

L: LUNES M: MARTES X: MIÉRCOLES J: JUEVES VI: VIERNES \* HORARIOS PENDIENTES

MARCA CON UNA "X" LOS TALLERES ELEGIDOS SEGÚN LA NORMATIVA

V: TALLER IMPARTIDO POR VOLUNTARIO/A

**EJERCICIO FISICO BAJA INTENSIDAD:**

GERONTOGIMNASIA: L Y X DE 12:00H A 13:00H

**EJERCICIO FISICO MEDIA INTENSIDAD:**

GIMNASIA MANTENIMIENTO G-1: L Y X DE 10:00H A 11:00H

GIMNASIA MANTENIMIENTO G-2: L Y X DE 11:00H A 12:00H

PILATES: M Y J DE 10:00H A 11:00H

YOGA G1: M Y VI DE 11:15H A 12:15H

YOGA G2: M Y VI DE 12:15H A 13:15H

ANTROPOLOGIA SOCIAL: J DE 17:00H A 18:00H

BAILES DE SALON: X DE 17:00H A 18:00H

BAILE EN LINEA V: M DE 17:00H A 18:30H

BIENESTAR EMOCIONAL G1: L DE 10:00H A 11:30H

BIENESTAR EMOCIONAL G2: J DE 10:00H A 11:30H

CASTAÑUELAS V: J DE 12:00H A 12:00H

COCINA CON MICROONDAS V: VI DE 12:00H A 13:00H

CONOCER MADRID G1: VI DE 11:00H A 12:30H

CONOCER MADRID G2: L DE 17:00H A 18:30H

CUIDA TU CUERPO: VI DE 10:15H A 11:15H

DIBUJO Y PINTURA: L DE 09:30H A 11:00H

ENCAJE DE BOLILLOS V: X DE 16:30 A 18:00H

ESCRITURA V: L DE 12:00 A 13:00H

FRANCÉS B2.1 V: J DE 12:15H A 13:15H

HISTORIA DEL ARTE: J DE 11:30H A 13:00H

INFORMÁTICA INICIACIÓN V: M DE 10:00 A 11:30H

INFORMÁTICA AVANZADA V:M DE 11:30H A 13:00H

INGLES INICIAL V: VI DE 09:30H A 10:30H

JUEGO DE MESA V: J DE 18:00H A 19:00H

MANUALIDADES: X DE 11:00H A 12:30H

MENTE ACTIVA: MAÑANA (Horario según valoración)

MENTE ACTIVA: TARDE (Horario según valoración)

MINDFULNESS INTEGRATIVO V: M DE 17:00H A 18:00H (Quincenal)

MUSICOTERAPIA: L DE 11:30H A 13:00H

PERIÓDICO: X DE 12:00H A 13:30H (Quincenal)

SEVILLANAS AVANZADAS V: J DE 12:00 A 13:00H

SMARTPHONE G1. NIVEL MEDIO: X DE 09:30 A 10:30H

SMARTPHONE G2. NIVEL MEDIO: X DE 10:30H A 11:30H

SMARTPHONE G3. NIVEL BASICO: X DE 11:30H A 12:30H

TAICHI: J DE 17:00H A 18:00H

L: LUNES M: MARTES X: MIÉRCOLES J: JUEVES VI: VIERNES \* HORARIOS PENDIENTES

MARCA CON UNA "X" LOS TALLERES ELEGIDOS SEGÚN LA NORMATIVA

V: TALLER IMPARTIDO POR VOLUNTARIO/A

**EJERCICIO FISICO BAJA INTENSIDAD:**

GERONTOGIMNASIA: L Y X DE 12:00H A 13:00H

**EJERCICIO FISICO MEDIA INTENSIDAD:**

GIMNASIA MANTENIMIENTO G-1: L Y X DE 10:00H A 11:00H

GIMNASIA MANTENIMIENTO G-2: L Y X DE 11:00H A 12:00H

PILATES: M Y J DE 10:00H A 11:00H

YOGA G1: M Y VI DE 11:15H A 12:15H

YOGA G2: M Y VI DE 12:15H A 13:15H

ANTROPOLOGIA SOCIAL: J DE 17:00H A 18:00H

BAILES DE SALON: X DE 17:00H A 18:00H

BAILE EN LINEA V: M DE 17:00H A 18:30H

BIENESTAR EMOCIONAL G1: L DE 10:00H A 11:30H

BIENESTAR EMOCIONAL G2: J DE 10:00H A 11:30H

CASTAÑUELAS V: J DE 12:00H A 12:00H

COCINA CON MICROONDAS V: VI DE 12:00H A 13:00H

CONOCER MADRID G1: VI DE 11:00H A 12:30H

CONOCER MADRID G2: L DE 17:00H A 18:30H

CUIDA TU CUERPO: VI DE 10:15H A 11:15H

DIBUJO Y PINTURA: L DE 09:30H A 11:00H

ENCAJE DE BOLILLOS V: X DE 16:30 A 18:00H

ESCRITURA V: L DE 12:00 A 13:00H

FRANCÉS B2.1 V: J DE 12:15H A 13:15H

HISTORIA DEL ARTE: J DE 11:30H A 13:00H

INFORMÁTICA INICIACIÓN V: M DE 10:00 A 11:30H

INFORMÁTICA AVANZADA V:M DE 11:30H A 13:00H

INGLES INICIAL V: VI DE 09:30H A 10:30H

JUEGO DE MESA V: J DE 18:00H A 19:00H

MANUALIDADES: X DE 11:00H A 12:30H

MENTE ACTIVA: MAÑANA (Horario según valoración)

MENTE ACTIVA: TARDE (Horario según valoración)

MINDFULNESS INTEGRATIVO V: M DE 17:00H A 18:00H (Quincenal)

MUSICOTERAPIA: L DE 11:30H A 13:00H

PERIÓDICO: X DE 12:00H A 13:30H (Quincenal)

SEVILLANAS AVANZADAS V: J DE 12:00 A 13:00H

SMARTPHONE G1. NIVEL MEDIO: X DE 09:30 A 10:30H

SMARTPHONE G2. NIVEL MEDIO: X DE 10:30H A 11:30H

SMARTPHONE G3. NIVEL BASICO: X DE 11:30H A 12:30H

TAICHI: J DE 17:00H A 18:00H

## CMM DOS AMIGOS

Nombre y apellidos:

### NORMATIVA RESUMIDA 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)

CITA

DÍA: \_\_\_\_\_

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

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

## CMM DOS AMIGOS

**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