

PROGRAMA MAIORES EN PLENA FORMA 2025

A CORUÑA

DATA DE INICIO

A partir do 17 de marzo

DATA DA FIN

Na última semana de maio

CENTROS E ACTIVIDADES

A SILVA

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 10:15-11:15h.
- Camiña pola cidade: Martes 10:00-11:30h.

ARTESÁNS

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 10:00-11:00h.
- Manexo do móbil e das redes sociais: Xoves 10:30-12:00h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

CASTRILLÓN

- Bailes terapéuticos: Luns e xoves 12:30-13:30h.
- Manexo do móbil e das redes sociais: Mércores 17:00-18:30h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

CASTRO ELVIÑA

- Ioga: Martes e xoves 11:00-12:00h.

CIDADE VELLA

- Mindfulness e relaxación: Martes e venres 11:15-12:15h.

EIRÍS

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 12:15-13:15h.
- Risoterapia: Mércores 18:30-20:00h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

ELVIÑA

- Ximnasia Chi-Kung: Luns e mércores 18:00-19:00h.
- Bailes terapéuticos: Martes e xoves 16:30-17:30h.

FEÁNS

- Manexo do móbil e das redes sociais: Mércores 16:45-18:15h.
- Camiña pola cidade: Luns 10:15-11:45h.

LABAÑOU

- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

OS MALLOS

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 11:45-12:45h.
- Musicoterapia: Xoves 17:00-18:30h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

MESOIRO

- Consellos saudables e control postural: Luns e mércores 11:00-12:00h.
- Bailes terapéuticos: Martes e xoves 11:00-12:00h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

MONELOS

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 18:15-19:15h.
- Xestión de emocións: Mércores 11:00-12:30h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

MONTE ALTO

- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Luns e mércores 11:30-12:30h.
- Xestión de emocións: Mércores 10:30-12:00h.

NOVOBOANDANZA

- Obradoiro de estimulación cognitiva: Mércores 16:00-17:30h.
- Bailes terapéuticos: Luns e xoves 11:00-12:00h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

PALAVEA

- Ximnasia Chi-Kung: Luns e venres 18:00-19:00h.

PESCADORES

- Consellos saudables e control postural: Luns e mércores 11:00-12:00h.

OS ROSAIS

- Obradoiro de nutrición e hábitos saudables: Luns 11:00-12:30h.
- Ximnasia de mantemento e prevención de caídas: Martes e venres 12:30-13:30h.
- Risoterapia: Mércores 11:30-13:00h.
- Xogos de mesa e estratexia: Luns 11:00-12:30h.

SAGRADA FAMILIA

- Ioga: Martes e venres 10:00-11:00h.

SAN DIEGO

- Camiña pola cidade: Mércores 10:00-11:30h.
- Danzaterapia: Martes 17:30-19:00h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

SAN PEDRO DE VISMA

- Camiña pola cidade: Xoves 10:00-11:30h.

SANTA LUCÍA

- Xogos de mesa e estratexia: Mércores 11:00-12:30h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

SANTA MARGARIDA

- Manexo do móbil e das redes sociais: Martes 17:00-18:30h.
- Unha visita cultural: Por determinar (2h).

¿QUERES PARTICIPAR?

Prazo de inscrición: do 7 ao 10 de marzo na conserxería dos centros por orde de inscrición

Prezo: 4€ as Visitas Culturais e 11€ as demais actividades

Prazo de pago: o 13, 14, 15 e 16 de marzo. O pago pode ser de maneira telemática ou presencial a través da entidade bancaria

QR PARA
PAGAR!



Concello da Coruña