

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES CENTRO CÍVICO SOCIAL ABRIL—XUÑO 2019

MAIORES DE 55 ANOS

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	DÍAS CLASES	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
XIMNASIA DE MANTEMENTO 1	20	2	LUNS E MÉRCORES	12:15-13.15	08/04/2019	17/06/2019	Aula soto	Esteira e roupa e calzado cómodo
XIMNASIA DE MANTEMENTO 2	20	2	MARTES E XOVES	12:15-13.15	09/04/2019	20/06/2019	Aula soto	Esteira e roupa e calzado cómodo
XIMNASIA ACUÁTICA 1	15	1 1/2	LUNS E MÉRCORES	12:00-12:45	01/04/2019	26/06/2019	Piscina municipal	Bañador,gorro de baño,chanclas e toalla
XIMNASIA ACUÁTICA 2	15	1 1/2	MARTES E XOVES	9:00-9:45	02/04/2019	27/06/2019	Piscina Municipal	Bañador,gorro de baño,chanclas e toalla
CONSERVANDO A MEMORIA	20	2	MERCORES	16:30-18:30	10/04/2019	19/06/2019	Aula 2ª planta	Gafas,no seu caso ou calquera outro apoio necesario
RISOTERAPIA	15	2	XOVES	16:00-18:00	11/04/2019	27/06/2019	Aula soto	Roupa cómoda.
MANEXO DO MOVIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 1	12	2	MARTES	17:30-19:30	09/04/2019	18/06/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móvil Smartphone ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
MANEXO DO MOVIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO 2	12	2	MÉRCORES	17:00-19:00	10/04/2019	19/06/2019	Aula 10-1ª planta	Teléfono móvil Smartphone ,con acceso a internet,redes sociais e wasap (imprescindible),caderno e bolígrafo
INFORMÁTICA INICIACION	12	2	LUNS	17:00-19:00	08/04/2019	10/06/2019	Aula informática 1ª planta	Libreta e bolígrafo
INGLÉS	10	1 1/2	XOVES	18:00-19:30	11/04/2019	27/06/2019	Aula 2ª planta	Caderno e lapis
PILATES 1	13	2	LUNS E MÉRCORES	11:00-12:00	08/04/2019	17/06/2019	Aula soto	Esteira,roupa cómoda e coxín(opcional)
ARTESANIA E MANUALIDADES 1	12	2	MARTES	19:30-21:30	09/04/2019	18/06/2019	Aula 2ª planta	Telas algodón,pintura textil,tintes,cera e ingredientes
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA 1	10	2	MARTES	17:00-19:00	09/04/2019	18/06/2019	Aula 2ª planta	Material de costura:fío,agulla,tesoiras,retais tea...NON É
ENCAIXE PALILLOS	10	2	MARTES	10:30-12:30	09/04/2019	18/06/2019	Aula 2ª planta	Palillos, fío, agullas, alfinetes e almofada, mundillo ou coxín etc

MAIORES DE 14 ANOS

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	DÍAS	HORARIO	DATA DE INICIO	DATA DE FIN	LUGAR IMPARTICIÓN	MATERIAL NECESARIO QUE DEBEN LEVAR OS PARTICIPANTES
ARTESANIA E MANUALIDADES 2	12	2	LUNS	20:00-22:00	08/04/2019	10/06/2019	Aula 2ª planta	Telas algodón,pintura textil,tintes,cera e ingredientes varios para traballar as masas(miga pan,porcelana)
BAILE INICIACION	20	1 1/2	XOVES	20:00-22:00	11/04/2019	27/06/2019	Aula Soto	Zapato pechado e cómodo
BAILE PERFECCIONAMENTO	20	1 1/2	VENRES	20:30-22:30	12/04/2019	28/06/2019	Aula Soto	Zapato pechado e cómodo
RECICLAXE E COSTURA CREATIVA 2	10	2	MÉRCORES	19:00-21:00	10/04/2019	19/06/2019	Aula 2ª planta	Material de costura:fío,agulla,tesoiras,retais teas...NON
COCIÑA CONSCIENTE E SAUDABLE	15	3	LUNS	17:00-20:00	06/05/2019	17/06/2019	Aula 2ª planta	Mandil,coitelo cociña,tábua cociña pequena,plato,vaso e cubertos. Os ingredientes para as elaboración mercaranse entre tódolos participantes e repartirase o gasto entre todos.
INFORMÁTICA PRESENTACIÓNS EN OPEN OFFICE	12	2	MARTES	20:00-22:00	09/04/2019	18/06/2019	Aula informática 1ª planta	Caderno,bolígrafo
BELEZA E SAÚDE NATURAL	20	2	VENRES	17:30-19:30	12/04/2019	28/06/2019	Aula 2ª planta	Toalla,esteiras, recipientes, maquillaxe persoal
PILATES 2	13	2	MÉRCORES E VENRES	17:30-18:30	10/04/2019	26/06/2019	Aula soto	Esteira,roupa cómoda e coxín(opcional)
FOTOGRAFÍA DIXITAL	12	2	XOVES	20:00-21:30	11/04/2019	27/06/2019	Aula 2ª planta	Cámara de fotos dixital (compacta ou reflex).
TRUCOS E IDEAS PARA O DÍA A DÍA	15	2	VENRES	20:00-22:00	12/04/2019	28/06/2019	Aula 2ª planta	Produtos naturais,componentes do xabón e recipientes.

DÍAS NON LECTIVOS

ABRIL: XOVES 18 E VENRES 19 (Semana Santa) MARTES 23 (festivo local)

MAIO: MÉRCORES 1 (Día do traballo) VENRES 17 (Día das letras galegas)

XUÑO: XOVES 13 (festivo local)