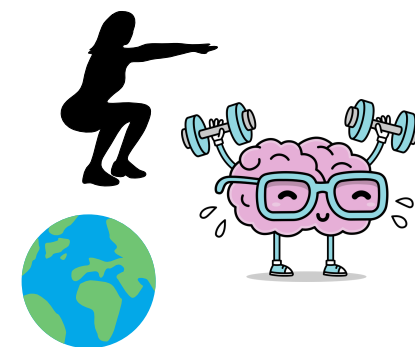




PROGRAMA MAIORES EN PLENA FORMA 2025



PROGRAMA PARA MAIORES DE 50 ANOS
A CORUÑA

DATA DE INICIO

Luns 3 de novembro

DATA DA FIN

Venres 12 de decembro

CENTROS E ACTIVIDADES

CASTRILLÓN

Visita cultural CORUÑA VERDE E ROMÁNTICA

Venres 14 novembro de 10:00 a 12:00h.

CIDADE VELLA

Mindfulness e relaxación

Martes e venres 11:15 a 12:15h.

CASTO ELVIÑA

Ioga

Martes e xoves 11:30 a 12:30h.

ELVIÑA

Bailes terapéuticos

Martes e xoves 18:00 a 19:00h.

Visita cultural CORUÑA MARIÑEIRA

Martes 18 novembro de 10:00 a 12:00h.

FEÁNS

Manexo do móbil e das redes sociais

Luns 10:30 a 12:00h.

OS MALLOS

Musicoterapia

Venres 16:30 a 18:00h.

Visita cultural ALAMEDA CANTON GRANDE

Mércores 26 novembro de 10:00 a 12:00h.

MESOIRO

Bailes terapéuticos

Luns e mércores 17:30 a 18:30h.

O BIRLOQUE

Manexo do móbil e das redes sociais

Martes 17:00 a 18:30h.

PESCADORES

Consellos saudables e control postural

Martes e venres 10:00 a 11:00h.

OS ROSAIS

Risoterapia

Martes 19:00 a 20:30h.

SAGRADA FAMILIA

Ioga

Martes e venres 10:00 a 11:00h.

SAN DIEGO

Risoterapia

Luns 10:30 a 12:00h.

Visita cultural CORUÑA LITERARIA E CULTURAL

Xoves 4 de decembro de 10:00 a 12:00h.

SANTA MARGARIDA

Manexo do móbil e das redes sociais

Xoves 18:30 a 20:00h.

SAN PEDRO DE VISMA

Danzaterapia

Mércores 17:00 a 18:30h.

MONTE ALTO

Xestión de emocións

Luns 10:00 a 11:30h.

QUERES PARTICIPAR?



Actividades gratuitas

Prazo de inscrición: do 24 ao 29 de outubro, na conserxería dos centros por orde de inscrición (PRAZAS LIMITADAS)

Duración das actividades (1ª convocatoria): do 3 de novembro ao 12 de decembro 2025