

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. CASABLANCA**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
DESCUBRIENDO EL ARTE	Único	Jueves	17:00 a 18:30	18
TEATRO I	Iniciación	Viernes	10:00 a 12:00	14
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	14
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Único	Martes	10:00 a 12:00	14
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	22
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Martes	12:00 a 13:00	22
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Martes	13:00 a 14:00	22
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE +80	Único	Martes	10:30 a 11:30	22
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Jueves	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	16:00 a 17:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	17:30 a 19:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Jueves	11:30 a 13:00	20
TAICHÍ I	Iniciación	Lunes	11:00 a 12:00	18
TAICHÍ II	Medio	Lunes	09:00 a 10:00	18
TAICHÍ III	Avanzado	Lunes	10:00 a 11:00	18
YOGA. GRUPO 1	Único	Jueves	09:30 a 11:00	18
YOGA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:30	18

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ - T. ABIERTO	Único	Martes y viernes	17:00 a 19:00	16
BAILES EN LÍNEA I	Iniciación	Jueves	12:00 a 13:00	25
BAILES EN LÍNEA II	Medio	Miércoles	09:30 a 10:30	25
BAILES EN LÍNEA III	Avanzado	Miércoles	10:30 a 11:30	25
CONVERSACIÓN EN INGLÉS	Único	Martes	12:00 a 13:00	14
DIBUJO Y PINTURA - T. ABIERTO	Único	Jueves	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES: COSTURA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	15
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO	Único	Martes	10:00 a 12:00	15
MANUALIDADES MADERA II - T. ABIERTO	Medio	Martes	11:00 a 13:00	12
PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA - T. ABIERTO	Único	Lunes	16:00 a 18:00	15
SEVILLANAS III - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:00	8

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS DE**  
*convivencia*  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. CASETAS**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
MANUALIDADES	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA	Único	Viernes	09:00 a 10:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO I	Iniciación	Martes	09:30 a 10:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO II	Medio	Jueves	09:30 a 10:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL I	Iniciación	Lunes	16:30 a 18:00	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 1	Medio	Lunes	18:00 a 19:30	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 2	Medio	Miércoles	11:00 a 12:30	15
PSICOMOTRICIDAD	Único	Jueves	08:30 a 09:30	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. CIUDAD JARDÍN**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CULTURA GENERAL I	Iniciación	Martes y jueves	16:30 a 17:30	15
CULTURA GENERAL II	Medio	Martes y jueves	17:30 a 18:30	15
TERTULIA DE ACTUALIDAD	Único	Lunes	11:00 a 12:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
ENCUADERNACIÓN	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	12
MANUALIDADES	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA MANTENIMIENTO I	Iniciación	Lunes	10:00 a 11:00	12
GIMNASIA MANTENIMIENTO II. GRUPO 1	Medio	Lunes	11:00 a 12:00	12
GIMNASIA MANTENIMIENTO II. GRUPO 2	Medio	Lunes	12:00 a 13:00	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL I	Iniciación	Viernes	10:00 a 11:30	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II	Medio	Viernes	11:30 a 13:00	15
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL	Único	Martes	10:30 a 11:30	15
YOGA. GRUPO 1	Único	Jueves	10:00 a 11:30	12
YOGA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:30 a 13:00	12

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARTESANÍA EN MADERA - T. ABIERTO	Único	Lunes y jueves	17:00 a 19:00	10
BAILES EN LÍNEA I	Iniciación	Martes	11:30 a 12:30	22
BAILES EN LÍNEA II	Medio	Martes	12:30 a 13:30	22
BAILES EN LÍNEA - T. ABIERTO	Único	Jueves	10:30 a 12:00	16
MÚSICA: CORAL	Iniciación	Martes	11:30 a 13:00	25
PINTURA EN TELA	Único	Martes	17:00 a 19:00	12
TARACEAS	Único	Jueves	10:00 a 12:00	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PAPIROFLEXIA I	Iniciación	Miércoles	11:00 a 12:00	10
PAPIROFLEXIA II	Medio	Miércoles	12:00 a 13:00	12
PATCHWORK. GRUPO 1	Único	Lunes	09:30 a 11:30	12
PATCHWORK. GRUPO 2	Único	Miércoles	09:30 a 11:30	12
PINTURA EN CERÁMICA Y CRISTAL	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	10
PUNTO DE LANA. GRUPO 1	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	8
PUNTO DE LANA. GRUPO 2	Único	Jueves	10:00 a 12:00	8
SEVILLANAS I	Iniciación	Martes	10:00 a 11:00	25
SEVILLANAS II	Medio	Martes	11:00 a 12:00	20
TEATRO	Único	Jueves	10:00 a 12:00	10
TERTULIA DE ACTUALIDAD	Único	Viernes	10:00 a 11:30	15

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. DELICIAS**

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
ARAGONESES ILUSTRES	Único	Miércoles	09:00 a 10:30	36
CONOCE LA CULTURA INGLESA I. GRUPO 1	Iniciación	Martes y viernes	10:00 a 11:00	16
CONOCE LA CULTURA INGLESA I. GRUPO 2	Iniciación	Martes y viernes	11:00 a 12:00	16
DESCUBRIENDO EL ARTE	Único	Martes	09:00 a 10:30	20
MÚSICA: CORAL	Iniciación	Martes	16:30 a 18:00	30
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
DIBUJO Y PINTURA I	Iniciación	Miércoles	09:30 a 11:30	10
DIBUJO Y PINTURA II	Medio	Miércoles	11:30 a 13:30	12
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Iniciación	Martes	17:30 a 19:30	12
PINTURA: ACUARELA I	Iniciación	Martes	11:30 a 13:30	10
PINTURA: ACUARELA II	Medio	Martes	09:30 a 11:30	12
PINTURA: ESTAMPADO	Único	Martes	16:00 a 17:30	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG	Único	Viernes	11:00 a 12:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Jueves	09:30 a 10:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Jueves	10:30 a 11:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 3	Único	Jueves	11:30 a 12:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 4	Único	Jueves	12:30 a 13:30	25
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	25
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Martes	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Martes	11:30 a 12:30	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	11:30 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Miércoles	15:30 a 17:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	20

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Jueves	10:00 a 11:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 3	Único	Jueves	12:00 a 13:00	25
T. BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:30 a 10:30	25
T. BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Lunes	10:30 a 11:30	25
T. BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 3	Único	Lunes	11:30 a 12:30	25
T. BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 4	Único	Lunes	12:30 a 13:30	25
T. BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 5	Único	Miércoles	18:30 a 19:30	20
TAICHÍ. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
TAICHÍ. GRUPO 2	Único	Viernes	12:00 a 13:00	25
YOGA. GRUPO 1	Único	Martes	17:00 a 18:30	25
YOGA. GRUPO 2	Único	Martes	18:30 a 20:00	25
YOGA. GRUPO 3	Único	Jueves	17:00 a 18:30	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILES EN LÍNEA I	Iniciación	Miércoles	11:30 a 12:30	36
BAILES EN LÍNEA II	Medio	Miércoles	10:30 a 11:30	36
BAILES EN LÍNEA III	Avanzado	Miércoles	09:30 a 10:30	36
CAREY	Iniciación	Jueves	09:30 a 11:30	10
CORTE Y CONFECCIÓN	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	10
CORTE Y CONFECCIÓN. GRUPO 1 - T. ABIERTO	Avanzado	Viernes	09:30 a 11:00	10
CORTE Y CONFECCIÓN. GRUPO 2 - T. ABIERTO	Avanzado	Viernes	11:00 a 12:30	10
DISFRUTAMOS LEYENDO	Único	Lunes	16:30 a 18:00	10
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Martes	10:30 a 12:30	8
MANUALIDADES: SCRAPBOOK	Iniciación	Jueves	11:00 a 13:00	10
MARQUETERÍA	Iniciación	Lunes	11:30 a 13:30	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. ESTACIÓN DEL NORTE**

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
MÚSICA: CANTO, CUERDA Y PÚA	Único	Jueves	10:00 a 11:30	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
DIBUJO	Único	Martes	09:00 a 11:00	12
PINTURA	Único	Martes	11:00 a 13:00	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Viernes	09:00 a 10:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Jueves	10:30 a 12:00	20
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Lunes	10:00 a 11:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Lunes	11:00 a 12:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 3	Único	Martes	09:00 a 10:00	25
TAICHÍ. GRUPO 1	Único	Martes	09:00 a 10:00	25
TAICHÍ. GRUPO 2	Único	Miércoles	09:00 a 10:00	25
YOGA. GRUPO 1	Único	Lunes	17:00 a 18:30	25
YOGA. GRUPO 2	Único	Viernes	16:30 a 18:00	25

**TALLERES DE LA EXPERIENCIA**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	12
BAILE EN LÍNEA I	Iniciación	Lunes	19:00 a 20:00	30
BAILE EN LÍNEA II GRUPO 1	Medio	Miércoles	09:00 a 10:00	30
BAILE EN LÍNEA II GRUPO 2	Medio	Martes	18:00 a 19:00	30
BAILE EN LÍNEA III	Avanzado	Jueves	11:30 a 12:30	30
BAILES DE SALÓN	Único	Miércoles	17:00 a 20:00	20
CANTO DE JOTA	Único	Jueves	18:00 a 20:00	20
GANCHILLO	Único	Viernes	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES	Único	Martes	10:00 a 12:00	12
MAGIA	Único	Martes	11:00 a 13:00	10
RONDALLA	Medio	Lunes	17:00 a 19:00	25
SEVILLANAS. GRUPO 1	Iniciación	Martes	16:00 a 17:00	20
SEVILLANAS. GRUPO 2	Avanzado	Martes	17:00 a 18:00	20
TALLER DE LECTURA	Único	Miércoles	18:00 a 20:00	12
VALORES CÍVICOS: MAYORES VIVIENDO CON GANAS	Único	Jueves	17:00 a 19:00	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. GARRAPINILLOS**



### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
MANUALIDADES	Único	Jueves	16:00 a 17:30	9
PINTURA	Único	Jueves	17:30 a 19:00	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA MANTENIMIENTO (VENTA DEL OLIVAR)	Único	Miércoles	17:00 a 18:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	11:00 a 12:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	11:00 a 12:00	20
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Martes	16:30 a 17:30	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	11:30 a 13:00	12

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	18:30 a 19:30	10
BAILE EN LÍNEA	Único	Lunes y miércoles	16:30 a 17:45	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
 T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. FRANCISCO DE GOYA**

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CONOCE LA CULTURA INGLESA	Único	Lunes	17:30 a 19:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES POPULARES: SEVILLANAS III	Avanzado	Lunes	12:00 a 13:30	20
PINTURA: ÓLEO I	Iniciación	Martes	10:00 a 12:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Viernes	11:30 a 12:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Viernes	12:30 a 13:30	25
DANZATERAPIA III	Avanzado	Viernes	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	16:30 a 17:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Martes	17:30 a 18:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Martes	18:30 a 19:30	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES: AFRONTAR LA ADVERSIDAD	Único	Jueves	16:30 a 18:00	20
HABILIDADES PSICOSOCIALES: PSICOLOGÍA	Único	Jueves	18:00 a 19:30	22
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1 *DE PIE	Único	Lunes	17:00 a 18:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2 *TUMBADO	Único	Lunes	18:00 a 19:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	16:00 a 17:30	22
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	17:30 a 19:00	22
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Miércoles	19:00 a 20:30	22
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Jueves	11:00 a 12:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Jueves	12:00 a 13:00	25
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 1	Único	Martes	17:00 a 18:00	22
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 2	Único	Martes	18:00 a 19:00	22
YOGA. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 11:00	25
YOGA. GRUPO 2	Único	Jueves	09:30 a 11:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARAGÓN: HISTORIA Y ARTE II	Medio	Lunes	10:00 a 11:30	22
BAILES DE SALÓN - T. ABIERTO	Avanzado	Miércoles	12:30 a 13:30	30
BAILES EN LÍNEA - T. ABIERTO	Avanzado	Viernes	17:00 a 18:30	60
BAILES EN LÍNEA I	Iniciación	Martes	11:30 a 12:30	30
BAILES EN LÍNEA II	Medio	Martes	12:30 a 13:30	40
DEBATE: HISTORIA DE LOS REINOS HISPANOS	Avanzado	Lunes	11:30 a 13:00	22
DIBUJO - T. ABIERTO	Avanzado	Miércoles y viernes	11:00 a 13:00 10:00 a 12:00	10
ENCUADERNACIÓN	Único	Martes	17:00 a 19:00	12
ENCUADERNACIÓN - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	10:30 a 12:30	15
FRANCÉS CONVERSACIÓN II	Medio	Jueves	11:00 a 12:00	15
FRANCÉS CONVERSACIÓN III	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:00	15
INGLÉS CONVERSACIÓN - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	10:00 a 11:00	15
MAGIA I	Iniciación	Martes	10:00 a 12:00	15
MAGIA III	Avanzado	Lunes	11:30 a 13:30	15
MANUALIDADES: BISUTERÍA Y CAREY	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	15
MANUALIDADES: PUNTO Y GANCHILLO	Único	Lunes	10:00 a 11:30	15
MEMORIA - T. ABIERTO	Único	Miércoles	18:00 a 19:00	15
PINTURA: ACUARELA - T. ABIERTO	Único	Miércoles y viernes	11:00 a 13:00 10:00 a 12:00	10
PINTURA: ÓLEO - T. ABIERTO	Único	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 20:00	10
TALLER CREACIÓN LITERARIA	Único	Jueves	17:00 a 19:00	15
TERTULIA LITERARIA	Único	Martes	17:00 a 19:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. JUSLIBOL**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
DANZATERAPIA	Único	Martes	18:00 a 19:00	9
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	10:00 a 11:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	10:00 a 12:00	15
PSICOMOTRICIDAD	Único	Miércoles	18:00 a 19:00	25

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	30
SEVILLANAS	Único	Jueves	11:00 a 12:00	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

C.C.M. LA ALMOZARA

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
ARAGONESES ILUSTRES	Único	Viernes	09:00 a 10:30	60
CONOCE LA CULTURA INGLESA II	Medio	Miércoles	09:30 a 11:00	20
TALLER LITERARIO	Único	Viernes	12:30 a 14:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Iniciación	Jueves	11:30 a 13:00	30
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Iniciación	Lunes	11:30 a 13:00	30
BAILES DE SALÓN	Único	Miércoles	10:30 a 12:00	20
BAILES POPULARES: SEVILLANAS	Único	Martes	11:00 a 12:30	20
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Iniciación	Lunes	09:00 a 10:30	15
MANUALIDADES	Único	Lunes	17:30 a 19:00	15
MANUALIDADES EN MADERA	Único	Lunes	16:00 a 17:30	15
MODELADO	Único	Martes	10:00 a 11:30	15
PINTURA: ACUARELA	Único	Lunes	11:30 a 13:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG	Único	Lunes	10:00 a 11:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Jueves	09:30 a 10:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Jueves	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	12:30 a 13:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	11:30 a 12:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	16:00 a 17:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:00 a 12:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Viernes	11:00 a 12:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Único	Viernes	12:30 a 14:00	20
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Viernes	09:00 a 10:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
TAICHÍ	Único	Lunes	09:00 a 10:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN	Único	Viernes	11:00 a 12:00	15
YOGA	Único	Miércoles	09:00 a 10:30	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARTE. GRUPO 1	Único	Jueves	16:00 a 17:30	25
ARTE. GRUPO 2	Único	Jueves	17:30 a 19:00	25
BAILE EN LÍNEA - T. ABIERTO	Avanzado	Miércoles	12:00 a 13:30	40
BOLILLOS	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	12
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 1	Único	Jueves	09:00 a 11:00	12
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 13:00	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL - T. ABIERTO	Avanzado	Miércoles	11:00 a 12:00	15
PINTURA AL ÓLEO - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	11:00 a 13:00	12
PINTURA EN TELA - T. ABIERTO	Avanzado	Martes	17:30 a 19:00	12
PIROGRABADO - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	18:00 a 20:00	12
SEVILLANAS - T. ABIERTO	Avanzado	Martes	10:00 a 11:00	20
TARACEAS - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	16:00 a 18:00	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS DE**  
*convivencia*  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. LA CARTUJA BAJA**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
TERTULIA DE ACTUALIDAD	Único	Martes	18:00 a 19:30	16
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES EN LÍNEA I	Iniciación	Viernes	11:00 a 12:00	20
BAILES EN LÍNEA III	Avanzado	Viernes	12:00 a 13:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	10:00 a 11:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE +80	Único	Martes	11:00 a 12:00	16
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

C.C.M. LA JOTA

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CONOCE LA CULTURA INGLESA	Único	Lunes	10:00 a 12:00	15
CULTURA BÁSICA	Único	Lunes y juves	10:00 a 11:00	20
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Miércoles	12:00 a 13:30	15
TEATRO	Único	Miércoles	16:30 a 18:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES POPULARES: SEVILLANAS	Único	Jueves	18:00 a 19:30	16
DIBUJO	Único	Martes	16:30 a 18:30	15
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Martes	10:00 a 12:00	20
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Único	Lunes	17:00 a 19:00	15
PINTURA: ÓLEO	Único	Martes	18:30 a 20:30	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG	Único	Martes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 10:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Jueves	09:30 a 10:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE. GRUPO 1	Único	Miércoles	12:30 a 13:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE. GRUPO 2	Único	Jueves	12:30 a 13:30	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Jueves	11:00 a 12:30	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 3	Único	Jueves	10:30 a 11:30	25

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	11:30 a 13:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Viernes	10:00 a 11:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Único	Viernes	11:30 a 13:00	25
TAICHÍ	Único	Martes	10:00 a 11:00	25
YOGA. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:30	25
YOGA. GRUPO 2	Único	Viernes	11:30 a 13:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BOLILLOS - T. ABIERTO	Avanzado	Jueves	17:00 a 19:30	12
BRICOMADERA - T. ABIERTO	Medio	Martes y viernes	10:00 a 13:00	20
INDUMENTARIA ARAGONESA - T. ABIERTO	Avanzado	Lunes	16:00 a 18:30	15
INSTRUMENTOS DE CUERDA. GRUPO 1	Avanzado	Miércoles	10:00 a 12:00	15
INSTRUMENTOS DE CUERDA. GRUPO 2	Medio	Miércoles	10:00 a 12:00	15
LABORES TEXTILES	Medio	Martes	17:00 a 19:30	15
PATCHWORK	Medio	Jueves	16:00 a 18:00	16
PINTURA EN TELA	Medio	Lunes	10:00 a 12:30	15
TARACEAS	Único	Miércoles y jueves	16:00 a 18:30	15
TERTULIA	Medio	Miércoles y viernes	10:00 a 12:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. LA PAZ**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILE DE SALÓN	Único	Martes	10:30 a 12:00	24
LABORES TEXTILES	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	12:15 a 13:15	24
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Miércoles	10:00 a 11:00	24
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Viernes	11:00 a 12:00	24
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	10:00 a 11:00	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Viernes	10:00 a 11:30	20
YOGA	Único	Jueves	12:00 a 13:00	24

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Lunes	16:30 a 17:30	24
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Martes	16:30 a 17:30	24
BOLILLOS	Único	Lunes	16:00 a 18:00	20
COSTURA	Único	Jueves	17:00 a 19:30	18
CULTURA. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	20
CULTURA. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:30 a 13:00	20
PATCHWORK	Único	Lunes	10:30 a 12:30	18
PINTURA AL ÓLEO	Único	Jueves	10:00 a 12:00	15
SEVILLANAS I	Iniciación	Lunes	18:00 a 19:00	20
SEVILLANAS III	Avanzado	Martes	18:00 a 19:00	24
TARACEA Y PIROGRABADO	Único	Jueves	09:45 a 11:45	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA III	Avanzado	Miércoles	10:00 a 11:15	30
BOLILLOS - T. ABIERTO	Único	Viernes	10:00 a 12:00	16
CAREY I	Iniciación	Viernes	10:00 a 12:00	12
CAREY II	Medio	Viernes	12:00 a 14:00	12
DANZAS TRADICIONALES	Único	Miércoles	11:30 a 13:00	50
ESMALTES	Único	Jueves	16:30 a 18:30	15
GIMNASIA MANTENIMIENTO JARDÍN. GRUPO 1	Único	Lunes	10:00 a 11:00	16
GIMNASIA MANTENIMIENTO JARDÍN. GRUPO 2	Único	Miércoles	17:00 a 18:00	16
HISTORIA URBANA DE ZARAGOZA	Único	Jueves	10:00 a 11:00	20
HISTORIAS DE CUENTACUENTOS	Único	Miércoles	17:30 a 19:00	15
INGLÉS I. GRUPO 1	Iniciación	Lunes	12:00 a 13:00	20
INGLÉS I. GRUPO 2	Iniciación	Martes	12:00 a 13:00	20
INGLÉS II	Medio	Miércoles	12:00 a 13:00	20
INGLÉS III	Avanzado	Jueves	12:30 a 13:30	20
LENGUAJE MUSICAL (PARA MÚSICA CORAL)	Único	Martes	18:00 a 19:00	20
MACRAMÉ Y VAINICAS	Único	Lunes	17:00 a 19:00	8
MARQUETERÍA	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	12
PATRONAJE - T. ABIERTO	Único	Martes	10:00 a 12:00	15
PINTURA AL ÓLEO - T. ABIERTO	Único	Viernes	17:00 a 19:00	16
PIROGRABADO - T. ABIERTO	Único	Martes	10:00 a 13:00	20
PULSO Y PÚA - T. ABIERTO	Único	Jueves	17:00 a 20:00	20
RESTAURACIÓN	Único	Lunes	17:00 a 19:00	18
SALSA I (POR PAREJAS)	Iniciación	Miércoles	17:00 a 18:15	30
SALSA III (POR PAREJAS)	Avanzado	Miércoles	18:30 a 19:45	30
SEVILLANAS - T. ABIERTO	Único	Martes	13:00 a 14:00	20
TALLA - T. ABIERTO	Único	Martes	18:30 a 20:00	20
TALLER DE CLOWN	Único	Lunes	17:00 a 19:00	15
TALLER DE HISTORIA	Único	Lunes	10:30 a 12:00	14
TALLER DE LITERATURA	Único	Viernes	10:30 a 12:00	14
TALLER DE TEATRO Y POESÍA	Único	Lunes	10:00 a 11:30	20
VENTANAS AL MUNDO	Único	Miércoles	17:45 a 19:15	30

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

## 2023/2024

CENTROS DE  
convivencia  
PARA MAYORES

### C.C.M. PEDRO LAÍN ENTRALGO

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 1	Único	Jueves	11:00 a 12:30	35
ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 2	Único	Jueves	12:30 a 14:00	35
MÚSICA CORAL	Único	Martes	19:00 a 20:30	50
MÚSICA: PULSO Y PÚA I	Iniciación	Martes	16:00 a 17:30	16
MÚSICA: PULSO Y PÚA II	Medio	Martes	17:30 a 19:00	20
MÚSICA: PULSO Y PÚA III	Avanzado	Martes	09:30 a 11:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES DE SALÓN	Único	Lunes	10:00 a 11:00	30
BAILES POPULARES: SEVILLANAS I	Iniciación	Jueves	10:00 a 11:00	30
BAILES POPULARES: SEVILLANAS II	Medio	Jueves	11:00 a 12:00	30
BAILES POPULARES: SEVILLANAS III	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:00	30
ENCUADERNACIÓN	Único	Lunes	16:00 a 17:30	12
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Iniciación	Lunes	10:00 a 12:00	16
LABORES TEXTILES: PATCHWORK	Único	Jueves	11:00 a 13:00	18
MANUALIDADES EN MADERA: TALLA	Único	Martes	17:00 a 18:30	12
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEA	Único	Lunes	10:00 a 11:30	12
PINTURA AL ÓLEO	Único	Lunes	09:00 a 11:00	20
PINTURA: DIBUJO Y PASTEL	Único	Miércoles	09:30 a 11:30	20
PINTURA EN TELA	Único	Miércoles	11:30 a 13:30	20
PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA	Único	Lunes	11:00 a 13:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG. GRUPO 1	Único	Viernes	09:00 a 10:00	25
CHI KUNG. GRUPO 2	Medio	Viernes	10:00 a 11:00	25
CHI KUNG. GRUPO 3	Único	Viernes	11:00 a 12:00	25
CHI KUNG. GRUPO 4	Único	Viernes	12:00 a 13:00	25

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
HABILIDADES PSICOSOCIALES. GRUPO 1	Único	Lunes	16:30 a 18:00	30
HABILIDADES PSICOSOCIALES. GRUPO 2	Único	Lunes	18:00 a 19:30	30
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Jueves	10:15 a 11:15	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Jueves	11:15 a 12:15	25
JARDINERÍA	Único	Jueves	10:00 a 12:00	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	16:30 a 18:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	18:00 a 19:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Único	Miércoles	11:30 a 13:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Lunes	10:15 a 11:15	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Lunes	11:15 a 12:15	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 3	Único	Miércoles	10:15 a 11:15	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 4	Único	Miércoles	11:15 a 12:15	25
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 1	Único	Martes	16:30 a 18:00	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 2	Único	Martes	18:00 a 19:30	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 1	Único	Martes	11:15 a 12:15	25
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 2	Único	Martes	12:15 a 13:15	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	16:30 a 17:30	25

**TALLERES DE LA EXPERIENCIA**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ABALORIOS Y BISUTERÍA	Único	Martes	17:30 a 19:00	15
ACUARELA Y PASTEL - T. ABIERTO	Único	Martes	10:00 a 12:00	15
BAILE EN LÍNEA I	Iniciación	Lunes	11:15 a 12:15	25
BAILE EN LÍNEA II	Medio	Lunes	12:15 a 13:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. MIRALBUENO**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
GUITARRA II	Medio	Lunes	09:00 a 10:30	15
TEATRO	Único	Lunes	17:00 a 19:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
MANUALIDADES	Único	Viernes	12:00 a 13:30	9
PINTURA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG	Único	Miércoles	12:00 a 13:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	10:00 a 11:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	11:30 a 13:00	18
YOGA	Único	Miércoles	10:00 a 11:00	25

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Único	Miércoles	18:00 a 19:30	10
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Viernes	18:00 a 19:00	20
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Viernes	19:00 a 20:00	20
LABORES TEXTILES. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES. GRUPO 2	Único	Jueves	10:00 a 12:00	10
SEVILLANAS	Único	Lunes	11:30 a 13:30	15
TARACEAS	Único	Martes	10:00 a 12:00	8

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. MONTAÑANA**



### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	16
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
LABORES TEXTILES	Único	Martes	16:00 a 18:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA	Único	Lunes	09:30 a 10:30	23
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	09:30 a 10:30	24
HIGIENE POSTURAL	Único	Viernes	11:00 a 12:00	23
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	16:00 a 17:30	18
YOGA	Único	Miércoles	10:30 a 12:00	24

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Miércoles	18:00 a 19:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. MONZALBARBA**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
<b>BAILES EN LÍNEA</b>	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
<b>MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL I</b>	Iniciación	Lunes	10:00 a 11:30	15
<b>MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II</b>	Medio	Lunes	11:30 a 13:00	15
<b>YOGA</b>	Único	Martes	10:30 a 12:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS DE**  
*convivencia*  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. MOVERA**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
MANUALIDADES	Único	Lunes	17:00 a 18:30	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	11:30 a 12:30	25
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	11:30 a 12:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	10:00 a 11:30	15

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Martes	17:00 a 18:00	10

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. OLIVER**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES POPULARES: SEVILLANAS	Único	Martes	09:30 a 11:00	20
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	15
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA	Único	Martes	16:30 a 18:30	15
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	15
MANUALIDADES	Único	Miércoles	18:00 a 19:30	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Viernes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	12:00 a 13:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	16:15 a 17:15	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	17:15 a 18:15	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	11:00 a 12:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Lunes	17:00 a 18:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Lunes	18:00 a 19:00	20
YOGA. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 11:00	25
YOGA. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:00 a 12:30	25
YOGA. GRUPO 3	Único	Viernes	09:30 a 11:00	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Único	Jueves	18:00 a 20:00	20
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Iniciación	Jueves	10:00 a 11:00	25
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Medio	Jueves	11:00 a 12:00	25
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 3	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:00	25
BAILES DE SALÓN. GRUPO 1	Iniciación	Martes	11:00 a 12:15	20
BAILES DE SALÓN. GRUPO 2	Medio	Martes	12:15 a 13:30	20
ENCUADERNACIÓN	Único	Lunes	16:00 a 18:00	10
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEAS	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS DE**  
*convivencia*  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. PEÑAFLOR**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
LABORES TEXTILES	Único	Lunes	16:00 a 18:00	12
TÉCNICAS ARTÍSTICAS	Único	Miércoles	17:00 a 19:00	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA	Único	Lunes	11:00 a 12:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Miércoles	09:00 a 10:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	16:30 a 18:00	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. REY FERNANDO**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
PINTURA: ACUARELA	Medio	Jueves	11:30 a 13:30	9
PINTURA AL AGUA: ACRÍLICO	Único	Jueves	09:30 a 11:30	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Viernes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Lunes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA SUAVE DE MANTENIMIENTO	Único	Viernes	11:30 a 12:30	20
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	09:30 a 10:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	17:00 a 18:30	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Único	Miércoles	17:00 a 18:00	20
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Único	Miércoles	18:00 a 19:00	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Viernes	11:00 a 12:00	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Viernes	12:00 a 13:00	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA. GRUPO 1	Único	Jueves	17:00 a 18:00	20
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA. GRUPO 2	Único	Jueves	18:00 a 19:00	20
YOGA. GRUPO 1	Único	Jueves	09:30 a 11:00	20
YOGA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:30	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Martes	17:00 a 18:30	20
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:30 a 13:00	20
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 3	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	20
BAILE EN LÍNEA - T. ABIERTO	Avanzado	Lunes	11:30 a 13:00	20
BAILES DE SALÓN II	Medio	Lunes	17:00 a 18:30	20
DIBUJO Y PINTURA LIBRE - T. ABIERTO	Único	Martes	10:00 a 12:00	9
INGLÉS ELEMENTAL PARA VIAJEROS MAYORES	Iniciación	Miércoles	12:00 a 13:15	20
MÚSICA CON CASTAÑUELA (PALILLOS)	Iniciación	Martes	12:00 a 13:00	12
SEVILLANAS I	Iniciación	Martes	10:00 a 11:00	20
SEVILLANAS II	Medio	Martes	11:00 a 12:00	20
SEVILLANAS III	Avanzado	Jueves	12:35 a 13:35	20
TALLER DE ARTE	Único	Lunes	17:00 a 18:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

C.C.M. RÍO EBRO - EDIF. JOSÉ MARTÍ

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CONOCE LA CULTURA INGLESA	Medio	Lunes y jueves	10:00 a 11:00	20
CULTURA	Único	Martes y viernes	12:30 a 13:30	20
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	50
MÚSICA: GUITARRA I	Iniciación	Viernes	09:00 a 10:30	15
MÚSICA: GUITARRA II	Medio	Viernes	10:30 a 12:00	15
MÚSICA: GUITARRA III	Avanzado	Viernes	12:00 a 13:30	15
TEATRO. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 11:30	14
TEATRO. GRUPO 2	Único	Martes	11:30 a 13:30	14
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
DIBUJO	Único	Lunes	09:30 a 11:30	14
PINTURA: ÓLEO	Único	Lunes	11:30 a 13:30	14
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA SUAVE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	11:30 a 12:30	30
GIMNASIA SUAVE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Jueves	11:30 a 12:30	30
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	16:30 a 17:30	30
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	13:00 a 14:00	30
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Jueves	16:00 a 17:30	25
HIGIENE POSTURAL * EN SILLA	Único	Lunes	17:30 a 18:30	30
HIGIENE POSTURAL * TUMBADO	Único	Lunes	13:00 a 14:00	30
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Martes	16:00 a 17:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Martes	17:30 a 19:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Miércoles	16:00 a 17:30	25
YOGA. GRUPO 1	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	30
YOGA. GRUPO 2	Único	Miércoles	12:30 a 13:30	30

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ENCUADERNACIÓN - T. ABIERTO	Avanzado	Viernes	11:30 a 13:30	14
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Jueves	17:00 a 19:00	14
INGLÉS CONVERSACIÓN	Único	Lunes y jueves	11:00 a 12:00	20
ITALIANO	Iniciación	Miércoles	10:00 a 11:30	20
MÚSICA: GUITARRA	Avanzado	Jueves	11:00 a 13:00	20
PINTURA: ÓLEO - T. ABIERTO	Avanzado	Martes y jueves	11:00 a 13:00	14
POESÍA INTERPRETADA	Único	Lunes y jueves	12:00 a 13:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARREGLOS DE COSTURA BÁSICOS	Único	Jueves	16:00 a 18:00	10
BAILE EN LÍNEA AVANZADO. GRUPO 1	Avanzado	Miércoles	09:00 a 10:00	30
BAILE EN LÍNEA AVANZADO. GRUPO 2	Avanzado	Miércoles	10:00 a 11:00	30
BAILE EN LÍNEA INICIACIÓN	Iniciación	Miércoles	11:00 a 12:30	30
BAILE EN LÍNEA MEDIO	Medio	Jueves	12:15 a 13:30	30
BOBINE	Único	Jueves	16:00 a 18:00	15
BOLILLOS. GRUPO 1	Único	Viernes	16:00 a 18:00	15
BOLILLOS. GRUPO 2	Único	Viernes	18:00 a 20:00	15
CORTE Y CONFECCIÓN	Único	Viernes	16:30 a 19:00	10
ENGLISH FOR TRAVELLING (NOT FOR BEGINNERS)	Único	Martes	11:30 a 13:00	16
FRANCÉS CONVERSACIÓN. GRUPO 1	Medio	Miércoles	16:30 a 17:30	10
FRANCÉS CONVERSACIÓN. GRUPO 2	Avanzado	Miércoles	17:30 a 18:30	10
GANCHILLO - T. ABIERTO	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	15
MAGIA INICIACIÓN	Iniciación	Jueves	17:00 a 18:00	15
PAPIROFLEXIA	Único	Viernes	10:00 a 11:30	12
PATCHWORK. GRUPO 1	Iniciación	Martes	16:00 a 18:00	12
PATCHWORK. GRUPO 2	Medio	Martes	18:00 a 20:00	12
PLANCHA	Único	Lunes	17:00 a 19:00	10
PUNTO DE LANA	Único	Lunes	16:00 a 18:00	14
SEVILLANAS INICIO	Iniciación	Miércoles	11:00 a 12:30	14
SEVILLANAS MEDIO	Medio	Miércoles	09:30 a 11:00	12
TARACEAS	Único	Viernes	11:30 a 13:00	10

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
convivencia  
PARA MAYORES

C.C.M. SALVADOR ALLENDE

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
ARAGONESES ILUSTRES	Único	Lunes	09:00 a 10:30	34
DESCUBRIENDO EL ARTE	Único	Martes	11:30 a 13:30	34
MÚSICA: GUITARRA I	Iniciación	Miércoles	09:00 a 10:30	15
MÚSICA: GUITARRA II	Medio	Miércoles	10:30 a 12:00	15
TERTULIA DE ACTUALIDAD. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 11:00	15
TERTULIA DE ACTUALIDAD. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:00 a 12:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
DIBUJO	Único	Lunes	11:30 a 13:30	10
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Miércoles	17:30 a 19:30	8
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA: ACUARELA	Iniciación	Martes	09:00 a 11:00	10
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA: ÓLEO	Iniciación	Miércoles	09:30 a 11:30	10
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Iniciación	Lunes	09:30 a 11:30	10
PINTURA: ACUARELA	Único	Martes	11:00 a 13:00	10
PINTURA: CREATIVIDAD PLÁSTICA	Único	Martes	09:30 a 11:30	12
PINTURA: ÓLEO	Único	Miércoles	11:30 a 13:30	10
PINTURA: COLOR	Único	Jueves	09:00 a 11:00	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	11:00 a 12:30	34
ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	12:30 a 14:00	34
ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Jueves	09:00 a 10:30	34
COCINA. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 11:00	12
COCINA. GRUPO 2	Único	Lunes	11:00 a 13:00	12
COCINA. GRUPO 3	Único	Miércoles	09:00 a 11:00	12
COCINA. GRUPO 4	Único	Miércoles	11:00 a 13:00	12
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Viernes	11:00 a 12:00	15
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Viernes	12:00 a 13:00	15

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:00	11
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Lunes	10:00 a 11:00	11
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3 (+80)	Único	Lunes	11:00 a 12:00	11
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Único	Martes	11:00 a 12:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 5	Único	Martes	12:00 a 13:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 6	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 7	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 8 (+80)	Único	Miércoles	12:30 a 13:30	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 9	Único	Jueves	11:00 a 12:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 10 (+80)	Único	Jueves	12:00 a 13:00	12
JARDINERÍA. GRUPO 1	Avanzado	Miércoles	09:00 a 11:00	15
JARDINERÍA. GRUPO 2	Iniciación	Miércoles	11:00 a 13:00	15
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	10
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Martes	10:30 a 11:30	10
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 3	Único	Martes	17:00 a 18:00	15
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 4	Único	Martes	18:00 a 19:00	15
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 5	Único	Jueves	17:00 a 18:00	15
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 6	Único	Jueves	18:00 a 19:00	15

**TALLERES DE LA EXPERIENCIA**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ACORDEÓN	Único	Lunes	17:30 a 19:30	10
ACTIVIDAD MENTAL	Único	Jueves	09:00 a 10:30	15
AJEDREZ	Avanzado	Martes	18:30 a 19:30	10
AJEDREZ INICIACIÓN	Iniciación	Martes	16:30 a 17:30	10
AJEDREZ MEDIO	Medio	Martes	17:30 a 18:30	10
ANIMACIÓN A LA LECTURA	Único	Jueves	10:00 a 12:00	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. SAN GREGORIO**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	15
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	17:30 a 18:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	10:00 a 11:30	15

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Jueves	17:00 a 19:00	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. SAN JOSÉ**

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CULTURA I	Iniciación	Martes	10:00 a 11:00	18
CULTURA II	Medio	Martes	11:00 a 12:00	18
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	20
TEATRO III	Avanzado	Martes	16:00 a 18:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
DIBUJO	Único	Lunes	09:00 a 11:00	15
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEA Y PIROGRABADO	Único	Lunes	12:00 a 13:30	15
PINTURA: ACUARELA	Único	Lunes	11:00 a 13:00	15
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 1	Único	Jueves	09:00 a 11:00	15
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 13:00	15
PINTURA: TELA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Lunes	10:00 a 11:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 3	Único	Lunes	11:00 a 12:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 4	Único	Lunes	12:00 a 13:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE. GRUPO 1	Único	Martes	12:00 a 13:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SUAVE. GRUPO 2	Único	Jueves	12:00 a 13:00	20
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:00	25
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Martes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Jueves	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	20
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	16:00 a 17:30	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	17:30 a 19:00	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Jueves	10:00 a 11:30	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Único	Jueves	11:30 a 13:00	18

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:00	12
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Viernes	11:00 a 12:00	12
YOGA. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:00 a 10:30	20
YOGA. GRUPO 2	Único	Viernes	09:00 a 10:30	20
<b>TALLERES DE LA EXPERIENCIA</b>				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA I	Iniciación	Jueves	18:00 a 19:00	25
BAILE EN LÍNEA II	Avanzado	Jueves	19:00 a 20:00	25
BAILE POPULAR: SEVILLANAS	Único	Lunes	17:00 a 18:00	25
DIBUJO	Único	Martes	16:30 a 18:30	20
ENCUADERNACIÓN	Único	Miércoles	16:00 a 18:00	8
ENMARCACIÓN	Único	Martes	16:00 a 18:00	8
ESMALTES AL FUEGO	Único	Martes	10:00 a 12:00	15
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:30	12
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 2	Único	Lunes	10:30 a 12:00	12
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 3	Único	Miércoles	09:00 a 10:30	12
INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 4	Único	Miércoles	10:30 a 12:00	12
INGLÉS I	Iniciación	Miércoles	16:30 a 17:30	15
INGLÉS III	Avanzado	Miércoles	17:30 a 18:30	15
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 1	Único	Lunes	16:00 a 18:00	12
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 2	Único	Martes	10:00 a 12:00	12
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO	Único	Jueves	16:00 a 18:00	24
MÚSICA: PULSO Y PÚA	Medio	Viernes	10:15 a 12:15	10
PINTURA AL ÓLEO - T. ABIERTO	Único	Miércoles	17:00 a 19:00	15
PIROGRABADO Y TARACEAS	Único	Martes	17:00 a 19:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS DE**  
*convivencia*  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. SAN JUAN DE MOZARRIFAR**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
LABORES TEXTILES	Único	Jueves	17:00 a 19:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	10:00 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	16:30 a 18:30	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. SANTA ISABEL**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CONOCE LA CULTURA FRANCESA I	Iniciación	Martes	10:30 a 12:00	10
CONOCE LA CULTURA INGLESA II	Medio	Miércoles	10:30 a 12:00	10
DESCUBRIENDO EL ARTE	Único	Lunes	16:30 a 18:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILES DE SALÓN	Único	Martes	17:00 a 18:30	20
MANUALIDADES. GRUPO 1	Único	Viernes	11:00 a 12:00	7
MANUALIDADES. GRUPO 2	Único	Viernes	12:00 a 13:00	7
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 11:00	8
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 2	Único	Lunes	11:00 a 13:00	8
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Viernes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Martes	11:00 a 12:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Martes	12:00 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:30 a 11:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	11:00 a 12:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Martes	09:00 a 10:00	25
YOGA. GRUPO 1	Único	Jueves	10:30 a 12:00	20
YOGA. GRUPO 2	Único	Jueves	12:00 a 13:30	20

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Martes	16:30 a 17:30	15
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Martes	17:30 a 18:30	15
MATEMÁTICAS APLICADAS	Único	Miércoles	11:00 a 12:00	12
TALLER LITERARIO: ESCRITURA CREATIVA. GRUPO 1	Único	Jueves	10:00 a 11:00	6
TALLER LITERARIO: ESCRITURA CREATIVA. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:00	6

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

C.C.M. TERMINILLO

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 1	Único	Martes	11:00 a 12:30	35
ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 2	Único	Martes	12:30 a 14:00	35
CONOCE LA CULTURA INGLESA	Único	Martes y viernes	09:00 a 10:00	25
CULTURA AVANZADA: ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	09:00 a 10:30	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
ACUARELA I	Iniciación	Jueves	09:00 a 11:00	9
ACUARELA III	Avanzado	Jueves	11:00 a 13:00	9
ACUARELA III AVANZADO	Avanzado	Jueves	13:00 a 14:30	9
DIBUJO III	Avanzado	Martes	11:00 a 13:00	9
DIBUJO III AVANZADO	Avanzado	Martes	13:00 a 14:30	9
INTRODUCCIÓN AL DIBUJO	Iniciación	Martes	09:00 a 11:00	9
INTRODUCCIÓN AL ÓLEO. GRUPO 1	Iniciación	Lunes	09:00 a 11:00	9
INTRODUCCIÓN AL ÓLEO. GRUPO 2	Iniciación	Miércoles	09:00 a 11:00	9
MANUALIDADES. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:00 a 11:30	10
MANUALIDADES. GRUPO 2	Único	Jueves	10:00 a 11:30	10
PINTURA AL ÓLEO III. GRUPO 1	Avanzado	Lunes	11:00 a 13:00	9
PINTURA AL ÓLEO III. GRUPO 1 AVANZADO	Avanzado	Lunes	13:00 a 14:30	9
PINTURA AL ÓLEO III. GRUPO 2	Avanzado	Miércoles	11:00 a 13:00	9
PINTURA AL ÓLEO III. GRUPO 2 AVANZADO	Avanzado	Miércoles	13:00 a 14:30	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG. GRUPO 1	Único	Lunes	10:30 a 11:30	20
CHI KUNG. GRUPO 2	Único	Lunes	11:30 a 12:30	20
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	20
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Martes	10:30 a 11:30	20

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:00 a 10:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Miércoles	10:00 a 11:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Jueves	12:00 a 13:00	20
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	11:00 a 12:00	20
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	12:00 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Miércoles	09:30 a 11:00	25
PSICOMOTRICIDAD	Único	Lunes	09:30 a 10:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Único	Miércoles	11:00 a 12:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Único	Jueves	11:00 a 12:00	25
VIVIR EN POSITIVO	Único	Jueves	09:30 a 11:00	25

**TALLERES DE LA EXPERIENCIA**

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Iniciación	Jueves	10:00 a 11:00	24
BAILES EN LÍNEA. GRUPO 1	Medio	Jueves	10:00 a 11:00	20
BAILES EN LÍNEA. GRUPO 2	Medio	Jueves	11:00 a 12:00	20
CONVERSACIÓN EN INGLÉS	Avanzado	Martes	10:00 a 11:00	25
CORTE Y CONFECCIÓN. GRUPO 1	Medio	Martes	10:00 a 11:30	10
CORTE Y CONFECCIÓN. GRUPO 2	Medio	Martes	11:30 a 13:00	10
GANCHILLO. GRUPO 1	Medio	Viernes	10:00 a 11:30	10
GANCHILLO. GRUPO 2	Medio	Viernes	11:30 a 13:00	10
SEVILLANAS	Único	Martes	11:30 a 12:30	16
TERTULIA LITERARIA	Único	Martes	09:00 a 10:30	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

# TALLERES

2023/2024

CENTROS DE  
*convivencia*  
PARA MAYORES

C.C.M. TORRERO

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
CONOCE LA CULTURA INGLESA	Iniciación	Martes y jueves	12:00 a 13:00	16
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Jueves	10:00 a 11:30	25
TEATRO	Avanzado	Miércoles	10:00 a 12:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILE EN LÍNEA. NIVEL III	Avanzado	Miércoles	11:30 a 13:00	30
DIBUJO Y PINTURA	Iniciación	Martes	09:00 a 11:00	16
INDUMENTARIA ARAGONESA	Único	Viernes	16:00 a 18:00	14
LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN	Único	Lunes	11:30 a 13:30	14
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA. GRUPO 1 (INTENSO)	Único	Martes	09:00 a 10:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2 (SUAVE)	Único	Martes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1 (INTENSO)	Único	Viernes	09:00 a 10:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2 (SUAVE)	Único	Viernes	10:00 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	09:00 a 10:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	10:30 a 12:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Lunes	12:00 a 13:30	25

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TAICHÍ. NIVEL I	Iniciación	Jueves	09:00 a 10:00	30
TAICHÍ. NIVEL II	Medio	Jueves	10:00 a 11:00	30
TAICHÍ. NIVEL III	Avanzado	Jueves	11:00 a 12:00	30
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Lunes	16:00 a 17:00	16
YOGA. GRUPO 1 (INTENSO)	Único	Lunes	09:00 a 10:30	25
YOGA. GRUPO 2 (SUAVE)	Único	Lunes	10:30 a 12:00	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA. NIVEL I	Iniciación	Miércoles	09:30 a 10:30	30
BAILE EN LÍNEA. NIVEL II	Medio	Miércoles	10:30 a 11:30	30
ÓLEO. GRUPO 1 - T. ABIERTO	Medio	Jueves	09:00 a 11:30	15
ÓLEO. GRUPO 2 - T. ABIERTO	Avanzado	Viernes	10:30 a 13:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. UNIVERSIDAD**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
MÚSICA: GUITARRA	Único	Lunes	17:00 a 18:30	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:00	20
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Martes	11:00 a 12:00	20
BAILES POPULARES: SEVILLANAS	Único	Viernes	17:00 a 18:30	20
DIBUJO Y PINTURA	Único	Martes	10:00 a 12:00	12
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA	Único	Jueves	10:00 a 12:00	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Miércoles	10:00 a 11:00	15
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Miércoles	11:00 a 12:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	11:00 a 12:00	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Lunes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Lunes	11:30 a 13:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	20
YOGA	Único	Lunes	10:30 a 12:00	15

## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARAGÓN: HISTORIA Y ARTE	Único	Martes	11:30 a 13:00	20
FRANCÉS CONVERSACIÓN	Único	Miércoles	11:00 a 12:00	25
INTRODUCCIÓN A LA HERÁLDICA	Único	Martes	10:00 a 11:00	20
LENGUA Y LITERATURA	Único	Martes	17:00 a 18:00	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red

Red de Centros  
de Convivencia  
de Mayores



# TALLERES

2023/2024

**CENTROS** DE  
*convivencia*  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. VALDEFIERRO**



## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>				
MÚSICA: CANTO DE JOTA	Iniciación	Martes	11:30 a 13:00	15
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD I	Iniciación	Jueves	10:00 a 11:30	25
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD III	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:30	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>				
BAILE EN LÍNEA	Iniciación	Jueves	18:00 a 19:00	25
LABORES TEXTILES	Iniciación	Jueves	09:00 a 10:30	15
MANUALIDADES	Único	Martes	11:00 a 12:30	15
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEAS	Único	Martes	09:30 a 11:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>				
CHI KUNG. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 10:30	20
CHI KUNG. GRUPO 2	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	20
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	20
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Martes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Lunes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	09:00 a 10:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Miércoles	09:00 a 10:30	30
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Lunes	11:30 a 12:30	25
YOGA	Único	Viernes	09:30 a 11:00	20
<b>TALLERES DE LA EXPERIENCIA</b>				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE SOCIAL EN PAREJA I	Iniciación	Jueves	19:00 a 20:00	20
BAILE SOCIAL EN PAREJA III	Avanzado	Jueves	20:00 a 21:30	20
BOLILLOS - T. ABIERTO	Único	Miércoles	10:00 a 12:00	20
LENCERÍA - T. ABIERTO	Único	Lunes y viernes	16:00 a 18:30	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red