

ACTIVIDADES PROGRAMA ACTIVA 2025-2026							
PERSONAS MAIORES DE 55 ANOS -ENVELLECEMENTO ACTIVO							
ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	DÍAS CLASES	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL PARTICIPANTES
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	LUNS E MÉRCORES	10:15-11:00	Condicionada a apertura de instalaciones	10/06/2026	Piscina municipal	Gorro,bañador e chancías
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	MARTES E XOVES	11:00-11:45		11/06/2026	Piscina Municipal	Gorro,bañador e chancías
XIMNASIA DE MANTENIMENTO 1	20	LUNS E MÉRCORES	12:15-13:15	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTENIMENTO 2	20	MARTES E XOVES	12:15-13:15	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
XIMNASIA DE MANTENIMENTO 3	20	LUNS E MÉRCORES	11:15-12:15	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro cívico	Roupa e calzado cómodo e esteira
TAICHI	15	LUNS E MÉRCORES	10:00-11:00	20/10/2025	10/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
	16	MARTES	11:00-12:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
	16	XOVES	16:30-18:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
	16	XOVES	18:00-19:30	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 3	16	XOVES	18:00-19:30	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 2	16	XOVES	18:00-19:30	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 1	16	XOVES	16:30-18:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
CONSERVANDO A MEMORIA 4	16	LUNS	11:00-12:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Lápis e goma de borrar
IOGA 1	20	MARTES E XOVES	09:45-10:45	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
IOGA 2	20	MARTES E XOVES	11:00-12:00	21/10/2025	11/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Esteira,manta e coxín
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INICIACION	15	MARTES	10:00-11:00	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ INTERMEDIO	15	XOVES	10:00-11:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
COMPETENCIAS DIXITAIS PARA USO COTIÁ AVANZADO	15	XOVES	11:00-12:00	23/10/2025	11/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Teléfono móbil con conexión a internet
INFORMÁTICA BÁSICA	20	MARTES	11.30-12:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula Cemit Multiusos	Libreta e bolígrafo
PERSONAS MAIORES DE 16 ANOS-ACTIVIDADES INTERXERACIONAIS							
ACTIVIDADE		DÍAS	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL PARTICIPANTES
MANUALIDADES 1	15	MARTES	17:00-18:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das
MANUALIDADES 2	15	MARTES	19:00-20:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das manualidades
CERÁMICA 1	12	VENRES	17:00-18:30	24/10/2025	12/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
CERÁMICA 2	12	LUNS	19:00-20:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Materiais para a elaboración das cerámicas
BAILES LATINOS Nivel iniciación	24	LUNS	19:30-21:00	20/10/2025	08/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES LATINOS Nivel perfeccionamiento	24	MARTES	19:00-20:30	21/10/2025	09/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
BAILES DE SALÓN INICIACION	24	LUNS	17:00-18:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula soto Centro Cívico	Roupa e calzado cómodo
COSTURA CREATIVA 1	12	LUNS	17:00-18:30	20/10/2025	08/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla, fio ,dedal, tixeiras, retazos de tela e
COSTURA CREATIVA 2	12	MÉRCORES	19:00-20:30	22/10/2025	10/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fio ,dedal,tixeiras e cinta métrica
COSTURA BÁSICA	12	MIÉRCOLES	17:00-18:30	22/10/2025	10/06/2026	Aula 2ª planta Centro cívico	Agulla,fio ,dedal,tixeiras e cinta métrica