

Vadba joge, pilatesa in razgibalnih vaj v sezoni 2023/2024

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana vabi na:

VADBO JOGE v Ljubljani:

OČESNA KLINIKA, Zaloška 29a

Urnik: torek 1. skupina 16:00 -17:30, 2. skupina 17:45 – 19:15

Vadbo vodi **KARMEN HIRSCH**. Prijave sprejema **Janja Filipovič**, tel. 030 642 235 med 18.00 in 19.00 uro od ponedeljka do petka.

PORODNIŠNICA (bivša BABIŠKA ŠOLA), Šlajmerjeva 3

Urnik: četrtek 1. skupina 18:00 - 19:30, 2. skupina 19:45 - 21:15

Vadbo vodi **KARMEN HIRSCH**. Prijave sprejema **Katja Hribar**, tel. 031 317 263, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO JOGE prek spleta

Urnik: sreda 1. skupina 18:00 -19:10

Vadbo vodi **KARMEN HIRSCH**. Prijave sprejema **Žana Mikloš**, tel. 030 336 929, med 18.00 in 19.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO JOGE v Idriji

Prijave sprejema **Sabina Vihtelič**, tel. 041 427 962, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO JOGE v Trbovljah

OSNOVNA ŠOLA TRBOVLJE, Mestni trg 6

Urnik: SREDA 1. skupina 17:30 – 19.00,

Vadbo vodi **VESNA KORBAR**. Prijave sprejema **Katarina Kočnar**, tel. 041 883 827 od 18.00 do 19.00 ure od ponedeljka do petka.

VADBO PILATESA

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA, Poljanska 69

Urnik: Sreda 1. skupina 16:00 - 17:00

Vadbo vodi **Andreja Zavrl**. Prijave sprejema **Milena Skubic**, tel. 041 628 589, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

PROGRAM RAZGIBALNIH VAJ ZA HRBTENICO, SKLEPE IN PRAVILNO DRŽO

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA Poljanska 69

Urnik: SREDA 1. skupina 16:00 - 17:30

Vadbo vodi **APOLONIJA GRUM**. Prijave sprejema **Ljubica Šavnik**, tel. 031 789 567, med 19:00 do 20:00 od ponedeljka do petka.

Z vadbo joge, pilatesa in programom razgibalnih vaj bomo pričeli 2.oktobra 2023 do začetka maja 2024.

Prispevek za članice in člane je 80 eurov. S seboj prinesite veljavno člansko izkaznico.

V primeru, da bo v skupinah ostalo še kaj prostih mest, se nam lahko pridružijo tudi nečlani. Prispevek za nečlane znaša 120 €.

Za vadbo priporočamo lahko oblačilo (majico, športne hlače), podlogo, brisačo ter voljo za stalno in redno udeležbo.

Prijave bomo začeli sprejemati s 1. septembrom 2023.

Prisrčno vabljeni!

Za dejavnost joge pri DMSBZT Ljubljana
Katja Hriba

Podpredsednica DMSBZT Ljubljana za interesne dejavnosti
Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana
Đurđa Sima