

**OFERTA TALLERES CURSO 2025/2026
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "NTRA. SRA. DEL CARMEN"
C/ Ramón Power, 26**

TALLERES ACTIVIDADES FÍSICAS (Se podrá elegir 1 actividad)

ACTIVIDADES FÍSICAS	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 16:00 A 17:00 H
	GRUPO 5	LUNES Y MIÉRCOLES DE 17:00 A 18:00 H
	GRUPO 6	LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:00 A 19:00 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
	GRUPO 3	MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 H
TAICHI*	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 16:00 A 17:00 H
YOGA*	GRUPO 1	MARTES Y JUEVES DE 17:00 A 18:00 H

*TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SE REALIZAN EN EL GIMNASIO DEL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES CONCEPCIÓN ARENAL, C/ JAVIER DEL QUINTO, 12

TALLERES ACTIVIDADES CULTURALES (Se podrán elegir 3 actividades diferentes)

TALLERES CULTURALES	GRUPOS	HORARIOS
HISTORIA DEL ARTE	GRUPO 1	JUEVES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 2	JUEVES DE 17:30 A 19:00 H
PINTURA INICIACIÓN	GRUPO 1	JUEVES DE 10:30 A 12:00 H
PINTURA INTERMEDIO	GRUPO 2	JUEVES DE 12:00 A 13:30 H
SMARTPHONE Y TABLETS: MANEJO DE APLICACIONES Y CIBERSEGURIDAD (Necesario disponer de Smartphone o Tablet y conocimientos básicos) *Taller no compatible con Smartphone Iniciación	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
SMARTPHONE INICIACIÓN (Necesario disponer de Smartphone)	GRUPO 1	MARTES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	MARTES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 3	MARTES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 4	MARTES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	MARTES DE 17:30 A 19:00 H
INFORMÁTICA INICIACIÓN	GRUPO 1	JUEVES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	JUEVES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 3	JUEVES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 4	JUEVES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	JUEVES DE 17:30 A 19:00 H
BAILE DE SALÓN EN LÍNEA INICIACIÓN**	GRUPO 1	VIERNES DE 09:00 A 10:00 H
BAILE DE SALÓN EN LÍNEA AVANZADO **	GRUPO 2	VIERNES DE 10:00 A 11:00 H
BAILE DE SALÓN EN PAREJAS INICIACIÓN**	GRUPO 3	VIERNES DE 11:00 A 12:00 H
BAILE DE SALÓN EN PAREJAS AVANZADO**	GRUPO 4	VIERNES DE 12:00 A 13:00 H
MANUALIDADES	GRUPO 1	VIERNES DE 10:00 A 11:30 H
	GRUPO 2	VIERNES DE 11:30 A 13:00 H
INGLÉS INTERMEDIO	GRUPO 1	VIERNES DE 9:30 A 11:00 H
	GRUPO 2	VIERNES DE 11:00 A 12:30 H
INGLÉS CONVERSACIÓN	GRUPO 3	VIERNES DE 12:30 A 14:00 H

**LAS ACTIVIDADES DE BAILE SE REALIZAN EN EL GIMNASIO DEL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES CONCEPCIÓN ARENAL, C/ JAVIER DEL QUINTO, 12

OFERTA TALLERES CURSO 2025/2026
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "NTRA. SRA. DEL CARMEN"
C/ Ramón Power, 26

SERVICIOS DE TERAPIA OCUPACIONAL Y DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL
(Se podrá elegir 1 servicio)

TALLERES	GRUPOS	HORARIOS
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ (Memoria y gerontogimnasia) PARA MAYORES DE 75 AÑOS	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	LUNES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 5	MIÉRCOLES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 6	MIÉRCOLES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 7	MIÉRCOLES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 8	MIÉRCOLES DE 16:00 A 17:30 H
ACTIVA TU MENTE PARA MENORES DE 75 AÑOS	GRUPO 1	LUNES DE 16:00 A 17:00 H
	GRUPO 2	MARTES DE 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 3	MARTES DE 11:00 A 12:00 H

Madrid 22 de abril de 2025

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