



PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2023- TALLERES QUE SE INICIAN EN OCTUBRE			
CENTRO CÍVICO	TALLER	FECHAS Y HORAS DE REALIZACIÓN	DIRIGIDO A
CC. MONTE ALTO	GIMNASIA DE ESPALDA	3 OCTUBRE- 5 DICIEMBRE MARTES DE 10:00H A 11:00H	MAYORES 55
	MEJORA DEL SUEÑO (Técnicas y ejercicios para mejorar la calidad del sueño)	5 OCTUBRE- 14 DICIEMBRE JUEVES DE 10:00H A 11:00H	MAYORES 60
CC CIUDAD VIEJA	PASEOS SALUDABLES (Paseos organizados en grupo dirigidos por monitor/a)	6 OCTUBRE- 15 DICIEMBRE VIERNES DE 10:00 A 11:00H	MAYORES 55
	GIMNASIA RELAJANTE Y PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD	3 OCTUBRE-5 DICIEMBRE MARTES DE 11.00H A 12.00H	MAYORES 55
CC. NOVOBOANDANZA	EN FORMA BAILANDO	6 OCTUBRE -15 DICIEMBRE VIERNES DE 18:00H A 19:00H	MAYORES 55
	GIMNASIA DE SUELLO PÉLVICO	4 OCTUBRE – 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 11:15H A 12:15H	MAYORES 55
CC. A SILVA	GIMNASIA PARA MEJORA DE EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	6 OCTUBRE -15 DICIEMBRE VIERNES DE 10:15H A 11:15H	MAYORES 60
CC PALAVEA	EN FORMA BAILANDO	5 OCTUBRE – 14 DICIEMBRE JUEVES DE 18:15H A 19:15H	MAYORES 55
	GIMNASIA DE ESPALDA	6 OCTUBRE – 15 DICIEMBRE VIERNES DE 9:30H A 10:30H	MAYORES 55
CC. MONELOS	EN FORMA BAILANDO	4 OCTUBRE – 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 10:30H A 11:30H	MAYORES 55
	GIMNASIA DE ESPALDA	6 OCTUBRE -15 DICIEMBRE VIERNES DE 10:30H A 11:30H	MAYORES 55
CC. SAN DIEGO	EN FORMA BAILANDO	5 OCTUBRE- 14 DICIEMBRE JUEVES DE 18:00H A 19:00H	MAYORES 55
	GIMNASIA PARA MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	4 OCTUBRE – 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 11:00H A 12:00H	MAYORES 60
CC CASTRILLÓN	MEJORA DEL SUEÑO (técnicas y ejercicios para mejorar la calidad del sueño)	5 OCTUBRE- 14 DICIEMBRE JUEVES DE 11.45H A 12:45H	MAYORES 60
	GIMNASIA PARA MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	3 OCTUBRE – 5 DICIEMBRE MARTES DE 11:45H A 12:15H	MAYORES 60
CC. ELVIÑA	EN FORMA BAILANDO	2 OCTUBRE – 4 DICIEMBRE LUNES DE 18:00H A 19:00H	MAYORES 55



	GIMNASIA DE ESPALDA	3 OCTUBRE – 5 DICIEMBRE MARTES DE 10:00H A 11:00H	MAYORES 55
CC LABAÑOU	GIMNASIA PARA MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS	4 OCTUBRE – 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 11:00H A 12:00H	MAYORES 60
	GIMNASIA RELAJANTE Y PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD	3 OCTUBRE – 5 DICIEMBRE MARTES DE 9:00H A 10:00H	MAYORES 55
CC. MESOIRO	GIMNASIA DE ESPALDA	2 OCTUBRE – 4 DICIEMBRE LUNES DE 11:00H A 12:00H	MAYORES 55
CC ROSALES	GIMNASIA SUELO PÉLVICO	4 OCTUBRE – 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 11:30H A 12:30H	MAYORES 55
CC. MALLOS	GIMNASIA DE ESPALDA	2 OCTUBRE – 4 DICIEMBRE LUNES DE 12:00H A 13:00H	MAYORES 55
	GIMNASIA RELAJANTE Y PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD	5 OCTUBRE – 14 DICIEMBRE JUEVES DE 12:00H A 13:00H	MAYORES 55
	RED AMIGA MAYORES: INICIACIÓN A LA REALIZACIÓN DE TRÁMITES EN LÍNEA (INTERNET) (Gestiones en bancos, citas seguridad social, compras por internet, inscripciones on line...) NO ES NECESARIO TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS DE INFORMÁTICA	2 OCTUBRE – 4 DICIEMBRE LUNES DE 10:30H A 12:00H	MAYORES 55
CC. EIRÍS	GIMNASIA SUELO PÉLVICO	6 OCTUBRE – 15 DICIEMBRE VIERNES DE 10:00H A 11:00H	MAYORES 55
CC. FEANS	PASEOS SALUDABLES	4 OCTUBRE- 13 DICIEMBRE MIÉRCOLES DE 10:00H A 11:00H	MAYORES 55
	EN FORMA BAILANDO	2 OCTUBRE – 4 DICIEMBRE LUNES DE 10:30H A 11:30H	MAYORES 55

TALLERES DE CARÁCTER GRATUITO

TALLERES DIRIGIDOS A: MAYORES DE 55 AÑOS, CON EXCEPCIÓN DE LOS TALLERES “MEJORA TU SUEÑO” Y “GIMNASIA PARA MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS”, QUE SON DIRIGIDOS A MAYORES DE 60 AÑOS.

Nº PLAZAS/TALLER: 15



INSCRIPCIÓN:

LUGAR: CONSERJERÍA DE LOS CENTROS CÍVICOS EN DONDE SE REALIZA EL TALLER

FECHA: 22 A 26 DE SEPTIEMBRE EN HORARIO DE **8:30H A 13:45H Y DE 16:00H A 20.30H.** EN EL CC DE A SILVA Y EL CC DE FEANS EL HORARIO DE INSCRIPCIÓN SERÁ DE **10:00H A 13:45H Y DE 16:30H A 19.45H**

LA ADJUDICACIÓN DE PLAZAS SERÁ POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN. SE CERRARÁ LA INSCRIPCIÓN EN EL MOMENTO QUE SE HAYA INSCRITO EL NÚMERO DE PLAZAS ASIGNADAS A CADA TALLER Y UNA LISTA DE ESPERA DE 25 PERSONAS.

SI ALGÚN USUARIO QUISIERA INSCRIBIRSE EN DOS TALLERES DE ESTE PROGRAMA EN EL MISMO CENTRO CÍVICO, SE LE INCLUIRÍA EN LA LISTA DE ADMITIDOS (SI HUBIERA PLAZAS LIBRES) EN EL PRIMER TALLER ELEGIDO, PERO EN EL SEGUNDO TALLER ELEGIDO SE LE INCLUIRÍA EN LA LISTA DE ESPERA, TENIENDO PREFERENCIA EN LA LISTA DE ESPERA LOS SOLICITANTES QUE NO ESTUVIERAN ADMITIDAS EN OTROS TALLERES DE ESTE PROGRAMA.

LOS TALLERES PODRÍAN SUFRIR MODIFICACIONES DE FECHAS Y HORARIOS DE LOS QUE SERÁN INFORMADOS LOS INTERESADOS ANTES DEL INICIO DEL TALLER