

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. CASETAS

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
MANUALIDADES	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	10
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Medio	Martes	09:30 a 10:30	30
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL I	Iniciación	Lunes	16:30 a 18:00	19
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 1	Medio	Lunes	18:00 a 19:30	19
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 2	Medio	Miércoles	11:00 a 12:30	19
PSICOMOTRICIDAD	Único	Jueves	09:30 a 10:30	30
TÉCNICAS BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA	Único	Viernes	10:00 a 11:00	19

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. GARRAPINILLOS

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
INTRODUCCIÓN a LA PINTURA	Único	Jueves	17:30 a 19:30	9
MANUALIDADES	Único	Jueves	16:00 a 17:30	9
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (VENTA DEL OLIVAR)	Único	Miércoles	17:00 a 18:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	11:15 a 12:15	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	11:15 a 12:15	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Único	Martes	16:30 a 17:30	10
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
PSICOMOTRICIDAD (VENTA DEL OLIVAR)	Único	Lunes	17:00 a 18:00	15
TALLERES DE LA EXPERIENCIA				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	18:30 a 19:30	9
BAILE EN LÍNEA	Único	Lunes y miércoles	16:30 a 17:45	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

2024/2025

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	25	
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	10:00 a 11:00	25	
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	10:00 a 11:30	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	35	

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. LA CARTUJA BAJA

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

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. LA PAZ

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA					
DANZATERAPIA	Único	Martes	10:00 a 11:00	24	
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 10:30	24	
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	24	
GIMNASIA MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Miércoles	11:30 a 12:30	24	
GIMNASIA MAYORES 80 AÑOS	Único	Viernes	10:00 a 11:00	24	
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	10:00 a 11:00	24	
MEMORIA. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:30	20	
MEMORIA. GRUPO 2	Único	Viernes	10:00 a 11:30	20	
YOGA	Único	Lunes	11:30 a 13:00	20	
YOGA: SENTADO	Único	Martes	11:30 a 13:00	24	
TALLERES DE LA EXPERIENCIA					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
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	20	
TARACEA Y PIROGRABADO	Único	Jueves	09:30 a 11:30	15	

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. MIRALBUENO

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
COMUNICACIÓN Y CULTURA					
GUIARRA	Medio	Lunes	09:00 a 10:30	15	
TEATRO	Único	Lunes	17:00 a 19:00	15	
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA					
MANUALIDADES	Único	Viernes	12:00 a 13:30	10	
PINTURA: ÓLEO	Único	Viernes	10:00 a 12:00	10	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA					
CHI KUNG	Único	Miércoles	12:00 a 13:00	35	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Único	Lunes	09:45 a 10:45	35	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Único	Viernes	09:45 a 10:45	35	
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Único	Viernes	10:00 a 11:30	20	
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Único	Viernes	11:30 a 13:00	20	
YOGA	Único	Miércoles	09:30 a 11:00	35	
TALLERES DE LA EXPERIENCIA					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
AJEDREZ	Único	Miércoles	18:00 a 19:30	15	
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 1	Único	Viernes	18:00 a 19:00	25	
BAILE EN LÍNEA. GRUPO 2	Único	Viernes	19:00 a 20:00	25	
LABORES TEXTILES. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 12:00	10	
LABORES TEXTILES. GRUPO 2	Único	Jueves	10:00 a 12:00	10	
SEVILLANAS – T.ABIERTO	Medio	Lunes	11:30 a 13:30	15	
TARACEAS	Único	Martes	10:00 a 12:00	8	

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. MONTAÑANA

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
COMUNICACIÓN Y CULTURA				
HISTORIA DE ARAGÓN	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	16
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA	Único	Viernes	10:00 a 12:00	12
LABORES TEXTILES	Único	Martes	16:00 a 18:00	15
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
DANZATERAPIA	Único	Lunes	09:30 a 10:30	23
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	09:30 a 10:30	25
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	11:30 a 12:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	16:00 a 17:30	18
YOGA	Único	Miércoles	10:30 a 12:00	25
TALLERES DE LA EXPERIENCIA				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LINEA	Único	Miércoles	18:00 a 19:30	35

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. MONZALBARBA

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
BAILES EN LÍNEA	Único	Miércoles	17:00 a 18:30	20
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Jueves	10:30 a 11:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL I	Iniciación	Lunes	10:00 a 11:30	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II	Medio	Lunes	11:30 a 13:00	15
YOGA	Único	Martes	10:30 a 12:00	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.

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. MOVERA

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Único	Miércoles	10:00 a 11:00	15
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	11:30 a 12:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Lunes	10:00 a 11:30	18
TAICHÍ	Único	Martes	11:30 a 12:30	25
TALLERES DE LA EXPERIENCIA				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Martes	17:00 a 18:00	15

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. PEÑAFLO

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
INTRODUCCIÓN A LA PINTURA	Único	Miércoles	17:00 a 19:00	12
LABORES TEXTILES	Único	Lunes	16:00 a 18:00	15
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
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.

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. SAN GREGORIO

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
HIGIENE POSTURAL	Único	Lunes	17:30 a 18:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Único	Martes	17:00 a 18:30	15
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	17:00 a 18:00	25
TALLERES DE LA EXPERIENCIA				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE EN LÍNEA	Único	Jueves	17:00 a 19:00	20

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. SAN JUAN DE MOZARRIFAR

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
LABORES TEXTILES	Único	Jueves	17:00 a 19:00	13
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Único	Martes	10:00 a 11:00	40
HIGIENE POSTURAL	Único	Jueves	10:00 a 11:00	40
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 1	Medio	Martes	16:30 a 18:00	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL II. GRUPO 2	Medio	Lunes	10:00 a 11:30	18

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

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. UNIVERSIDAD



TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
COMUNICACIÓN Y CULTURA				
GUIARRA	Único	Lunes	16:30 a 18:00	20
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA				
BAILE EN LINEA. GRUPO 1	Único	Martes	10:00 a 11:00	20
BAILE EN LINEA. GRUPO 2	Único	Martes	11:00 a 12:00	20
BAILE EN LINEA. GRUPO 3	Único	Martes	12:00 a 13:00	20
BAILES POPULARES: SEVILLANAS	Único	Viernes	17:00 a 18:30	20
DIBUJO Y PINTURA I	Iniciación	Jueves	10:00 a 12:00	12
DIBUJO Y PINTURA II	Medio	Martes	10:00 a 12:00	12
SALUD Y CALIDAD DE VIDA				
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
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Único	Viernes	12:00 a 13:00	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
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Único	Lunes	16:00 a 17:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Único	Miércoles	16:30 a 18:00	20
YOGA. GRUPO 1	Único	Lunes	11:00 a 12:30	15
YOGA. GRUPO 2	Único	Martes	17:00 a 18:30	15
TALLERES DE LA EXPERIENCIA				
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARAGÓN: HISTORIA Y ARTE	Avanzado	Martes	10:00 a 11:00	25
FRANCÉS CONVERSACIÓN I	Iniciación	Miércoles	11:00 a 12:00	25
FRANCÉS CONVERSACIÓN II	Medio	Miércoles	12:00 a 13:00	25
GANCHILLO	Único	Miércoles	11:00 a 13:00	12
LENGUA Y LITERATURA	Único	Martes	17:00 a 18:00	20

Red de Centros
de Convivencia
de Mayores



TALLERES

2024/2025

CENTROS DE
convivencia
PARA **MAYORES**

C.C.M. VALDEFIERRO

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
COMUNICACIÓN Y CULTURA					
MÚSICA: CANTO DE JOTA	Iniciación	Martes	11:30 a 13:00	20	
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD I	Iniciación	Jueves	09:30 a 10:30	25	
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD II	Medio	Jueves	10:30 a 12:00	25	
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD III	Avanzado	Jueves	12:00 a 13:30	25	
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA					
BAILE EN LÍNEA	Iniciación	Jueves	16:00 a 17:00	25	
LABORES TEXTILES	Iniciación	Jueves	09:00 a 10:30	15	
MANUALIDADES	Único	Martes	11:00 a 12:30	20	
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEAS	Único	Martes	09:30 a 11:00	20	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA					
CHIKUNG. GRUPO 1	Único	Miércoles	09:30 a 10:30	25	
CHIKUNG. GRUPO 2	Único	Miércoles	10:30 a 11:30	25	
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Único	Martes	09:30 a 10:30	25	
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Único	Martes	10:30 a 11:30	25	
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	11:00 a 12:00	25	
YOGA	Único	Viernes	09:00 a 10:30	25	
TALLERES DE LA EXPERIENCIA					
TALLER	NIVEL	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	
BAILE SOCIAL EN PAREJA I	Iniciación	Jueves	17:00 a 18:00	24	
BAILE SOCIAL EN PAREJA III	Avanzado	Jueves	18:00 a 20:00	24	
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.