

# CENTRO DE MAYORES SAN FRANCISCO

## TALLERES 2024-2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA	9:00/10:00H FISIOTERAPIA PREVENTIVA
10:00/11:00H MENTE ACTIVA G-1	10:30/11:30 EL TIEMPO ENTRE COSTURAS	10:00/11:00H HISTORIA UNIVERSAL	10:00/11:00H LITERATURA	09:30/10:30H MENTE ACTIVA G-1
10:30/13:00H ARTESANÍAS	10:30/12:00H BIENESTAR EMOCIONAL	10:00/11:30H DIBUJO Y PINTURA G-1	10:30/11:30 EL TIEMPO ENTRE COSTURAS	10:00/11:00H INFORMÁTICA NIVEL USUARIO
11:00/12:00H MENTE ACTIVA G-2	11:30/12:30H GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G-1	10:30/13:45H PATCHWORK	10:30/13:00H PINTURA EN TELA	10:30/13:45H GANCHILLO
11:30/12:30H PILATES	12:30/13:30H GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G-2	11:00/12:00H BAILES DE SALÓN	11:00/12:30H ARTES ESCÉNICAS	11:00/12:00H INTERNET PRÁCTICO
12:00/13:00H MENTE ACTIVA G-3	17:00/18:00H MINDFULNESS	11:00/12:00H INGLÉS BÁSICO	11:00/12:00H ANIMACIÓN A LA LECTURA	11:30/12:30H YOGA G-1
13:00/14:00H MENTE ACTIVA G-4	17:00/19:00H CORAL	11:30/13:00H DIBUJO Y PINTURA G-2	11:30/12:30H GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G-3	12:00/13:00H MANEJO DE SMARTPHONE
16:00/17:00H MENTE ACTIVA G-5	17:00/19:30H AJEDREZ	12:00/13:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS AVANZADO	12:30/13:30H GIMNASIA DE MANTENIMIENTO G-4	12:30/13:30H YOGA G-2
16:00/17:00H GERONTOGIMNASIA		12:00/13:00H ZUMBA	17:00/18:00H CASTAÑUELAS	
16:30/18:00H TAPICES DE ALTO LIZO		12:30/13:30H HISTORIA DEL ARTE	17:00/19:30H AJEDREZ	
17:00/18:00H MENTE ACTIVA G-6		16:00/17:00H GERONTOGIMNASIA	18:00/19:00H SEVILLANAS AVANZADAS	
17:00/18:00H PONTE EN FORMA G-1		17:00/18:00H PONTE EN FORMA G-2		

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