 ob Koseškem Bajerju – pri gostilni Kačji pastir (prej Cviček). Palice za NH si je možno izposoditi.

Četrtek:

- Fizioterapevtska vadba po metodi STOTT PILATES na vsakih 14 dni, ob 16:00 v društvenih prostorih v Ljubljani.
- Plesna delavnica pod vodstvom plesne učiteljice in psihologinje Ane Jurenc, ob 16:45 uri, v prostorih društva na Šišenski cesti 23.