



**PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES CENTRO CÍVICO SOCIAL OUTUBRO-DECEMBRO 2019**

<b>MAIORES DE 55 ANOS</b>								
ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	DÍAS CLASES	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
XIMNASIA DE MANTEMENTO 1	20	2	LUNS E MÉRCORES	12:15-13.15	07/10/2019	11/12/2019	Aula soto	Esteira e roupa e calzado cómodo
XIMNASIA DE MANTEMENTO 2	20	2	MARTES E XOVES	12:15-13.15	08/10/2019	12/12/2019	Aula soto	Esteira e roupa e calzado cómodo
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	1 1/2	LUNS E MÉRCORES	12:00-12:45	07/10/2019	18/12/2019	Piscina municipal	Bañador,gorro de baño,chanclas e toalla
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	1 1/2	MARTES E XOVES	9:00-9:45	08/10/2019	19/12/2019	Piscina Municipal	Bañador,gorro de baño,chanclas e toalla
CONSERVANDO A MEMORIA	20	2	MERCORES	16:30-18:30	09/10/2019	11/12/2019	Aula 2ª planta	Gafas,no seu caso ou calquera outro apoio necesario
RISOTERAPIA	15	2	XOVES	16:00-18:00	10/10/2019	12/12/2019	Aula soto	Roupa cómoda.
MANEXO DO MOVIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 1	12	2	MARTES	17:30-19:30	08/10/2019	10/12/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móbil <b>Smartphone</b> ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
MANEXO DO MOVIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 2	12	2	MÉRCORES	17:00-19:00	09/10/2019	11/12/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móbil <b>Smartphone</b> ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
INGLÉS	10	1 1/2	XOVES	18:00-19:30	10/10/2019	19/12/2019	Aula 2ª planta	Caderno e lapis
PILATES 1	13	2	LUNS E MÉRCORES	11:00-12:00	07/10/2019	11/12/2019	Aula soto	Esteira,roupa cómoda e coxín(opcional)
ARTESANIA E MANUALIDADES 1	12	2	MARTES	19:30-21:30	08/10/2019	10/12/2019	Aula 2ª planta	Obxectos e pintura de cerámica,listons de madeira para
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA 1	10	2	MARTES	17:00-19:00	08/10/2019	10/12/2019	Aula 2ª planta	Material de costura:fío,agulla,tesoiras,retais tea...NON É
ENCAIXE PALILLOS	10	2	MARTES	10:30-12:30	08/10/2019	10/12/2019	Aula 2ª planta	Palillos, fío, agullas, alfinetes e almofada, mundillo ou coxín etc

<b>MAIORES DE 14 ANOS</b>								
ACTIVIDADE			DÍAS	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
ARTESANIA E MANUALIDADES 2	12	2	LUNS	20:00-22:00	07/10/2019	09/12/2019	Aula 2ª planta	Obxectos e pintura de cerámica,listons de madeira para confeccionar un tear e lás.
BAILE INICIACION	20	2	XOVES	20:00-22:00	10/10/2019	12/12/2019	Aula Soto	Zapato pechado e cómodo
BAILE PERFECCIONAMENTO	20	2	LUNES	20:00-22:00	07/10/2019	09/12/2019	Aula Soto	Zapato pechado e cómodo
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA 2	10	2	MÉRCORES	19:00-21:00	09/10/2019	11/12/2019	Aula 2ª planta	Material de costura:fío,agulla,tesoiras,retais teas...NON
COCIÑA CONSCIENTE E SAUDABLE	15	3	LUNS	17:00-20:00	07/10/2019	18/11/2019	Aula 2ª planta	Mandil,coitelo cociña,tboa cociña pequena,plato,vaso e cubertos.  Os ingredientes para as elaboración mercaranse entre
BELEZA E SAÚDE NATURAL	20	2	VENRES	16:30-18:30	11/10/2019	13/12/2019	Aula 2ª planta	Toalla,esteiras, recipientes, maquillaxe persoal
PILATES 2	13	2	MARTES E VENRES	17:30-18:30	08/10/2019	18/12/2019	Aula soto	Esteira,roupa cómoda e coxín(opcional)
FOTOGRAFÍA DIXITAL	12	2	XOVES	20:00-21:30	10/10/2019	19/12/2019	Aula 2ª planta	Cámara de fotos dixital (compacta ou reflex).
TRUCOS E IDEAS PARA O DÍA A DÍA	15	2	VENRES	19:00-21:00	11/10/2019	13/12/2019	Aula 2ª planta	Produtos naturais,componentes do xabón e recipientes.

<b>DÍAS NON LECTIVOS</b>
<b>OUTUBRO:</b> -
<b>NOVEMBRO:</b> VENRES 01/11/19
<b>DECEMBRO:</b> VENRES 06/12/19