

**LISTADO TALLERES Curso 2025/2026**  
**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "EL HENAR"**  
**C/ Abizanda, 8**

**TALLERES ACTIVIDADES FÍSICAS (Se podrá elegir 1 actividad)**

TALLERES ACT. FÍSICA	GRUPOS	HORARIOS
<b>GIMNASIA</b>	GRUPO 1	LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 2	LUNES Y MIÉRCOLES DE 11:00 A 12:00 H
	GRUPO 3	LUNES Y MIÉRCOLES DE 12:00 A 13:00 H
	GRUPO 4	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13:00 A 14:00 H
<b>PILATES</b>	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 09:00 A 10:00 H
	GRUPO 2	MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:00 H
<b>YOGA</b>	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 H
<b>TAICHI</b>	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 12:00 A 13:00 H

**TALLERES ACTIVIDADES CULTURALES (Se podrán elegir 3 actividades)**

TALLERES CULTURALES	GRUPOS	HORARIOS
<b>HISTORIA DEL ARTE</b>	GRUPO 1	MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:30 H
<b>PINTURA</b>	GRUPO 1	MIÉRCOLES DE 16:00 A 17:30 H
<b>MANUALIDADES</b>	GRUPO 1	JUEVES DE 12:00 A 13:30 H
<b>BAILE DE SALÓN EN LÍNEA INICIACIÓN</b>	GRUPO 1	MARTES DE 16:00 A 17:00 H
<b>BAILE DE SALÓN EN LÍNEA INTERMEDIO</b>	GRUPO 2	MARTES DE 17:00 A 18:00 H
<b>BAILE DE SALÓN PAREJAS</b>	GRUPO 3	MARTES DE 18:00 A 19:00 H
<b>SMARTPHONE INICIACIÓN</b> <i>(Necesario disponer de Smartphone)</i>	GRUPO 1	MARTES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	MARTES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 3	JUEVES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 4	JUEVES DE 11:00 A 12:30 H
<b>INFORMÁTICA INICIACIÓN</b>	GRUPO 1	MARTES 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 2	MARTES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 3	MARTES DE 17:30 A 19:00 H

**TALLERES SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL Y SERVICIO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL**  
**(Se podrá elegir 1 servicio)**

SERVICIOS	GRUPOS	HORARIOS
<b>ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ</b> <i>(Memoria y Gerontogimnasia)</i> <i>Para Mayores de 75 años</i>	GRUPO 1	LUNES DE 09:30 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	MIÉRCOLES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 5	MIÉRCOLES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 6	MIÉRCOLES DE 12:30 A 14:00 H
<b>ACTIVA TU MENTE</b> <i>Para Menores de 75 años</i>	GRUPO 1	LUNES DE 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 2	LUNES DE 11:00 A 12:00 H

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

Madrid a 22 de ABRIL de 2025