

## PROGRAMA "MAIORES EN BOA FORMA"

| CCM                 | MONOGRÁFICO 1                              | DATA                                | HORARIO       | AFORO | MONOGRÁFICO 2                 | DATA                                | HORARIO        | AFORO |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|-------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------|-------|
| CCM CASTRILLÓN      | Smartphone e APP (Android)                 | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 10:00 – 12:00 | 15    | Manexo de emocións            | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM CIDADE VELLA    | Visitas culturais                          | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 10:00 – 12:00 | 15    | Paseos dinámicos              | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 10:00<br>11:30 | 20    |
| CCM EIRÍS           | Escritura creativa                         | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 16:30 – 18:30 | 15    | Paseos dinámicos              | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 10:00<br>11:30 | 20    |
| CCM ELVIÑA          | Consellos saudables e reeducación postural | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 16:30 – 18:30 | 15    | Nutrición e hábitos saudables | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM FEÁNS           | Consellos saudables e reeducación postural | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 16:30 – 18:30 | 15    | Paseos dinámicos              | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 10:00<br>11:30 | 20    |
| CCM LABAÑOU         | Monográfico teatral                        | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENNES)   | 10:00 – 12:00 | 20    | Nutrición e hábitos saudables | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 16:30<br>18:30 | 15    |
| CCM MALLOS          | Danzaterapia                               | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 16:30 – 18:30 | 15    | Compras seguras por internet  | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 16:30<br>18:30 | 9     |
| CCM MESOIRO         | Escritura creativa                         | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 10:00 – 12:00 | 15    | Paseos dinámicos              | 24/10/22 ata 21/11/22<br>(LUNS)     | 10:00<br>11:30 | 20    |
| CCM MONELOS         | Alfabetización dixital                     | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 10:00 – 12:00 | 8     | Danzaterapia                  | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM MONTE ALTO      | Monográfico teatral                        | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 10:45 – 12:45 | 20    | Obradoiro literario           | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 16:15<br>18:15 | 15    |
| CCM NOVOBOANDANZA   | Smartphone e APP (Android)                 | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 10:00 – 12:00 | 15    | Visitas culturais             | 24/10/22 ata 21/11/22<br>(LUNS)     | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM PALAVEA         | Paseos dinámicos                           | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 10:00 – 12:00 | 15    | Manexo de emocións            | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM OS ROSAIS       | Escritura creativa                         | 28/10/22 ata 25/11/22<br>(VENRES)   | 16:30 – 18:30 | 15    | Compras seguras por internet  | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 10:00<br>12:00 | 12    |
| CCM SAN DIEGO       | Escritura creativa                         | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 10:00 – 12:00 | 15    | Danzaterapia                  | 27/10/22 ata 24/11/22<br>(XOVES)    | 10:00<br>12:00 | 15    |
| CCM SAGRADA FAMILIA | Consellos saudables e reeducación postural | 25/10/22 ata 29/11/22<br>(MARTES)   | 16:30 – 18:30 | 15    | Visitas culturais             | 26/10/22 ata 23/11/22<br>(MÉRCORES) | 10:00<br>12:00 | 15    |