



| 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 SUELO 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