

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

**MAIORES DE 55 ANOS**

ACTIVIDADE	Nº PRAZAS	HORAS SEMANA	HORARIO	DATA DE INICIO	LUGAR DE IMPARTICIÓ
XIMNASIA DE MANTENIMENTO 1	20	2	LUNS E MÉRCORES	12:15 A 13:15	SALA MULTIFUNCIÓN - SOTO
XIMNASIA DE MANTENIMENTO 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 PAILOS	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 IMPARTICIÓ
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

**AULAS E HORARIOS DAS ACTIVIDADES DO CENTRO CÍVICO SOCIAL . DE ABRIL A XUÑO E DE SETEMBRO A NOVIEMBRO DE 2020**

<b>HORARIO</b>	<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
9:00 - 9:45		XIMNASIA ACUÁTICA 2		XIMNASIA ACUÁTICA 2	
10:30 - 12:30		ENCAIXE DE PALLIOS			
11:00 - 12:00					
12:00 - 12:45	XIMNASIA ACUÁTICA 1		XIMNASIA ACUÁTICA 1		
12:00 - 13:00					PILATES, GRUPO 1
12:15 - 13:15	XIMNASIA MANTENIMENTO 1	XIMNASIA MANTENIMENTO 2	XIMNASIA MANTENIMENTO 1	XIMNASIA MANTENIMENTO 2	
16:00 - 17:00		PILATES, GRUPO 2			
16:00 - 18:00				RISOTERAPIA	
16:00 - 19:00				COCINA SAÚDABLE	
16:30 - 18:30	CONSERVANDO A MEMORIA		CONSERVANDO A MEMORIA		BELEZA E SAÚDE NATURAL
17:00 - 19:00		COSTURA CREATIVA 1			
17:00 - 19:00					
17:00 - 19:00					
17:00 - 18:30			INGLÉS, NIVEL AVANZADO		
17:30 - 19:30		MANEXO DO MÓBIL 1	MANEXO DO MÓBIL 2	MANEXO DO MÓBIL 3	
17:30 - 19:30				INGLÉS, NIVEL BÁSICO	
18:00 - 19:30				BAILE INICIACIÓN	
18:00 - 20:00					
19:00 - 21:00					
19:30 - 21:30		ARTESANÍA-MANUALIDADES 1			COSTURA CREATIVA 2
20:00 - 22:00				FOTOGRAFÍA DIGITAL	
20:00 - 22:00	BAILE PERFECCIONAMENTO			BAILE INICIACIÓN	
20:00 - 22:00			ARTESANÍA-MANUALIDADES 2		

<b>SALA ACTIVIDAD</b>	
SALA ACTIVIDADES	2ª PLANTA
SALA MULTIFUNCIÓN	SOTO
SALA INFORMÁTICA	1ª PLANTA
SALA DE XUNTAS	1ª PLANTA
PISCINA MUNICIPAL	