

# PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

## CCM SAGRADA FAMILIA CONVOCATORIA XANEIRO 2026

### INTERXENERACIONAL (A PARTIR DOS 18 ANOS)

ACTIVIDADE	DÍAS	HORARIO	PREZO	DATA INICIO	DATA FIN
EN FORMA BAILANDO	MÉRCORES	19:45 – 20:45	11 €	28/01/2026	10/06/2026
MELLORA A TUA POSTURA E EQUILIBRIO	MÉRCORES	10:00 – 11:00	11 €	28/01/2026	10/06/2026
PILATES	LUNS	10:00 – 11:00	11 €	26/01/2026	08/06/2026
ESTIRAMENTOS CORPORAIS	LUNS	19:50 – 20:50	11 €	26/01/2026	08/06/2026

### MÁIS DE 65 ANOS

ACTIVIDADE	DÍAS	HORARIO	PREZO	DATA INICIO	DATA FIN
EXERCITA A TUA MEMORIA	MÉRCORES	19:30 – 20:30	11 €	28/01/2026	10/06/2026
XIMNASIA SUAVE	XOVES	10:30 – 11:30	11 €	29/01/2026	11/06/2026
USO E MANEXO DE MÓBIL ANDROID	LUNS	18:30 – 19:30	11 €	26/01/2026	08/06/2026

# PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES

## CCM SAGRADA FAMILIA CONVOCATORIA ENERO 2026

### INTERGENERACIONAL (A PARTIR DE 18 AÑOS)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	PRECIO	FECHA INICIO	FECHA FIN
EN FORMA BAILANDO	MIÉRCOLES	19:45 – 20:45	11 €	28/01/2026	10/06/2026
MEJORA TU POSTURA Y EQUILIBRIO	MIÉRCOLES	10:00 – 11:00	11 €	28/01/2026	10/06/2026
PILATES	LUNES	10:00 – 11:00	11 €	26/01/2026	08/06/2026
ESTIRAMIENTOS CORPORALES	LUNES	19:50 – 20:50	11 €	26/01/2026	08/06/2026

### MÁS DE 65 AÑOS

ACTIVIDADE	DÍAS	HORARIO	PRECIO	FECHA INICIO	FECHA FIN
EJERCITA TU MEMORIA	MIÉRCOLES	19:30 – 20:30	11 €	28/01/2026	10/06/2026
GIMNASIA SUAVE	JUEVES	10:30 – 11:30	11 €	29/01/2026	11/06/2026
USO E MANEJO DE MÓVIL ANDROID	LUNES	18:30 – 19:30	11 €	26/01/2026	08/06/2026