

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES CENTRO CÍVICO SOCIAL OUTUBRO-DECEMBRO 2019

MAIORES DE 55 ANOS								
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. GRUPO 1 E GRUPO 2	20	2	LUNS 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 MOBIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 1 E MAEXO DO MÓBIL, GRUPO 3	12	2	MARTES XOVES	17:30-19:30	08/10/2019	10/12/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móbil Smartphone ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
MANEXO DO MOBIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 2	12	2	MÉRCORES	17:00-19:00	09/10/2019	11/12/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móbil Smartphone ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
INGLÉS . GRUPO 1 E GRUPO 2	10	1 1/2	MÉRCORES E XOVES	17:00- E 18:00	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
MAIORES DE 14 ANOS								
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.

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