

VADBA JOGE, PILATESA IN RAZGIBALNIH VAJ V SEZONI 2024/2025

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

VADBO JOGE v Ljubljani:

OČESNA KLINIKA, Zaloška 29a

Urniki: 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

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

Vadbo vodi **KARMEN HIRSCH**. Prijave sprejema **Severina Rek**, tel. 031 346 066, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO JOGE prek spleta

Urniki: sredo 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

Urniki: sredo 1. skupina 18:00 -19:30

Vadbo vodi **DANILO KOSI**. 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

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

Vadbo vodi **IVA ZUPANČIČ**. 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 1.oktobra 2024 do začetka maja 2025.

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

V primeru, da v skupinah ostanejo še prosta mesta, se nam lahko pridružijo nečlani po predhodni telefonski prijavi.

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

Prijave bomo začeli sprejemati s 1. septembrom 2024.

Prisrčno vabljeni!

Za dejavnost joge pri DMSBZT Ljubljana:

Katja Hribar

Podpredsednica DMSBZT Ljubljana
za interesne dejavnosti:

Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana

Đurđa Sima