

# 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	9:30/10:30H GIMNASIA G-5	9:30/11:30H FOTOGRAFÍA DIGITAL	10:00/11:00H YOGA EN SILLA
10:30/12:00 QUÉ PUNTO	10:30/12:00H PINTURA EN TELA	10:00/11:00H INGLÉS INICIACIÓN	10:00/11:30H DIBUJO Y PINTURA G-1	10:00/11:00H INGLÉS AVANZADO G-1
10:30/11:30H GERONTOGIMNASIA G-1	10:30/11:30H ACTIVA TU CUERPO	10:00/11:30H MI YO DIGITAL	10:00/11:00H SMARTPHONE G-1	10:30/11:30H SEVILLANAS
10:30/12:00H BAILE ESPAÑOL AVANZADO	11:00/12:00H CANTE ESPAÑOL	10:00/11:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-1	10:00/12:00H CORTE Y CONFECCIÓN	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	10:30/12:30H TEATRO	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA
11:00/12:00H EL PODER DE LOS CUENTOS	11:00/13:00H GUITARRA	10:30/11:30H MENTE ACTIVA G-2	10:30/11:30H HATA-YOGA	11:00/12:30H RISAS Y ARTE TERAPÉUTICO
11:00/12:00H FLAMENCO	11:30/12:30H NUMEROLOGÍA/ INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS	11:00/12:00H CONVERSACIÓN EN INGLÉS G-2	10:30/12:30H HISTORIAS DE MI BARRIO	11:30/12:30H PILATES G-1
11:30/12:30H GIMNASIA G-1	11:30/12:30H ENTRENAMIENTO CON PELOTA	11:00/12:00H MEMORIA CON CHEMA	11:00/12:00H SMARTPHONE G-2	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 MENTE ACTIVA G-3	11:30/13:00H DIBUJO Y PINTURA G-2	
12:30/13:30H HATA-YOGA	12:00/13:00H SEVILLANAS	11:30/12:30H GIMNASIA G-2	12:00/13:30H CORO	
16:30/17:30H SUELO PÉLVICO	12:00/13:00H RECUPERANDO LA TRADICIÓN ORAL	12:00/13:00H INGLÉS NIVEL MEDIO	12:00/13:30H PORTUGUÉS PRÁCTICO	

17:00/18:00H CONVERSACIÓN EN FRANCÉS ONLINE	12:30/13:30H TAICHÍ	12:00/13:00H MANUALIDADES: TEJAS	12:00/13:30H BAILE ESPAÑOL AVANZADO	
17:00/19:00H GUITARRA	16:30/18:00H BAILES DE COORDINACIÓN	12:00/13:00H RELAJACIÓN	16:30/17:30H BAILE CLÁSICO	)
17:30/19:30H MAGIA	17:00/19:00H GUITARRA ENTRE AMIGOS	12:30/13:30H ZUMBA	16:30/18:00H KARAOKE	
17:30/18:30H GIMNASIA G-3	17:00/19:00H CANASTA	12:30/13:30H MENTE ACTIVA G-4	17:00/18:00H HISTORIA DE LOS CUADROS DEL MUSEO DEL PRADO	
18:30/19:30H PILATES G-3	17:00/19:00H CASTAÑUELAS	16:00/17:00H MENTE ACTIVA G-5	17:30/19:30H BAILE POPULAR	
	17:00/18:00H HISTORIA DEL ARTE	16:30/17:30 YOGA G-1		
	18:00/19:00H CHIKUNG	17:00/18:00H MENTE ACTIVA G-6		
	18:00/19:00H PASEANDO POR LOS CHASCARRILLOS DE MADRID	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