

VADBA JOGE, TEKA, PILATESA IN RAZGIBALNIH VAJ V SEZONI 2025/2026

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

VADBO JOGE v Ljubljani:

OČESNA KLINIKA Zaloška 29a

Urniki: četrtek od 16:00 - 17:30

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**, tel. 031 317 263, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO JOGE prek spleta

Urniki: sredo od 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 Trbovljah

OSNOVNA ŠOLA TRBOVLJE, Mestni trg 6

Urniki: 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.

VADBA TEKA

Fakulteta za šport Ljubljana, Gortanova ulica 22

Urniki: Ponedeljek in sredo . od 15.30: – 17.00,

Vadbo vodi **Sandi Omeradžić**. Prijave sprejema **Katja Hribar**, tel. 031 317263, med 19.00 in 20.00 uro od ponedeljka do petka.

VADBO PILATESA

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA, Poljanska 69

Urniki: 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

Urniki: 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 2025 in zaključili konec aprila 2026.

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 2025.

Prisrčno vabljeni!

Za dejavnost joge pri DMSBZT LJ

Katja Hribar

Podpredsednica DMSBZT LJ
za interesne dejavnosti

Nada Sirnik

Predsednica DMSBZT Ljubljana

Đurđa Sima