PROGRAM CENTRA POMOCI

LIGA PROTI RAKOVINE

NOVEMBER 2026

BRATISLAVA

Pravidelné aktivity a cvičenia

POHYB A CVIČENIE

Nordic walking	Pondelok	**14:30 – 16:30**
Nordic walking zmena času kurzu!	Streda	**10:00 – 12:00**
Pilates	Utorok	**9:00 – 10:00**
Pilates	Utorok	**10:00 – 11:00**
Plávanie	Utorok	**8:00 – 9:00**
Cvičenie s fitloptou okrem 2.11.	Pondelok	**15:30 – 16:30**
Cvič. s fitloptou ZAČIATOČNÍCI okrem 4.11.	Streda	**9:00 – 10:00**
Jóga	Streda	**16:00 – 17:30**
Cvičenie Zdravý chrbát okrem 20.11.	Piatok	**9:00 – 10:00**

ĎALŠIE PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Paličkovanie s p. Vítkovou	Utorok	**14:00 – 16:00**
Spoločenské hry s Dominikou	Pondelok	**10:00 – 12:00**

recepcia@lpr.sk

https://www.lpr.sk/centra-pomoci/bratislava/

PROGRAM CENTRA POMOCI

NOVEMBER 2026

LIGA PROTI RAKOVINE

Tvorivé dielne



Papierové pletenie Stromčeky
s Klaudiou

19.11. | 16:00 – 18:00



Pečenie vianočných oblátok
s Klaudiou

23.11. | 08:30 – 15:30



Quilling vianočný pozdrav
s Evičkou

9.11. | 16:30 – 18:30



Patchwork vianočné ozdoby
s Katkou

11.11. | 10:00 – 12:00

Hudobný workshop
s Barborkou

10.11. | 16:00 – 17:00

Výroba mydielok
s Erikou

26.11. | 10:00 – 12:00

Sila liečivého spevu
so Sabinou

12.11. | 14:00 – 16:00

Čaj o piatej
s Andy Timkovou

5.11. | 17:00 - 18:00

