

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
GIMNASIA	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
PILATES	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 09:00 A 10:00 H
	GRUPO 2	MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:00 H
YOGA	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 H
TAICHI	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 12:00 A 13:00 H

TALLERES ACTIVIDADES CULTURALES (Se podrán elegir 3 actividades)

TALLERES CULTURALES	GRUPOS	HORARIOS
HISTORIA DEL ARTE	GRUPO 1	MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:30 H
PINTURA	GRUPO 1	MIÉRCOLES DE 16:00 A 17:30 H
MANUALIDADES	GRUPO 1	JUEVES DE 12:00 A 13:30 H
BAILE DE SALÓN EN LÍNEA INICIACIÓN	GRUPO 1	MARTES DE 16:00 A 17:00 H
BAILE DE SALÓN EN LÍNEA INTERMEDIO	GRUPO 2	MARTES DE 17:00 A 18:00 H
BAILE DE SALÓN PAREJAS	GRUPO 3	MARTES DE 18:00 A 19:00 H
SMARTPHONE INICIACIÓN <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
INFORMÁTICA INICIACIÓN	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
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ <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
ACTIVA TU MENTE <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