

Programa de verano 2026



CENTROS DE MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES

CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA	Martes y jueves	10:30h - 14:30h
CUERPO Y MENTE (Finca Liana)	Lunes	09:00h - 10:00h 10:00h - 11:00h
DESPIERTA TU MENTE	Miércoles	12:00h - 13:30h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes, martes, miércoles y jueves	12:00h - 13:00h
MANDALAS	Viernes	09:15h - 11:15h
MANUALIDADES	Lunes y viernes	12:00h - 14:00h
MARQUETERÍA	Lunes y viernes	12:00h - 14:00h
MEMORIA	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h 10:15h - 11:15h
	Martes y jueves	11:30h - 13:00h
PINTURA ÓLEO	Lunes y viernes	12:00h - 14:00h
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h 10:15h - 11:15h 12:00h - 13:00h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	10:30h - 11:30h
TALLER USO DE MÓVIL	Lunes	11:30h - 12:30h
	Miércoles	11:30h - 12:30h 12:00h - 12:45h 12:45h - 13:30h 13:15h - 14:00h (dudas)
	Viernes	09:15h - 11:15h (monográficos de móvil)
CUERPO EN MOVIMIENTO - VIDA ACTIVA	Martes y jueves	10:30h - 11:30h
CENTRO DE MAYORES EL SOTO		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA	Martes	10:30h - 14:00h
	Jueves	10:30h - 14:00h
ACTIVIDADES CREATIVAS	Lunes y miércoles	10:30h - 12:30h
	Viernes	11:00h - 13:00h
APRENDIENDO A ENVEJECER	Viernes	10:30h - 12:00h
CUERPO Y MENTE	Lunes y miércoles	12:00h - 12:45h 13:00h - 13:45h
	Viernes	12:00h - 12:45h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles	09:00h - 09:45h 09:45h - 10:30h
	Viernes	09:00h - 10:00h
ESTIRAMIENTOS	Viernes	09:00h - 10:00h
HISTORIA DE ESPAÑA	Miércoles	11:00h - 12:00h
INFORMÁTICA	Lunes y miércoles	10:00h - 11:00h
MARCHA	Martes y jueves	09:00h - 10:30h
MEMORIA	Lunes y miércoles	12:30h - 13:30h
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles	09:00h - 09:45h 09:45h - 10:30h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	10:30h - 11:15h
TALLA EN MADERA	Viernes	09:00h - 11:00h
TALLER USO MÓVIL	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h
COLONIAS SENIOR (Marcha Parque El Soto y Aquagym)	De lunes a viernes	09:00h - 12:00h

CENTRO DE MAYORES LA PRINCESA / LAS LOMAS		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA	Lunes y miércoles	10:30h - 14:00h
AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE	Miércoles	10:30h - 11:30h
CUERPO Y MENTE	Viernes	09:00h - 09:45h 10:00h - 10:45h
INGLÉS	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h (básico)
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Martes y jueves	09:30h - 10:30h
GIMNASIA	Martes y jueves	10:30h - 11:15h
MANDALAS	Martes	11:00h - 12:30h
MANUALIDADES	Martes y jueves	11:00h - 12:30h
MARCHA	Martes y jueves	08:30h - 10:00h
MARQUETERÍA	Martes y jueves	09:00h - 11:00h
MEMORIA	Martes	09:00h - 10:00h
	Jueves	09:00h - 10:00h 11:00h - 12:00h
NUEVAS TECNOLOGÍAS (Se imparte en el C.M.Las Lomas)	Martes y jueves	11:00h - 12:00h
PING-PONG	Martes y jueves	11:30h - 13:00h
PINTURA ÓLEO	Martes y jueves	09:00h - 11:00h
PSICOMOTRICIDAD	Martes y jueves	09:45h - 10:30h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	09:15h - 10:00h
SEVILLANAS	Martes y jueves	09:00h - 09:45h
TALLER USO MÓVIL	Lunes	10:30h - 11:30h
	Martes	11:00h - 12:00h
	Jueves	11:30h - 12:30h (dudas)
VIERNES DE OCIO Y DIVERSIÓN	Viernes	09:00h - 13:00h
CENTRO DE MAYORES PARQUE COÍMBRA		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA	Martes	10:30h - 14:00h
BAILE EN LÍNEA	Miércoles	11:00h - 12:00h 12:00h - 13:00h
CUERPO Y MENTE	Miércoles	09:00h - 09:45h 10:00h - 10:45h
DANZA ORIENTAL	Lunes	10:00h - 11:00h
INGLÉS	Jueves	12:00h - 13:00h
LABORES	Viernes	10:00h - 12:00h
MARCHA (por Coímbra)	Lunes, jueves y viernes	08:30h - 09:30h
MARCHA (por el parque El Soto)	Martes	09:00h - 10:30h
MEMORIA	Lunes y miércoles	11:30h - 12:30h
MEMORIA Y MOVIMIENTO	Jueves	10:30h - 11:15h
TALLER DE FOFUCHAS	Martes	11:00h - 12:30h
TALLER DE MÚSICA Y JUEGOS	Viernes	11:00h - 12:00h
SEVILLANAS	Lunes	11:00h - 12:00h
CENTRO DE MAYORES TIERNO GALVÁN		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA	Jueves	10:30h - 14:00h
DANZA ORIENTAL	Martes	10:00h - 11:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles	10:00h - 11:00h
MARCHA	Jueves	09:00h - 10:30h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h

Inscripciones
8 y 9
de junio