

**TALLERES Curso 2024/2025**
**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "SAN BENITO" -  
C/ Carrión de los Condes, 73**
**Actividades Físicas**

TALLERES ACT. FÍSICA	GRUPOS	HORARIOS
GIMNASIA	GRUPO 1	MIÉRCOLES Y VIERNES 9:00 A 10:00 H
GIMNASIA	GRUPO 2	MIÉRCOLES Y VIERNES 10:00 A 11:00 H
GIMNASIA	GRUPO 3	MIÉRCOLES Y VIERNES 11:00 A 12:00 H
GIMNASIA	GRUPO 4	MIÉRCOLES Y VIERNES 12:00 A 13:00 H
YOGA	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES 9:00 A 10:00 H
TAICHI	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES 10:00 A 11:00 H
TAICHI	GRUPO 2	MARTES Y JUEVES 11:00 A 12:00 H
PILATES	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES 12:00 A 13:00 H
PILATES	GRUPO 2	MARTES Y JUEVES 13:00 A 14:00 H

**Talleres Servicio de Terapia Ocupacional y Servicio de Animación Sociocultural**

SERVICIOS	GRUPOS	HORARIOS
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ (Memoria y Gerontogimnasia) Soci@s Mayores de 75 años	GRUPO 1	MARTES DE 9:00 A 10:30 H
	GRUPO 2	MARTES DE 10:30 A 12:00 H
	GRUPO 3	MARTES DE 12:00 A 13:30 H
	GRUPO 4	MARTES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	JUEVES DE 9:00 A 10:30 H
	GRUPO 6	JUEVES DE 10:30 A 12:00 H
	GRUPO 7	JUEVES DE 12:00 A 13:30 H
	GRUPO 8	JUEVES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 9	VIERNES DE 9:00 A 10:30 H
ACTIVA TU MENTE Soci@s Menores de 75 años	GRUPO 1	LUNES 16:00 A 17:00 H
	GRUPO 2	JUEVES DE 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 3	JUEVES 11:00 A 12:00 H

**Talleres Culturales**

TALLERES CULTURALES	GRUPOS	HORARIOS
BAILES SALÓN EN LINEA	GRUPO 1	LUNES 9:00 A 10:00 H
BAILES SALÓN EN LINEA	GRUPO 2	LUNES 10:00 A 11:00 H
BAILES SALÓN EN LINEA	GRUPO 3	LUNES 11:00 A 12:00 H
BAILES SALÓN PAREJAS	GRUPO 4	LUNES 12:00 A 13:00 H
PINTURA	GRUPO 1	LUNES 10:00 A 11:30 H
PINTURA	GRUPO 2	LUNES 11:30 A 13:00 H
MANUALIDADES	GRUPO 1	JUEVES 10:00 A 11:30 H

TALLERES NUEVAS TECNOLOGÍAS		
INFORMÁTICA BÁSICO Curso trimestral	GRUPO 1	LUNES DE 9:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	LUNES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 3	LUNES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 4	LUNES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	LUNES DE 17:30 A 19:00 H
SMARTPHONE Curso trimestral	GRUPO 1	MIERCOLES DE 9:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	MIERCOLES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 3	MIERCOLES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 4	MIERCOLES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	MIERCOLES DE 17:30 A 19:00 H

Madrid a 30 de Abril de 2024

Departamento de Servicios Sociales  
Coordinación Centros Municipales de Mayores  
Junta Municipal de Hortaleza