

EJERCICIO FÍSICO BAJA INTENSIDAD:

- GERONTOGIMNASIA: L Y X DE 16:30H A 17:30H

EJERCICIO FÍSICO MEDIA INTENSIDAD:

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G1: M DE 11:30H A 12:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G2: M DE 12:30 A 13:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G3: J DE 11:30H A 12:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G4: J DE 12:30 A 13:30H
- YOGA G1: V DE 11:30H A 12:30H
- YOGA G2: V DE 12:30H A 13:30H
- PILATES: L DE 11:30H A 12:30H

EJERCICIO FÍSICO ALTA INTENSIDAD:

- PONTE EN FORMA G1: L DE 17:00H A 18:00H
- PONTE EN FORMA G2: X DE 17:00H A 18:00H

- AJEDREZ: M Y J DE 17:00H A 19:30H
- ANIMACION A LA LECTURA: J DE 11:00H A 12:00H
- ARTESANÍAS: L DE 10:30H A 13:45H
- ARTES ESCÉNICAS: J DE 11:00 A 12:30H
- BAILES DE SALÓN: X DE 11:00 A 12:00H
- BIENESTAR EMOCIONAL: M DE 10:30H A 12:00H
- CASTAÑUELAS: J DE 17:00H A 18:00H
- CONVERSACION EN INGLES (AVANZADO): X DE 12:00H A 13:00H

- CORAL: J DE 17:00H A 19:00H
- DIBUJO Y PINTURA G1: X DE 10:00 A 11:30H
- DIBUJO Y PINTURA G2: X DE 11:30 A 13:00H
- EL TIEMPO ENTRE COSTURAS: M Y J DE 10:30 A 13:30H
- GANCHILLO: V DE 10:30H A 13:45H
- HISTORIA DEL ARTE: X DE 12:30H A 13:30H
- HISTORIA UNIVERSAL: X DE 10:00H A 11:00H
- HUERTO: Horario autogestionado
- INFORMÁTICA NIVEL USUARIO: V DE 10:00H A 11:00H
- INGLÉS BÁSICO: X DE 11:00H A 12:00H
- INTERNET PRÁCTICO: V DE 11:00H A 12:00H
- LITERATURA: J DE 10:00H A 11:00H
- MANEJO DE SMARTPHONE: V DE 12:00H A 13:00H
- MENTE ACTIVA: L o V MAÑANA (horario según valoración profesional)
- MENTE ACTIVA: L TARDE (horario según valoración profesional)
- MINDFULNESS: M DE 17:00 A 18:00H
- PACHWORK: X DE 10:30 A 13:45H
- PINTURA EN TELA: J DE 10:30 A 13:00H
- SEVILLANAS AVANZADAS: J DE 18:00 A 19:00H
- TAPICES DE ALTO LIZO: L Y X DE 16:30H A 18:00H
- ZUMBA: X DE 12:00H A 13:00H

L: LUNES

M: MARTES

X: MIÉRCOLES

J: JUEVES

V: VIERNES



TALLERES IMPARTIDOS POR VOLUNTARIOS



TALLERES IMPARTIDOS POR PROFESIONALES

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

EJERCICIOS FÍSICO BAJA INTENSIDAD:

- GERONTOGIMNASIA: L Y X DE 16:30H A 17:30H

EJERCICIOS FÍSICO MEDIA INTENSIDAD:

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G1 : M DE 11:30H A 12:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G2: M DE 12:30 A 13:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G3: J DE 11:30H A 12:30H
- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G4: J DE 12:30 A 13:30H
- YOGA G1: V DE 11:30H A 12:30H
- YOGA G2: V DE 12:30H A 13:30H
- PILATES: L DE 11:30H A 12:30H

EJERCICIOS FÍSICO ALTA INTENSIDAD:

- PONTE EN FORMA G1: L DE 17:30H A 18:30H
- PONTE EN FORMA G2: X DE 17:30H A 18:30H

- AJEDREZ: M Y J DE 17:00H A 19:30H
- ANIMACION A LA LECTURA: J DE 11:00H A 12:00H
- ARTESANÍAS: L DE 10:30H A 13:45H
- ARTES ESCÉNICAS: J DE 11:00 A 12:30H
- BAILES DE SALÓN: X DE 11:00 A 12:00H
- BIENESTAR EMOCIONAL: M DE 10:30H A 12:00H
- CASTAÑUELAS: J DE 17:00H A 18:00H
- CONVERSACION EN INGLES (AVANZADO): X DE 11:45H A 12:30H

- CORAL: J DE 17:00H A 19:00H
- DIBUJO Y PINTURA G1: X DE 10:00 A 11:30H
- DIBUJO Y PINTURA G2: X DE 11:30 A 13:00H
- EL TIEMPO ENTRE COSTURAS: M Y J DE 10:30 A 13:30H
- GANCHILLO: V DE 10:30H A 13:45H
- HISTORIA DEL ARTE: X DE 10:00H A 11:00H
- HISTORIA UNIVERSAL: X DE 10:00H A 11:00H
- HUERTO: Horario autogestionado
- INFORMÁTICA NIVEL USUARIO: V DE 10:00H A 11:00H
- INGLÉS BÁSICO: X DE 11:00H A 11:45H
- INTERNET PRÁCTICO: V DE 11:00H A 12:00H
- LITERATURA: J DE 10:00H A 11:00H
- MANEJO DE SMARTPHONE: V DE 12:00H A 13:00H
- MENTE ACTIVA: L o V MAÑANA (Horario según valoración profesional)
- MENTE ACTIVA: L TARDE (Horario según valoración profesional)
- MINDFULNESS: M DE 17:00 A 18:00H
- PACHWORK: X DE 10:30 A 13:45H
- PINTURA EN TELA: J DE 10:30 A 13:00H
- SEVILLANAS AVANZADAS: J DE 18:00 A 19:00H
- TAPICES DE ALTO LIZO: L Y X DE 16:30H A 18:00H
- ZUMBA: X DE 12:00H A 13:00H

CMM SAN FRANCISCO

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 SAN FRANCISCO

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