



PROGRAMA MAIORES EN PLENA FORMA

DATA DE INICIO

Luns 23 de febreiro

DATA DE FIN

Venres 29 de maio



QUERES PARTICIPAR?



Actividades gratuitas

- **Quen pode inscribirse?** Persoas maiores de 50 anos
- **Cando inscribirse?** Do 11 ao 18 de febreiro
- **Ónde inscribirse?** Na conserxería dos centros, por orde de inscrición (PRAZAS LIMITADAS)
- **Duración das actividades:** do 23 de febreiro ao 29 de maio de 2026

CENTROS E ACTIVIDADES

A SILVA

Visita “Barrios que medran: A Coruña como cidade”

Danzaterapia - Luns 10:15-11:15

Ximnasia de mantemento - Mércores e venres 10:15-11:15

ARTESÁNS

Visita “Barrios que medran: A Coruña como cidade”

Manexo de móbil e redes sociais - Martes 17:00-18:30

Ximnasia de mantemento - Luns e mércores 12:00-13:00

CASTRILLÓN

Obradoiro de bisutería - Luns 17:00-18:30

Bailes terapéuticos - Luns e mércores 10:30-11:30

CASTRO ELVIÑA

Ioga - Martes e xoves 11:30-12:30

CIDADE VELLA

Visita “A Coruña medieval: vida dunha cidade amurallada”

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

EIRÍS

Ximnasia de mantemento - Luns e mércores 12:30-13:30

Ximnasia de solo pélvico - Venres 10:00-11:00

ELVIÑA

Bailes terapéuticos - Luns e mércores 18:15-19:15

FEÁNS

Manexo do móbil e das redes sociais - Luns 10:30-12:00

MESOIRO

Bailes terapéuticos - Luns e mércores 11:00-12:00

MONELOS

Visita “A Coruña medieval: vida dunha cidade amurallada”

Ximnasia de mantemento - Luns e mércores 18:00-19:00

O BIRLOQUE

Manexo do móbil e das redes sociais - Martes 17:00-18:30

MONTE ALTO

Visita “De aldea a barrio obreiro”

Xestión de emocións - Luns 10:00-11:30

Ximnasia de mantemento - Martes e venres 11:35-12:35

NOVOBOANDANZA

Visita “De aldea a barrio obreiro”

Obradoiro de estimulación cognitiva - Venres 17:00-18:30

OS MALLOS

Musicoterapia - Venres 17:00-18:30

Obradoiro de nutrición - Mércores 10:30-12:00

OS ROSAIS

Risoterapia - Venres 11:00-12:30

Camiña pola cidade - Luns 10:00-11:30

Ximnasia de mantemento - Martes e xoves 12:30-13:30

PALAVEA

Bailes terapéuticos - Luns e mércores 17:00-18:00

PESCADORES

Control postural - Martes e venres 10:00-11:00

SAGRADA FAMILIA

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

SAN DIEGO

Camiña pola cidade - Martes 10:00-11:30

Bailes terapéuticos - Luns e mércores 11:00-12:00

SAN PEDRO DE VISMA

Visita “A Coruña máis verde: da cidade rural á cidade parque”

Ximnasia de mantemento - Luns e xoves 10:30-11:30

SANTA MARGARIDA

Visita “A Coruña máis verde: da cidade rural á cidade parque”

Manexo do móbil e das redes sociais - Xoves 18:30-20:00

Camiña pola cidade - Mércores 10:00-11:30

SANTA LUCÍA

Inglés: Iniciación - Luns 11:00-12:30



Concello da Coruña