

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES CENTRO CÍVICO SOCIAL ABRIL-XUÑO E SETEMBRO-NOVEMBRO DO 2020

MAIORES DE 55 ANOS

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	HORARIO	DATA DE INICIO	LUGAR DE IMPARTIÇÃO
XIMNASIA DE MANTEMENTO 1	20	2	LUNS E MÉRCORES	12:15 A 13:15	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
XIMNASIA DE MANTEMENTO 2	20	2	MARTES E XOVES	12:15 A 13:15	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
XIMNASIA ACUÁTICA 1	20	1 1/2	LUNS E MÉRCORES	12:00 A 12:45	PISCINA MUNICIPAL
XIMNASIA ACUÁTICA 2	20	1 1/2	MARTES E XOVES	9:00 A 9:45	PISCINA MUNICIPAL
CONSERVANDO A MEMORIA 1	20	2	LUNS	16:30 A 18:30	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
CONSERVANDO A MEMORIA 2	20	2	MÉRCORES	16:30 A 18:30	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
RISOTERAPIA	15	2	XOVES	16:00 A 18:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
MANEXO DO MÓBIL BÁSICO, 1	12	2	MARTES	17:30 A 19:30	SALA INFORMÁTICA - 1ª PLANTA
MANEXO DO MÓBIL AVANZADO 2	12	2	MÉRCORES	17:30 A 19:30	SALA INFORMÁTICA - 1ª PLANTA
MANEXO DO MÓBIL AVANZADO 3	12	2	XOVES	17:30 A 19:30	SALA INFORMÁTICA - 1ª PLANTA
INGLÉS BÁSICO	10	1 1/2	XOVES	18:00 A 19:30	SALA DE XUNTAS - 1ª PLANTA
INGLÉS AVANZADO	10	1 1/2	MÉRCORES	17:00 A 18:30	SALA DE XUNTAS - 1ª PLANTA
PILATES 1	20	1	VENRES	12:00 A 13:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
ARTESANÍA E MANUALIDADES 1	12	2	MARTES	19:30 A 21:30	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
COSTURA CREATIVA 1	10	2	MARTES	17:00 A 19:00	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
ENCAIXE DE PALILLOS	10	2	MARTES	10:30 A 12:30	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
BAILE INICIACIÓN, GRUPO 1	20	2	XOVES	18:00 A 20:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO

MAIORES DE 14 ANOS

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	HORARIO	DATA DE INICIO	LUGAR DE IMPARTIÇÃO
BAILE INICIACION, GRUPO 2	20	2	XOVES	20:00 A 22:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
BAILE PERFECCIONAMENTO, GRUPO 3	20	2	LUNS	20:00 A 22:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
ARTESANÍA E MANUALIDADES, 2	12	2	MÉRCORES	20:00 A 22:00	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
COSTURA CREATIVA, 2	10	2	VENRES	19:00 A 21:00	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
PILATES 2	20	1	MARTES	16:00 A 17:00	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
COCIÑA CONSCIENTE E SAÚDABLE	15	3	XOVES	16:00 A 19:00	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
FOTOGRAFÍA DIXITAL	15	2	XOVES	20:00 A 22:00	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA
BELEZA E SAÚDE NATURAL	12	2	VENRES	16:30 A 18:30	SALA ACTIVIDADES - 2ª PLANTA