

CENTRO DE MAYORES ANTÓN MARTÍN

TALLERES 2025-2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA
10:00/11:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	10:00/11:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	10:00/11:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	10:00/11:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	10:00/11:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA
9:30/10:30H HATHA-YOGA	10:00/11:00H BAILES DE SALÓN Y CASTIZO	9:00/10:00H MENTE ACTIVA G-1	9:30/10:30H BAILES DE SALÓN Y CASTIZO	9:30/11:00H BIENESTAR EMOCIONAL
10:00/11:00H HISTORIA DE LAS GRANDES GUERRAS DEL MUNDO	10:00/11:00H CANTE ESPAÑOL	10:00/11:00H MENTE ACTIVA G-2	9:30/11:30H FOTOGRAFÍA DIGITAL	10:00/11:00H INGLÉS AVANZADO G-1
10:00/11:00H PROTECCIÓN FÍSICA	10:00/11:00H APRENDE A MANEJAR EL LIBRE OFFICE	10:00/11:30H MI YO DIGITAL	10:00/11:30H DIBUJO Y PINTURA G-1	10:30/11:30H YOGA EN SILLA
10:30/12:00 QUÉ PUNTO	10:30/11:30H PINTURA EN TELA	10:00/11:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-1	10:00/11:00H SMARTPHONE G-1	10:30/12:00H MARCHA NÓRDICA
10:30/12:00H BAILE ESPAÑOL AVANZADO	10:30/11:30H YOGA EN SILLA G-1	11:00/12:00H GERONTOGIMNASIA G-2	10:30/12:30H TEATRO	11:00/12:00H SEVILLANAS AVANZADO
10:30/12:30H ASESORÍA DIGITAL	10:30/12:00H TERTULIA LITERARIA	10:00/11:00H GIMNASIA G-3	11:00/12:00H HATA-YOGA G-2	11:00/12:00H INGLÉS AVANZADO G-2
11:00/12:00H GERONTOGIMNASIA G-1	11:00/12:00H ACTIVA TU CUERPO	11:00/12:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-2	11:00/12:00H SMARTPHONE G-2	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA
11:00/12:30H BORDADO 3D	11:00/13:00H GUITARRA AVANZADO	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA	11:30/13:00H DIBUJO Y PINTURA G-2	11:00/12:30H RISAS Y ARTE TERAPÉUTICO
11:00/12:00H FLAMENCO	11:45/12:45H HISTORIA DE MADRID	11:00/12:00H EL PODER DE LOS CUENTOS	12:00/13:30H PORTUGUÉS PRÁCTICO	12:00/13:00H PILATES G-1
12:00/13:00H GIMNASIA G-1	12:00/13:00H SEVILLANAS INICIACIÓN	11:00/12:00H MENTE ACTIVA G-3	12:00/13:00H MI VECINA SOLE	13:00/14:00H PILATES G-2
12:00/13:30H MEJORA TU CALIGRAFÍA Y ORTOGRAFÍA	12:00/13:00H EJERCICIO CON PELOTA DE PILATES	11:30/13:30H INGLÉS INICIACIÓN	12:00/13:30H CORO	
16:30/17:30H YOGA G-1	12:00/13:00H GUITARRA INICIACIÓN	12:00/13:00H INGLÉS MEDIO	17:00/19:00H KARAOKE	

17:00/18:00H GUITARRA	13:00/14:00H RECUPERANDO LA TRADICIÓN ORAL	12:00/13:00H MANUALIDADES: TEJAS	17:00/18:30H CORTE Y CONFECCIÓN	
17:00/18:00H MEDITACIÓN	13:00/14:00H TAICHÍ	12:00/13:00H MENTE ACTIVA G-4	17:00/18:00H HISTORIA DE LOS CUADROS DEL MUSEO DEL PRADO	
17:30/18:30H YOGA G-2	16:30/18:00H BAILES DE COORDINACIÓN	12:00/13:00H GIMNASIA G-2	17:30/19:30H BAILE DE VERBENA	
17:30/19:30H MAGIA	17:00/19:00H CANASTA	13:00/14:00H ZUMBA		
18:30/19:30H SUELO PÉLVICO	17:00/18:00H CASTAÑUELAS	16:00/17:00H MENTE ACTIVA G-5		
	17:00/18:00H HISTORIA DEL ARTE	18:00/19:00H ARTETERAPIA		
	18:00/19:00H PASEANDO POR LOS CHASCARRILLOS DE MADRID	17:00/18:00H MENTE ACTIVA G-6		
		17:00/19:00H AJEDREZ		
		18:00/19:00H MENTE ACTIVA G-7		
		18:00/19:00H CHIKUNG		

	TALLERES CULTURALES
	TALLERES DE ARTES ESCÉNICAS
	TALLERES TECNOLÓGICOS E INFORMÁTICOS
	TALLERES DEPORTIVOS
	TALLERES DE MANUALIDADES
	TALLERES PREVENTIVOS Y DE AUTOCAUIDADO
	OTROS