

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIO-COMUNITARIO PARA POBLACIÓN GENERAL Y MAYORES DE 65 AÑOS EN
LOS CENTROS SOCIALES MUNICIPALES Y CENTROS SOCIALES DE MAYORES 2024–2025.**

--MAYORES--

| CENTROS | CENTRO PARQUE DE LOS REYES | CENTRO MARIANO ANDRÉS | CENTRO LA SERNA | CENTRO GONZÁLEZ DE LAMA (PALOMERA) | CENTRO CÍVICO CRUCERO | ARMUNIA, OTERUELO Y TROBAJO DEL CERECEDO | CENTRO CÍVICO VENTAS ESTE | CENTRO PADRE ISLA | CENTRO DE MAYORES PUENTE CASTRO |
|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| ACTIVIDADES | | | | | | | | | |
| <u>MEMORIA</u> | <u>LUNES</u> 12.30-14.00 (1) <u>MIÉRCOLES</u> 10.00-11.30 (2) 11.45-13.15 (3) | <u>JUEVES</u> 9.30-11.00 (1) 12.30-14.00 (2) | <u>VIERNES</u> 11.00-12.30 (1) 12.30-14.00 (2) | <u>JUEVES</u> 9.00-10.30 (1) 10.45-12.15 (2) 12.30-14.00 (3) | <u>MIÉRCOLES</u> 9.00-10.30 (1) 10.45-12.15 (2) 12.30-14.00 (3) 16.30-18.00 (4) | | <u>LUNES</u> 12.00-13.30 | <u>VIERNES</u> 9.00-10.30 (1) 10.45-12.15 (2) 12.30-14.00 (3) | <u>LUNES</u> 17.00-18.30 |
| <u>GESTIÓN EMOCIONES</u> | <u>LUNES</u> 9.30-11.00 (1) 11.00-12.30 (2) | <u>JUEVES</u> 11.00-12.30 | | <u>VIERNES</u> 9.30-11.00 | | | | | |
| <u>CULTURA GENERAL</u> | <u>VIERNES</u> 16.00-17.30 17.30-19.00 | <u>MARTES</u> 10.00-11.30 11.30-13.00 | <u>LUNES</u> 10.00-11.30 11.30-13.00 | | <u>MARTES</u> 10.00-11.30 11.30-13.00 | | | <u>VIERNES</u> 16.00-17.30(1) 17.30-19.00(2) 19.15-20.45(3) | <u>VIERNES,</u> 12.00-13.30 |
| <u>YOGA</u> | <u>LUNES Y MIERCOLES</u> 11.30-12.30(1) 12.30-13.30 (2) <u>MARTES y JUEVES</u> 10.30-11.30 (3) | <u>LUNES y MIÉRCOLES</u> 10.00-11.00 (1) 11.00-12.00 (2) | | | <u>MARTES y JUEVES</u> 12.00-13.00 (1) 13.00-14.00 (2) | | | | |
| <u>ACTIVATE: 'Acondicionamiento Físico / Postural'</u> | <u>MARTES y JUEVES</u> 16.30-17.30 | <u>MARTES y JUEVES</u> 18.00-19.00 | | | <u>LUNES Y MIÉRCOLES</u> 18.00-19.00 | <u>OTERUELO</u> <u>LUNES y MIÉRCOLES</u> 16.30-17.30 <u>TROBAJO CERECEDO</u> <u>MIÉRCOLES y VIERNES</u> 12.30-13.30 | | | <u>MIÉRCOLES Y VIERNES</u> 11.00-12.00 |
| <u>MANUALES- RESTAURACIÓN</u> | | <u>JUEVES</u> 16.00-18.00 | | <u>MIÉRCOLES</u> 11.30-13.30 | | | | | |
| <u>CORO</u> | <u>MARTES y JUEVES</u> 11.45-13.15 | <u>LUNES</u> 16.30-18.00 <u>y MIÉRCOLES</u> 18.00-19.30 | | | <u>MARTES y JUEVES</u> 18.00-19.30 | | | <u>LUNES</u> 17.30- 18.30 <u>Y MIERCOLES</u> 18.00- 20.00 | <u>MARTES y JUEVES</u> 11.00-12.30 |
| <u>TEATRO</u> | | <u>MIÉRCOLES</u> 12.00-13.30 | | | <u>LUNES</u> 11.00-12.30 | | | <u>MARTES</u> 17.15 -18.45 (1) 18.45 -20.15 (2) | <u>LUNES</u> 11.00-12.30 |
| <u>ENCUADERNACIÓN</u> | | | | | | | | <u>MARTES</u> 11.30-13.30 | |
| <u>PINTURA AL OLEO</u> | | | <u>MIERCOLES</u> 16.30-18.30 | | | <u>OTERUELO</u> <u>MARTES</u> 18.30-20.30 | | | |

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIO-COMUNITARIO PARA POBLACIÓN GENERAL Y MAYORES DE 65 AÑOS EN LOS CENTROS SOCIALES MUNICIPALES Y CENTROS SOCIALES DE MAYORES 2024–2025.

--POBLACIÓN GENERAL--

| CENTROS | CENTRO PARQUE DE LOS REYES | CENTRO MARIANO ANDRÉS | CENTRO LA SERNA | CENTRO GONZÁLEZ DE LAMA (PALOMERA) | CENTRO CÍVICO CRUCERO | CENTRO SOCIAL CANSECO (ARMUNIA) | CENTRO CÍVICO VENTAS ESTE | CENTRO PADRE ISLA | CASA CULTURA TROBAJO DEL CERECEDO |
|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--|----------------------------------|--|--|
| ACTIVIDADES | | | | | | | | | |
| <u>YOGA</u> | <u>LUNES y MIERCOL</u> 17.30-18.30 (1) <u>MARTES y JUEVES</u> 9.30-10.30 (2) | <u>LUNES y MIÉRCOLES</u> 9.00-10.00 | | | <u>LUNES y MIÉRCOLES</u> 19.00-20.00 (1) 20.00-21.00 (2) | <u>ARMUNIA</u> <u>MARTES Y</u> <u>JUEVES</u> 19.15- 20.15 | | | |
| <u>INGLÉS BÁSICO</u> | <u>VIERNES</u> 12.00-14.00 | | | <u>LUNES</u> 10.00-12.00 | <u>MARTES</u> 17.00-19.00 | | <u>MIÉRCOLES</u> 18.30-20.30 | <u>MIÉRCOLES</u> 9.30-11.30 | |
| <u>INGLÉS CONVERSACIÓN</u> | <u>VIERNES</u> 9.30-11.30 | <u>MARTES</u> 10.00-12.00 | | <u>MIÉRCOLES</u> 16.00-18.00 | <u>JUEVES</u> 17.30-19.30 | | | <u>MIÉRCOLES</u> 12.00-14.00 | |
| <u>MANUALES- RESTAURACIÓN</u> | <u>MARTES</u> 9.30-11.30 (1) 11.30-13.30 (2) | <u>MARTES</u> 17.30-19.30 (barrio inmaculada) | <u>LUNES</u> 16.00-18.00 (1) 18.00-20.00 (2) | <u>MIÉRCOLES</u> 9.30-11.30 | <u>JUEVES</u> 9.30-11.30 (1) 11.30-13.30 (2) | | | | |
| <u>ENCUADERNACIÓN</u> | | | <u>MARTES</u> 18.00-20.00 (1) <u>JUEVES</u> 16.30-18.30 (2) 18.30-20.30 (3) | | | | | <u>LUNES</u> 9.30-11.30 (1) 11.30-13.30 (2) <u>MARTES</u> 9.30-11.30 (3) | |
| <u>PINTURA AL OLEO</u> | <u>JUEVES</u> 16.30-18.30 (1) 18.30-20.30 (2) | <u>VIERNES</u> 10.00-12.00 (1) 12.00-14.00 (2) | <u>MIERCOLES</u> 18.30-20.30 | | <u>LUNES</u> 16.30-18.30 (1) 18.30-20.30 (2) | <u>ARMUNIA</u> <u>MARTES</u> 16.15-18.15 | | | <u>JUEVES</u> 17.00-19.00 |