

# CENTRO DE MAYORES ANTÓN MARTÍN

## TALLERES 2024-2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30/10:30H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:30/10:30H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:30/10:30H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:30/10:30H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:30/10:30H FISIOTERAPIA PREVENTIVA
10:00/11:00H HISTORIA DE ESPAÑA	10:00/11:00H YOGA EN SILLA	9:30-10:30H MENTE ACTIVA G-1	9:30/10:30H BAILES DE SALÓN Y CASTIZO	9:30/11:00H BIENESTAR EMOCIONAL
10:00/11:00H PROTECCIÓN FÍSICA	10:00/11:00H BAILES DE SALÓN Y CASTIZO	10:00/11:00H INGLÉS INICIACIÓN	10:00/12:00H CORTE Y CONFECCIÓN	10:00/11:00H INGLÉS AVANZADO G-1
10:30/12:00 QUÉ PUNTO	10:30/11:30H PINTURA EN TELA	10:00/11:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-1	10:00/11:00H SMARTPHONE G-1	10:30/11:30H YOGA EN SILLA
10:30/11:30H GERONTOGIMNASIA G-1	10:30/11:30H ACTIVA TU CUERPO	10:00/11:30H MI YO DIGITAL	10:00/11:30H DIBUJO Y PINTURA	10:30/11:30H SEVILLANAS
10:30/12:00H BAILE ESPAÑOL	10:30/12:00H CANTE ESPAÑOL	10:30/11:30H MENTE ACTIVA	10:30/12:30H TEATRO	11:00/12:00H INGLÉS AVANZADO G-2
11:00/12:30H BORDADO	10:30/12:00H TERTULIA LITERARIA	10:30/11:30H GERONTOGIMNASIA G-2	10:30/12:00H FOTOGRAFÍA DIGITAL	11:00/12:30H RISOTERAPIA
11:00/12:00H EL PODER DE LOS CUENTOS	11:00/13:00H GUITARRA NIVEL AVANZADO	11:00/12:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-2	10:30/11:30H HATA-YOGA	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA
11:00/12:00H FLAMENCO	11:00/12:00H NUMEROLOGÍA/ INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA	11:00/12:00H SMARTPHONE G-2	11:30/12:30H PILATES G-1
11:30/12:30H GIMNASIA G-1	11:30/12:30H EJERCICIOS CON PELOTA DE PILATES	11:30/12:30H MENTE ACTIVA G-3	11:30/13:00H DIBUJO Y PINTURA	12:30/13:30H PILATES G-2
12:00/13:30H MEJORA TU CALIGRAFÍA Y ORTOGRAFÍA	11:45/12:45H HISTORIA DE MADRID	11:30/12:30H GIMNASIA G-2	12:00/13:30H CORO	MARCHA NÓRDICA (HORARIO EN FUNCIÓN DEL RECORRIDO)
12:30/13:30H HATA-YOGA	12:00/13:00H SEVILLANAS	12:00/13:00H INGLÉS NIVEL MEDIO	12:00/13:30H PORTUGUÉS PRÁCTICO	
17:00/18:00H CONVERSACIÓN EN FRANCÉS ONLINE	12:00/13:00H RECUPERANDO LA TRADICIÓN ORAL	12:00/13:00H MANUALIDADES: TEJAS	12:30/14:00H BAILE ESPAÑOL	

17:00/19:00H GUITARRA INICIACIÓN	12:30/13:30H TAICHÍ	12:00/13:00H RELAJACIÓN	16:30/18:00H BAILE CLÁSICO	
18:00/19:30H MAGIA	16:30/18:00H BAILES DE COORDINACIÓN	12:30/13:30H ZUMBA	16:30/18:00H KARAOKE	)
	17:00/19:00H GUITARRA ENTRE AMIGOS	12:30/13:30H MENTE ACTIVA G-4	17:00/18:00H HISTORIA DE LOS CUADROS DEL MUSEO DEL PRADO	
	17:00/19:00H CANASTA	16:00/17:00H MENTE ACTIVA G-5	17:00/19:00H ABALORIOS	
	18:00/19:00H CHIKUNG	16:30/17:30 YOGA G-1		
		17:00/18:00H PASEANDO POR LOS CHASCARRILLOS DE MADRID		
		17:00/18:00H MENTE ACTIVA G-6		
		17:00/19:00H AJEDREZ		
		17:30/18:30 YOGA G-2		
		18:00/19:00H MENTE ACTIVA G-7		
		18:30/19:30H SUELO PÉLVICO		

TALLERES CULTURALES
TALLERES DE ARTES ESCÉNICAS
TALLERES TECNOLÓGICOS E INFORMÁTICOS
TALLERES DEPORTIVOS
TALLERES DE MANUALIDADES
TALLERES PREVENTIVOS Y DE AUTOCUIDADO
OTROS