

TALLERES Curso 2025/2026
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "SAN BENITO" - C/ Carrión de los Condes, 73

TALLERES ACTIVIDADES FÍSICAS (Se podrá elegir 1 actividad)

TALLERES ACT. FÍSICA	GRUPOS	HORARIOS
YOGA	GRUPO 1	LUNES Y MIÉRCOLES 09:00 A 10:00 H
TAICHI	GRUPO 1	LUNES Y MIÉRCOLES 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 2	LUNES Y MIÉRCOLES 11:00 A 12:00 H
PILATES	GRUPO 1	LUNES Y MIÉRCOLES 12:00 A 13:00 H
	GRUPO 2	LUNES Y MIÉRCOLES 13:00 A 14:00 H
GIMNASIA	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
	GRUPO 4	MARTES Y JUEVES DE 12:00 A 13:00 H
	GRUPO 5	MARTES Y JUEVES DE 13:00 A 14:00 H

TALLERES ACTIVIDADES CULTURALES (Se podrán elegir 3 actividades diferentes)

TALLERES CULTURALES	GRUPOS	HORARIOS
SMARTPHONE INICIACIÓN (Necesario disponer de Smartphone)	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
INFORMÁTICA INICIACIÓN	GRUPO 1	LUNES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 2	LUNES DE 17:30 A 19:00 H
	GRUPO 3	MIÉRCOLES DE 16:00 A 17:30 H
	GRUPO 4	MIÉRCOLES DE 17:30 A 19:00 H
PINTURA INICIACIÓN	GRUPO 1	LUNES DE 10:00 A 11:30 H
PINTURA INTERMEDIO	GRUPO 2	LUNES DE 11:30 A 13:00 H
MANUALIDADES	GRUPO 1	JUEVES DE 10:00 A 11:30 H
BAILES SALÓN EN LÍNEA INICIACIÓN	GRUPO 1	VIERNES DE 09:00 A 10:00 H
	GRUPO 2	VIERNES DE 10:00 A 11:00 H
BAILES SALÓN EN LÍNEA AVANZADO	GRUPO 3	VIERNES DE 11:00 A 12:00 H
BAILES SALÓN PAREJAS INICIACIÓN	GRUPO 4	VIERNES DE 12:00 A 13:00 H

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

SERVICIOS	GRUPOS	HORARIOS
ESTIMULACIÓN PSICOMOTRIZ (Memoria y gerontogimnasia) PARA MAYORES DE 75 AÑOS	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	JUEVES DE 09:30 A 11:00 H
	GRUPO 5	JUEVES DE 11:00 A 12:30 H
	GRUPO 6	JUEVES DE 12:30 A 14:00 H
	GRUPO 7	JUEVES 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	JUEVES DE 10:00 A 11:00 H
	GRUPO 3	JUEVES DE 11:00 A 12:00 H

