

REDNI DOGODKI V MLADINSKEM CENTRU DRAVOGRAD



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

vsak torek in četrtek, ob 8:30

Vadba je prilagojena starejšim osebam. Izvaja se na stoli. Osredotoča se na krepitev mišic medeničnega dna, trupa in ramenskega obroča, odgovornih za zdravo hrbtenico. Za več informacij sem vam dosegljiva na telefonski številki: 040 671 690.

VADBA ZA MAMICE Z DOJENČKI

vsak torek in četrtek ob 10:30

Vadba je primerna za mamice in dojenčke od 1 meseca starosti, pa do 12 meseca. Sestavljena je iz poporodnih vaj za okrepitev maminega telesa, ki se osredotočajo na krepitev mišic medeničnega dna, trebušnih in hrbtnih mišic ter preprostih vaj za dojenčka, ki so prilagojene njegovi starosti. Več informacij na telefonski številki: 040 671 690 – Jasna.



VADBA ZA NOSEČNICE

vsak ponedeljek ob 18:00

Vadba je prilagojena nosečnicam. Bodočim mamicam olajša bolečine v ramenih in hrbtu, s krepitvijo hrbtnih mišic. Poleg tega krepi tudi mišice medeničnega dna, kar pripomore k temu, da medenično dno ne med nosečnostjo ne popusti preveč. Pripomore tudi boljšemu fizičnemu in psihičnemu počutju nosečnice. Potekala bo v prostorih Mladinskega centra v ponedeljek in sredo ob 18. uri. Več informacij na telefonski številki: 040 671 690 – Jasna.





USTVARJALNO- IZOBRAŽEVALNE DELAVNICE ZA OTROKE vsako sredo od 17:00 do 18:30

Delavnice se navezujejo na področja, kot so: ROBOTIKA, KONSTRUKTORSTVO, MODELARSTVO, 3D TISK itd. Postani naš član in obišči naše delavnice! Primerne so za osnovnošolske otroke. Za prijavnico nas kontaktirajte na izomodel delavnice@gmail.com.

POMOČ OSNOVNOŠOLCEM PRI PISANJU NALOG vsako sredo od 13:00 do 15:00

Zaradi hitrega tempa življenja staršev in otrok smo se v Mladinskem centru Dravograd odločili, da ponudimo pomoč pri rednem pisanju domačih nalog iz matematike, pri tem bomo sledili tekočim vsebinam in se pripravljali na kontrolne naloge. Za več informacij nas kontaktirajte na mladinskecenter.dr@gmail.com ali na telefonsko številko 040 671 690.



URADNE URE KKŠ vsako soboto od 18:00 do 20:00

V okviru Kluba Koroških študentov se bodo v Dravogradu pričele odvijati uradne ure na katerih lahko člani z veljavno člansko izkaznico prevzamejo kupončke s popusti ter ugodnosti, ki jih nudi sam klub. Če pa še niste član, se lahko tukaj tudi včlanite. Uradne ure bodo vsako soboto med 18.00 ter 20.00 v Mladinskem centru v Dravogradu. Več podrobnosti o ugodnostih in kako pristopiti pa najdete na spletni strani: <http://klub-kks.si/> ali na Facebook strani.

VABLJENI!

MCD
MLADINSKI CENTER DRAVOGRAD

Koroška cesta 50
2370 Dravograd