

## **NORMATIVA DE INSCRIPCIONES DE TALLERES\***

El objetivo fundamental de todas y cada una de las actividades del Centro es fomentar las relaciones personales y sociales de las personas participantes.

1. Cada persona socia, familiar o persona de confianza podrá inscribir a otra siempre y cuando presente el carné de MadridMayor original, tenga rellena correctamente hoja matriculación y tenga cita previa. La matriculación es exclusivamente presencial.
2. Se da prioridad a las personas socias de cada centro en el que se imparte el taller, cubriendo el resto de plazas con personas socias de otros CMM del Distrito Centro.
3. No tendrán lugar los talleres impartidos por profesionales cuyo número de matriculados sea inferior a 10 personas inscritas. Tendrán consideración excepcional, los talleres de Bienestar Emocional y Mente Activa.
4. Las personas participantes en cada Taller deberán traer los materiales necesarios para desarrollar dicha actividad. El Centro dispone de materiales de uso común que deben ser compartidos sin propiedad.
5. Se podrá matricular a dos horas de ejercicio físico en total. Lo que supone o bien 1 taller de dos horas o 2 talleres de una hora.
6. Cada persona socia se puede inscribir en un **máximo de cuatro talleres en el mes de junio**. Pudiendo apuntarse con posterioridad si hay plazas vacantes.
7. Puedes solicitar plaza en un taller de otro centro del Distrito que no se imparta en el tuyo. Para ello facilitaremos la hoja de inscripción pertinente en el momento de matriculación. Solo se podrá solicitar un taller de otro centro y la plaza solicitada, se confirmará cuando termine el periodo de inscripción.
8. Se realizará sorteo en las actividades cuyo nº de solicitudes sea superior al nº de plazas disponibles: 13 de junio. Los resultados se publicarán el 21 de junio.
9. Las actividades son gratuitas, por consiguiente, no se podrá dar ninguna gratificación económica al personal contratado.
10. Se establece criterio de continuidad en los talleres donde, a partir de 3 faltas en el mes, se valorará la baja del taller y se dará plaza a la siguiente persona en lista de espera. (\*ver hoja adjunta)

□ **EJERCICIO FÍSICO DE BAJA INTENSIDAD:**

- GERNONTOGIMNASIA GRUPO 1: LUNES 10:30H A 11:30H
- GERONTOGIMNASIA GRUPO 2: MIÉRCOLES 10:30H A 11:30H
- GIMNASIA GRUPO 1: LUNES 11:30H A 12:30h
- GIMNASIA GRUPO 2: MIÉRCOLES 11:30H A 12:30H
- YOGA EN SILLA: MARTES 10:00H A 11:00H Y VIERNES 10:30H A 11:30H
- CHIKUNG: MARTES 18:00H A 19:00H

□ **EJERCICIO FÍSICO DE MEDIA INTENSIDAD:**

- TAICHÍ: MARTES 12:30H A 13:30H
- PILATES GRUPO 1: VIERNES 11:30H A 12:30H
- PILATES GRUPO 2: VIERNES 12:30H A 13:30H
- YOGA GRUPO 1: MIÉRCOLES 16:30H A 17:30H
- YOGA GRUPO 2: MIÉRCOLES 17:30H A 18:30H

□ **EJERCICIO FÍSICO ALTA INTENSIDAD:**

- ACTIVA TU CUERPO: MARTES 10:30H A 11:30H
- EJERCICIOS CON PELOTA DE PILATES: MARTES 11:30H A 12:30H
- ZUMBA: MIÉRCOLES 12:30H A 13:30H
- HATA-YOGA: LUNES 12:30H A 13:30 Y JUEVES 10:30H A 11:30H
- SUELO PÉLVICO: MIÉRCOLES 18:30H A 19:30H

□ ¡QUÉ PUNTO!: LUNES 10:30H A 12:00H

□ ABALORIOS: JUEVES 17:00H A 19:00H

□ AJEDREZ: MIÉRCOLES 17:00H A 19:00H

□ BAILE CLÁSICO: JUEVES 16:30H A 18:00H

□ BAILE DE COORDINACIÓN: MARTES 16:30H A 18:00H

□ BAILE ESPAÑOL: LUNES 10:30H A 12:00H

JUEVES 12:30H A 14:00H

□ BAILE DE SALÓN Y CASTIZO: MARTES 10:00H A 11:00H

JUEVES 9:30H A 10:30H

□ BIENESTAR EMOCIONAL: VIERNES 9:30H A 11:00H

□ BORDADO 3D: LUNES: 11:00H A 12:30H

□ CANASTA: MARTES 17:00H A 19:00H

□ CASTAÑUELAS: HORARIO POR DEFINIR

□ CANTE ESPAÑOL: MARTES 10:30H A 12:00H

□ COCINA CON MICROONDAS: HORARIO POR DEFINIR

□ CONVERSACIÓN EN FRANCÉS ONLINE: LUNES 17:00H A 18:00H

□ CONVERSACIÓN EN INGLÉS GRUPO 1: MIÉRCOLES 10:00H A 11:00H

□ CONVERSACIÓN EN INGLÉS GRUPO 2: MIÉRCOLES 11:00H A 12:00H

□ CORO: JUEVES 12:00H A 13:30H

□ CORTE Y CONFECCIÓN: JUEVES 10:00H A 12:00H

□ DIBUJO Y PINTURA GRUPO 1: JUEVES 10:00H A 11:30H

□ DIBUJO Y PINTURA GRUPO 2: JUEVES 11:30H A 13:00H

□ EL PODER DE LOS CUENTOS: LUNES 11:00H A 12:00H

□ FLAMENCO: LUNES 11:00H A 12:00H

□ FOTOGRAFÍA DIGITAL: JUEVES 10:30H A 12:00H

□ GUITARRA AVANZADO MARTES 11:00H A 13:00H

□ GUITARRA ENTRE AMIGOS: MARTES 17:00H A 19:00H

□ GUITARRA INICIACIÓN: LUNES 17:00H A 19:00H

□ HISTORIA DE ESPAÑA: LUNES 10:00H A 11:00H

□ HISTORIA DE LOS CUADROS DE EL MUSEO DEL PRADO: JUEVES 17:00H A 18:00H

□ HISTORIA DE MADRID: MARTES 11:45H A 12:45H

□ HISTORIA DEL ARTE: HORARIO POR DEFINIR

□ INGLÉS AVANZADO GRUPO 1: VIERNES 10:00H A 11:00H

□ INGLÉS AVANZADO GRUPO 2: VIERNES 11:00H A 12:00H

□ INGLÉS INICIACIÓN: MIÉRCOLES 10:00H A 11:00H

□ INGLÉS MEDIO: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H

□ KARAOKE: JUEVES 16:30H A 18:00H

□ MAGIA: LUNES 18:00H A 19:30H

□ MANUALIDADES: TEJAS: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H

□ MARCHA NÓRDICA: HORARIO POR DEFINIR

□ MEJORA TU CALIGRAFÍA Y ORTOGRAFÍA: LUNES 12:00H A 13:30H

□ MEMORIA CON CHEMA: MIÉRCOLES Y VIERNES 11:00H A 12:00H (NECESITA VALORACIÓN)

□ MENTE ACTIVA: MAÑANA

□ MENTE ACTIVA TARDE

□ MI YO DIGITAL: MIÉRCOLES 10:00H A 11:30H

□ NUMEROLOGÍA/ INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS: MARTES 11:00H A 12:00H

□ PASEANDO POR LOS CHASCARRILLOS DE MADRID: MIÉRCOLES 17:00H A 18:00H

□ PINTURA EN TELA: MARTES 10:30H A 11:30H

□ PROTECCIÓN FÍSICA: LUNES 10:00H A 11:00H

□ PORTUGUÉS PRÁCTICO: JUEVES 12:00H A 13:30H

□ RECUPERANDO LA TRADICIÓN ORAL: MARTES 12:00H A 13:00H

□ RELAJACIÓN: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H

□ RISOTERAPIA: VIERNES 11:00H A 12:30H

□ SEVILLANAS: MARTES 12:00H A 13:00H Y VIERNES 10:30H A 11:30H

□ SMARTPHONES GRUPO 1: JUEVES 10:00H A 11:00H

□ SMARTPHONES GRUPO 2: JUEVES 11:00H A 12:00H

□ TEATRO: JUEVES 10:30H A 12:30H

□ TERTULIA LITERARIA: MARTES 10:30H A 12:00H

CITA

DÍA: \_\_\_\_\_

HORA: \_\_\_\_\_

**NO SE ATENDERÁ SIN CITA PREVIA, NI SIN  
CUMPLIMENTAR LA INSCRIPCIÓN**

# CMM ANTÓN MARTÍN

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

\_\_\_\_\_

**TELÉFONO FIJO/MÓVIL:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

Según la Ley Orgánica 3/2018 sobre la Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales:

Consentimiento informado para la toma de fotografía, audio y vídeo en el desarrollo de los talleres y distintas actividades que se desarrollen desde los Centros Municipales de Mayores.

- Doy mi consentimiento
- No doy mi consentimiento

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero denominado "Proyectos de Intervención Social en los Distritos", con la finalidad de gestionar los talleres y actividades de los Centros Municipales de Mayores y podrán ser cedidos de conformidad con la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal.

El órgano responsable del fichero es el COORDINADOR DEL DISTRITO CENTRO con dirección en la calle mayor nº 72, Madrid, 28013, ante el mismo el/la ciudadano/a "podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación de tratamiento y portabilidad, en cumplimiento de los artículos 15 a 22 del Reglamento 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, del 27 de abril de 2016"

Bajo mi responsabilidad, informo que no presento contraindicación médica para la práctica de ejercicio.

Firma:

En Madrid a \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 202

□ **EJERCICIO FÍSICO DE BAJA INTENSIDAD:**

- CHIKUNG: MARTES 18:00H A 19:00H
- GERNONTOGIMNASIA GRUPO 1: LUNES 10:30H A 11:30H
- GERONTOGIMNASIA GRUPO 2: MIÉRCOLES 10:30H A 11:30H
- GIMNASIA GRUPO 1: LUNES 11:30H A 12:30h
- GIMNASIA GRUPO 2: MIÉRCOLES 11:30H A 12:30H
- YOGA EN SILLA: MARTES 10:00H A 11:00H Y VIERNES 10:30H A 11:30H

□ **EJERCICIO FÍSICO DE MEDIA INTENSIDAD:**

- PILATES GRUPO 1: VIERNES 11:30H A 12:30H
- PILATES GRUPO 2: VIERNES 12:30H A 13:30H
- TAICHÍ: MARTES 12:30H A 13:30H
- YOGA GRUPO 1: MIÉRCOLES 16:30H A 17:30H
- YOGA GRUPO 2: MIÉRCOLES 17:30H A 18:30H

□ **EJERCICIO FÍSICO ALTA INTENSIDAD:**

- ACTIVA TU CUERPO: MARTES 10:30H A 11:30H
- EJERCICIOS CON PELOTA DE PILATES: MARTES 11:30H A 12:30H
- HATA-YOGA: LUNES 12:30H A 13:30 Y JUEVES 10:30H A 11:30H
- SUELO PÉLVICO: MIÉRCOLES 18:30H A 19:30H
- ZUMBA: MIÉRCOLES 12:30H A 13:30H

□ **¡QUÉ PUNTO!: LUNES 10:30H A 12:00H**

□ **ABALORIOS: JUEVES 17:00H A 19:00H**

□ **AJEDREZ: MIÉRCOLES 17:00H A 19:00H**

□ **BAILE CLÁSICO: JUEVES 16:30H A 18:00H**

□ **BAILE DE COORDINACIÓN: MARTES 16:30H A 18:00H**

□ **BAILE ESPAÑOL: LUNES 10:30H A 12:00H**

JUEVES 12:30H A 14:00H

□ **BAILE DE SALÓN Y CASTIZO: MARTES 10:00H A 11:00H**

JUEVES 9:30H A 10:30H

□ **BIENESTAR EMOCIONAL: VIERNES 9:30H A 11:00H**

□ **BORDADO 3D: LUNES: 11:00H A 12:30H**

□ **CANASTA: MARTES 17:00H A 19:00H**

□ **CASTAÑUELAS: HORARIO POR DEFINIR**

□ **CANTE ESPAÑOL: MARTES 10:30H A 12:00H**

□ **COCINA CON MICROONDAS: HORARIO POR DEFINIR**

□ **CONVERSACIÓN EN FRANCÉS ONLINE: LUNES 17:00H A 18:00H**

□ **CONVERSACIÓN EN INGLÉS GRUPO 1: MIÉRCOLES 10:00H A 11:00H**

□ **CONVERSACIÓN EN INGLÉS GRUPO 2: MIÉRCOLES 11:00H A 12:00H**

□ **CORO: JUEVES 12:00H A 13:30H**

□ **CORTE Y CONFECCIÓN: JUEVES 10:00H A 12:00H**

□ **DIBUJO Y PINTURA GRUPO 1: JUEVES 10:00H A 11:30H**

□ **DIBUJO Y PINTURA GRUPO 2: JUEVES 11:30H A 13:00H**

□ **EL PODER DE LOS CUENTOS: LUNES 11:00H A 12:00H**

□ **FLAMENCO: LUNES 11:00H A 12:00H**

□ **FOTOGRAFÍA DIGITAL: JUEVES 10:30H A 12:00H**

□ **GUIARRA AVANZADO MARTES 11:00H A 13:00H**

□ **GUIARRA ENTRE AMIGOS: MARTES 17:00H A 19:00H**

□ **GUIARRA INICIACIÓN: LUNES 17:00H A 19:00H**

□ **HISTORIA DE ESPAÑA: LUNES 10:00H A 11:00H**

□ **HISTORIA DE LOS CUADROS DE EL MUSEO DEL PRADO: JUEVES 17:00H A 18:00H**

□ **HISTORIA DE MADRID: MARTES 11:45H A 12:45H**

□ **HISTORIA DEL ARTE: HORARIO POR DEFINIR**

□ **INGLÉS AVANZADO GRUPO 1: VIERNES 10:00H A 11:00H**

□ **INGLÉS AVANZADO GRUPO 2: VIERNES 11:00H A 12:00H**

□ **INGLÉS INICIACIÓN: MIÉRCOLES 10:00H A 11:00H**

□ **INGLÉS MEDIO: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H**

□ **KARAOKE: JUEVES 16:30H A 18:00H**

□ **MAGIA: LUNES 18:00H A 19:30H**

□ **MANUALIDADES: TEJAS: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H**

□ **MARCHA NÓRDICA: HORARIO POR DEFINIR**

□ **MEJORA TU CALIGRAFÍA Y ORTOGRAFÍA: LUNES 12:00H A 13:30H**

□ **MEMORIA CON CHEMA: MIÉRCOLES Y VIERNES 11:00H A 12:00H (NECESITA VALORACIÓN)**

□ **MENTE ACTIVA: MAÑANA**

□ **MENTE ACTIVA TARDE**

□ **MI YO DIGITAL: MIÉRCOLES 10:00H A 11:30H**

□ **NUMEROLOGÍA/ INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS: MARTES 11:00H A 12:00H**

□ **PASEANDO POR LOS CHASCARRILLOS DE MADRID: MIÉRCOLES 17:00H A 18:00H**

□ **PINTURA EN TELA: MARTES 10:30H A 11:30H**

□ **PROTECCIÓN FÍSICA: LUNES 10:00H A 11:00H**

□ **PORTUGUÉS PRÁCTICO: JUEVES 12:00H A 13:30H**

□ **RECUPERANDO LA TRADICIÓN ORAL: MARTES 12:00H A 13:00H**

□ **RELAJACIÓN: MIÉRCOLES 12:00H A 13:00H**

□ **RISOTERAPIA: VIERNES 11:00H A 12:30H**

□ **SEVILLANAS: MARTES 12:00H A 13:00H Y VIERNES 10:30H A 11:30H**

□ **SMARTPHONES GRUPO 1: JUEVES 10:00H A 11:00H**

□ **SMARTPHONES GRUPO 2: JUEVES 11:00H A 12:00H**

□ **TEATRO: JUEVES 10:30H A 12:30H**

□ **TERTULIA LITERARIA: MARTES 10:30H A 12:00H**