

A black and white photograph of an elderly couple dancing joyfully in an outdoor setting. The man on the left is wearing sunglasses and a light-colored sweater over a turtleneck, with his arms raised in a celebratory pose. The woman on the right is wearing a yellow jacket over a patterned top and has her arm raised, smiling broadly. They appear to be in a park or garden with trees in the background.

# *Actividades Centros de Mayores*

**PROGRAMA 2025-2026**



# Listado de Actividades

## Aprendiendo a envejecer

Taller-tertulia donde se abordarán diferentes temas en torno a la vejez como la gestión de emociones, la sexualidad, los nietos..., en un entorno abierto al diálogo siempre desde el respeto mutuo. El objetivo es compartir experiencias y aprender a vivir esta etapa de forma saludable, con optimismo e ilusión.

## Acuarela

Taller grupal donde se imparten nociones básicas y se fomenta la puesta en común de conocimientos sobre el dibujo y pintura en acuarela.



## Ajedrez

Espacio en el que se aprende el juego como medio de pensamiento táctico, de las capacidades lógico-motrices, la resolución de problemas y toma de decisiones.

## Aula iniciación a la fotografía

Las personas con más conocimientos comparten ideas, trabajos y técnicas, para favorecer el aprendizaje mutuo. Imprescindible tener cámara de fotos y ordenador portátil.

## Aulas de educación permanente

Aprendizaje de conocimientos básicos de lecto-escritura y aritmética.

## Baile aeróbico

Taller en el que, a través del movimiento y coreografías, se trabaja la coordinación, fuerza, resistencia y memoria a la vez que se pretende fomentar las relaciones sociales.

## Baile en línea

Se ensayan diferentes y animadas coreografías, sin necesidad de bailar en pareja.



## Baile flamenco

Aprendizaje de bailes flamencos como alegrías, rumbas, tanguillos... potenciando entre otros, la coordinación y el movimiento, atención, memoria y desarrollo de actividades sociales.

## **Bailes de salón**

Actividad en la que se aprenderán bailes en pareja como vals, pasodoble, chachachá...

## **Bailes latinos**

Iniciación a bailes latinos como salsa, bachata, merengue...

## **Bailes variados**

Coreografías tanto de bailes en línea como de bailes de salón (estándar y latinos).

## **Belleza**

Aprendizaje de las principales técnicas cosméticas para cuidar y realzar la belleza de cada persona.

## **Bolillos**

Técnica de encaje textil que consiste en entretejer hilos.

## **Cante flamenco**

Iniciación al canto vocal y acompañamiento musical.

## **Caña rociera**

Actividad grupal para el aprendizaje del ritmo y coordinación de la caña junto a canciones rocieras.

## **Castañuelas**

Manejo de las castañuelas.

## **Charlas de opinión**

Espacio en el que se comentan noticias y temas de actualidad dando pie a un debate en el que los participantes den su opinión y puedan desarrollar su espíritu crítico.

## **Chotis y zarzuela**

Taller de bailes castizos de Madrid. Actividad por pareja.

## **Ciberseguridad**

Pautas necesarias para navegar y hacer gestiones por internet con seguridad. (Duración: 10 sesiones)

## **Club de billar**

Aprendizaje del juego en dos niveles de práctica.





## Club de lectura

Leer, discutir y aprender de un libro con el objetivo de fomentar la lectura y se desarrolle la crítica constructiva que favorezca la atención y el análisis de las ideas de otros.

## Cuentos para pensar

Leeremos cuentos que nos ayudaran a desarrollar la imaginación y la creatividad.

## Cuerpo y mente

Disciplina en la que se engloban diferentes técnicas provenientes del yoga, pilates y taichí entre otras, en las que mediante ejercicios suaves y armoniosos que facilitan la circulación de la energía, mejoras el equilibrio, la coordinación, el sistema musculo esquelético y la respiración.

## Curiosidades del lenguaje

Actividad en la que se ahondará en el origen de frases, dichos y palabras invitando a la reflexión de su alcance en la actualidad.

## Danza oriental

Taller en el que se pretende dotar a los participantes de conocimientos sobre la práctica de la Danza Árabe, trabajando con ello aspectos como la coordinación, memoria, equilibrio, así como la mejora de la autoestima y habilidades relacionales.

## Desarrollo personal

Mediante el diálogo de diferentes temas se establecerán vínculos de comprensión, afinidad y empatía entre los integrantes del grupo.



## Edición de fotos y videos

Aprenderemos a utilizar aplicaciones que nos ayudaran a mejorar nuestras fotografías y nuestros videos.

## Ejercicios manos artrosis

Actividad en la que se realizarán ejercicios rehabilitadores de manos y se darán pautas para disminuir el dolor a la hora de hacer actividades.

## Encuadernación

Método de cosido tradicional de encuadernación para creación de libros por fascículos y/o reparación de ejemplares en mal estado.

## **Estimulación cognitiva**

Taller dirigido a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo de personas con algún tipo de deterioro cognitivo leve.

## **Estiramientos**

Disciplina en la que a través del movimiento y la elongación se pretende mantener o mejorar la amplitud de rango articular y favorecer la flexibilidad.

## **Fofuchas**

Taller donde se aprenden a hacer las famosas muñecas fofuchas.

## **Fotografía con el móvil**

Curso de iniciación a la fotografía con móviles en el que se aprenderá fácilmente y en poco tiempo trucos y consejos básicos para usar correctamente la cámara de tu móvil y conseguir buenas fotografías y configurar opciones: encuadrar, editar... Imprescindible saber utilizar el teléfono móvil.

## **Gimnasia**

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar la condición física de los usuarios.

## **Historia**

Actividad en la cual profundizaremos sobre el conocimiento de la Historia. La actividad de historia antigua hace un recorrido por la historia antigua del mundo; Mesopotamia y Egipto, Grecia y Roma, Hispania Antigua.

## **Inglés**

Taller de gramática, pronunciación y cultura inglesa.

## **Informática**

Curso de informática e Internet, donde se imparten conocimientos básicos a nivel usuario y de nivel medio con el ordenador coordinando con clases para aprender a manejar el móvil y sacar su mejor rendimiento. Imprescindible tener ordenador portátil.

## **Italiano**

Taller de gramática, pronunciación y cultura italiana.



## Jotas

Aprendizaje de bailes populares de diferentes zonas españolas.

## Juegos "Activa Tu Mente"

Ejercitaremos la mente con juegos de mesa y otras dinámicas grupales.

## Juegos y deportes tradicionales

Actividad en la que se llevarán a cabo juegos tradicionales como: la rana, la petanca, la peonza, el diábolo....

## Labores

Taller donde se trabajan distintas técnicas de punto y ganchillo.



## Mandalas

Dibujos cuyo origen está en la India. El taller consiste en dar color a estas representaciones fomentando la concentración y la creatividad.

## Manualidades

Espacio para realizar actividades creativas con diferentes técnicas y fomentar las relaciones sociales entre las personas participantes. Manualidades en el Centro de Parque Coímbra engloba Decoración de Teja y Fofuchas.

## Marcha (Conocemos Móstoles)

Marcha a paso rápido por Móstoles y alrededores.

## Marquetería

Actividad en la cual las personas participantes aprenden a trabajar la madera.

## Memoria

Entrenamiento en estrategias destinadas a la prevención y a la mejora de los problemas de pérdida de memoria y asociados a la edad.



## Memoria método UMAM

10 sesiones de entrenamiento práctico enfocados al mantenimiento y/o mejora de los problemas de memoria asociados a la edad.

## **Memoria y movimiento**

Actividad donde se trabajan habilidades cognitivas y físicas para el mantenimiento óptimo de la persona mayor.

## **Monográficos del móvil**

Talleres de corta duración donde se tratarán, en detalle, temas relacionados con los teléfonos móviles. (GPS, WhatsApp, aplicaciones...)

## **Multideporte**

Iniciación a distintos tipos de deportes de manera lúdica (bádminton, hockey...)



## **Patchwork**

En este taller se aprenderán diferentes técnicas de patchwork para la realización de colchas, caminos, bolsos, fundas de tijeras...

## **Patronaje**

Actividad en la que se enseñan las distintas técnicas de la costura.

## **Ping-pong**

Deporte en el que dos o cuatro jugadores golpean una pelota ligera de ida y vuelta utilizando una raqueta de tenis de mesa.

## **Pintura al óleo**

Taller de aprendizaje de las distintas técnicas de pintura al óleo.

## **Psicomotricidad**

Actividad grupal donde se trabaja el movimiento, coordinación, memoria y relaciones sociales.

## **Recuperación funcional**

Actividad donde, a través del movimiento y juegos adaptados, se trabaja tanto habilidades físicas como cognitivas para cuya capacidad funcional y/o cognitiva está limitada por alguna patología.

## **Relajación**

Taller donde se aprenden las distintas técnicas de relajación y respiración para favorecer el bienestar de la persona a nivel mental y físico.

## **Sevillanas**

Aprendizaje de las sevillanas potenciando, entre otros, la coordinación y el movimiento, atención y memoria, desarrollando habilidades sociales.

## **Talla en madera**

Actividad en la cual las personas participantes aprenden y desarrollan diferentes técnicas para trabajar la madera.

## **Taller de aplicaciones (Apps)**

Taller orientado al aprendizaje de APPS que faciliten el día a día del mayor: cita médica, bancos... Imprescindible saber utilizar el teléfono móvil.

## **Taller literario**

Tertulias literarias donde se expone y debate los terceros martes de cada mes un libro dentro de un ciclo escogido predeterminado (programa propio).

## **Uso del móvil**

Taller grupal sobre el manejo de móviles.

## **Prensa**

Actividad en la cual se realizan redacciones que se comentan y debaten en el taller para posteriormente incluirlas en el periódico +maduros.

## **Tyffanys**

En este taller aprenden las diferentes técnicas de pulir y decorar el cristal, para la realización de vidrieras, lámparas...

## **Teatro**

Lugar donde expresarte, desarrollar la creatividad y la capacidad del lenguaje corporal, conocer distintas herramientas en el campo de la interpretación y descubrir otra forma de vivir tú tiempo de ocio junto a personas con tu mismo interés.



## CENTRO DE MAYORES EL SOTO

ACUARELA	Miércoles 11:00h – 13:00h
	Viernes 10:00h – 12:00h
AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE	Martes 10:30h – 12:00h
BAILES DE SALÓN	Lunes 17:30h – 18:30h 18:30h – 19:30h 18:00h – 19:00h
BAILES LATINOS	Jueves 17:00h – 18:00h 18:15h – 19:15h ( <i>en pareja</i> )
CLUB DE LECTURA	Lunes 11:30h – 12:30h
CUERPO Y MENTE	Martes 11:15h – 12:00h 12:00h – 12:45h 12:45h – 13:30h 13:30h – 14:15h
	Miércoles 12:00h – 12:45h 13:00h – 13:45h 16:00h – 16:45h 16:45h – 17:30h
	Viernes 09:00h – 09:45h 10:00h – 10:45h 11:00h – 11:45h 12:00h – 12:45h
ESTIRAMIENTOS	Viernes 10:30h – 11:15h 11:15h – 12:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y Miércoles 09:00h – 10:00h
	Martes y Jueves 09:00h – 10:00h
	Viernes 09:00 – 10:00h
	Lunes 16:00h – 17:20h

<b>FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL</b>	Martes y Jueves 11:15h – 12:15h
<b>GIMNASIA</b>	De Lunes a Jueves 10:30h – 11:15h 11:15h – 12:15h
<b>HISTORIA DE ARTE</b>	Martes 12:00h – 13:00h
<b>MANDALAS</b>	Viernes 09:00h – 11:00h
<b>MANUALIDADES</b>	Martes y Jueves 11:00h – 13:00h
<b>MARCHA</b>	De Lunes a Viernes 09:00h – 10:30h
<b>MARQUETERÍA</b>	Martes y Jueves 11:00h – 13:00h
<b>MEMORIA</b>	Lunes y Miércoles 09:30h – 10:30h 10:30h – 11:30h
<b>PATCHWORK</b>	Martes 16:30h – 18:00h
<b>PINTURA ÓLEO</b>	Martes 09:00h – 11:00h ( <i>iniciación</i> )
	Jueves 09:00h – 11:00h ( <i>avanzado</i> )
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	Lunes y Miércoles 12:30h – 13:15h 13:15h – 14:00h
	Martes y Jueves 13:00h – 13:45h
<b>RECUPERACIÓN FUNCIONAL</b>	Lunes y Miércoles 10:05h – 11:05h
	Martes y Jueves 10:05h – 11:05h
<b>RELAJACIÓN</b>	Martes 16:30h – 17:30h
<b>SEVILLANAS</b>	Viernes 12:30h – 13:30h
<b>TALLA EN MADERA</b>	Lunes 11:30h – 13:00h
	Viernes 12:00h – 13:30h

<b>TALLER DE APLICACIONES</b>	Lunes y Miércoles 09:00h – 10:00h
	Martes y Jueves 10:00h – 11:00h
<b>USO DEL MÓVIL</b>	Lunes y Miércoles 10:00h – 11:00h
	Martes y Jueves 09:00h – 10:00h

## CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII

<b>AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE</b>	Lunes a Jueves 10:00h – 12:00h
<b>BAILE EN LÍNEA</b>	Lunes 11:00h – 12:00h ( <i>iniciación</i> ) 16:00h – 17:00h ( <i>avanzado</i> ) 17:00h – 18:00h ( <i>iniciación</i> ) 18:00h – 19:00h ( <i>intermedio</i> )
	Viernes 10:30h – 11:30h ( <i>intermedio</i> )
<b>CANTE FLAMENCO</b>	Viernes 10:00h – 12:00h
<b>CAÑA ROCIERA</b>	Jueves 17:00h – 18:00h ( <i>avanzado</i> ) 18:00h – 19:00h ( <i>iniciación</i> )
<b>CASTAÑUELAS</b>	Miércoles 17:30h – 18:30h ( <i>iniciación</i> ) 18:30h – 19:30h ( <i>avanzado</i> )
<b>CLUB DE BILLAR</b>	Martes 16:00h – 17:00h ( <i>iniciación</i> )
	Jueves 16:00h – 17:00h ( <i>avanzado</i> )
<b>CUENTOS PARA PENSAR</b>	Viernes 09:00h – 10:00h
<b>CUERPO Y MENTE</b> (C.C. Villa de Móstoles)	Lunes 09:00h – 09:45h 10:00h – 10:45h 11:30h – 12:15h 12:30h – 13:15h 13:30h – 14:15h
<b>ENCUADERNACIÓN</b>	Miércoles 12:15h – 14:15h
	Viernes 12:15h – 14:15h

<b>ESTIMULACIÓN COGNITIVA</b>	Lunes y Miércoles 12:00h – 13:00h
	Martes y Jueves 12:00h – 13:00h
<b>FOFUCHAS</b>	Lunes 12:00h – 14:00h
	Viernes 09:30h – 11:30h
<b>INGLÉS</b>	Miércoles 12:15h – 13:15h ( <i>básico</i> )
<b>ITALIANO</b>	Martes o Jueves 12:00h – 14:00h
<b>JUEGOS ACTIVA TU MENTE</b>	Miércoles 12:00h – 13:00h
<b>MANDALAS</b>	Viernes 12:00h – 13:30h
<b>MANUALIDADES</b>	Lunes y Miércoles 16:00h – 17:30h
	Martes y Jueves 12:15h – 14:00h
<b>MARQUETERÍA</b>	Lunes y Miércoles 16:00h – 17:30h
	Martes y Jueves 12:15h – 14:00h
<b>MEMORIA MÉTODO UMAM</b>	Martes y Jueves 12:15h – 13:15h (10 sesiones)
<b>MEMORIA</b>	Lunes y Miércoles 09:00h – 10:00h 10:15h – 11:15h 12:00h – 13:00h
	Martes y Jueves 10:15h – 11:15h 12:45h – 13:45h
<b>MONOGRÁFICOS DEL MÓVIL</b>	Jueves 09:00h – 10:00h
<b>PATRONAJE</b>	Martes 16:00h – 17:30h

<b>PINTURA ÓLEO</b>	Lunes y Viernes 12:15h – 14:00h (L) 10:15h – 12:00h (V)
	Miércoles y Viernes 12:15h – 14:00h (X) 12:15h – 13:45h (V)
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	Lunes y Miércoles 09:30h – 10:30h 11:15h – 12:15h
	Martes y Jueves 09:00h – 10:00h 11:15h – 12:15h 11:30h – 12:30h 10:15h – 11:15h
<b>RECUPERACIÓN FUNCIONAL</b>	Lunes y Miércoles 10:15h – 11:15h
<b>RELAJACIÓN</b>	Miércoles 11:15h – 12:15h
<b>SEVILLANAS</b>	Viernes 12:00h – 13:00h ( <i>avanzado</i> )
<b>TALLER LITERARIO</b>	Martes ( <i>actividad mensual</i> ) 11:00h – 13:30h
<b>USO DEL MÓVIL</b>	Lunes 09:00h – 10:00h 13:00h – 14:00h
	Miércoles 09:00h – 10:00h 13:00h – 14:00h
<b>USO DEL MÓVIL (DUDAS)</b>	Martes 09:00h – 10:00h
	Martes o Jueves 10:15h – 10:45h

## CENTRO DE MAYORES LA PRINCESA

ACUARELA	Lunes 11:30h – 13:30h ( <i>iniciación</i> )
	Jueves 17:00h – 19:00h (aula libre)
AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE	Martes 11:00h – 13:00h ( <i>avanzado</i> )
	Jueves 11:15h – 12:15h ( <i>iniciación</i> )
	Viernes 11:30h – 12:30h ( <i>medio</i> )
BAILE AERÓBICO	Martes o Jueves 09:30h – 10:15h
BAILE EN LÍNEA	Lunes 17:00h – 18:00h
BAILES DE SALÓN	Viernes 18:00h – 19:00h ( <i>avanzado</i> )
BAILES LATINOS	Miércoles 17:00h – 18:00h ( <i>iniciación</i> ) 18:00h – 19:00h ( <i>avanzado</i> )
BOLILLOS	Miércoles 10:30h – 12:30h
CIBERSEGURIDAD	Viernes 11:30h – 13:00h
CUERPO Y MENTE	Jueves 11:45h – 12:30h 12:45h – 13:30h 13:30h – 14:15h 16:00h – 16:45h 17:00h – 17:45h
CURIOSIDADES DEL LENGUAJE	Miércoles 11:15h – 12:30h
DANZA ORIENTAL	Viernes 12:30h – 14:00h
DESARROLLO PERSONAL	Miércoles 09:30h – 10:30h
EJERCICIOS MANOS ARTROSIS	Jueves 09:00h – 09:45h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles 10:15h – 11:15h

<b>ESTIRAMIENTOS</b>	Lunes 12:30h – 13:30h
	Martes 13:15h – 14:15h
	Miércoles 12:30h – 13:30h
<b>GIMNASIA</b>	Lunes y Miércoles 08:45h – 09:30h 11:45h – 12:30h
	Martes y Jueves 08:45h – 09:30h
	Martes y Viernes 11:45h – 12:30h
<b>HISTORIA</b>	Viernes 09:30h – 11:0h ( <i>historia antigua</i> )
<b>INFORMÁTICA</b>	Lunes 11:00h – 12:30h
	Miércoles 10:30h – 12:00h 12:00h – 13:30h
<b>INGLÉS</b>	Lunes 09:00h – 10:00h ( <i>iniciación</i> )
	Miércoles 09:00h – 10:00h ( <i>medio</i> )
<b>JOTAS</b>	Viernes 09:30h – 10:15h
<b>JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES</b>	Jueves 11:00h – 12:30h
<b>MANUALIDADES</b>	Lunes y Viernes 12:00h – 14:00h
	Martes y Jueves 12:00h – 14:00h
<b>MARCHA</b>	Lunes 11:30h – 13:00h
<b>MARQUETERÍA</b>	Lunes y Viernes 10:00h – 12:00h (L) 09:00h – 11:30h (V)
	Lunes y Miércoles 16:00h – 18:30h
	Martes y Jueves 10:00h – 12:00h

<b>MEMORIA</b>	Lunes 09:00h – 10:00h
	Martes 09:00h – 10:00h 10:00h – 11:00h
	Jueves 10:00h – 11:00h
<b>MULTIDEPORTE</b>	Viernes 08:45h – 09:30h
<b>OPINIÓN</b>	Viernes 12:30h – 13:30h
<b>PING – PONG</b>	Martes 17:00h – 18:00h 18:00h – 19:00h
	Viernes 10:15h – 11:00h 11:00h – 11:45h
<b>PINTURA ÓLEO</b>	Lunes o Miércoles 16:00h – 18:30h
	Viernes 09:00h – 11:30h ( <i>avanzado – sin profesor</i> )
<b>PRENSA</b>	Martes 09:00h – 10:00h
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	Lunes y Miércoles 10:15h – 11:00h 11:00h – 11:45h
	Martes y Jueves 11:00h – 11:45h
<b>RECUPERACIÓN FUNCIONAL</b>	Martes y Jueves 10:15h – 11:00h
<b>SEVILLANAS</b>	Lunes 09:30h – 10:15h ( <i>iniciación</i> )
	Miércoles 09:30h – 10:15h ( <i>avanzado</i> )
<b>TEATRO</b>	Miércoles 12:30h – 14:00h
<b>USO DEL MÓVIL</b>	Jueves 09:00h – 10:00h 12:30h – 13:30h

## CENTRO DE MAYORES LAS LOMAS

CUERPO Y MENTE	Jueves 09:30h – 10:15h 10:30h – 11:15h
MANDALAS	Miércoles 11:30h – 13:00h
MARCHA	Lunes 11:45h – 13:15h
MEMORIA	Lunes 12:00h – 13:00h
	Martes 12:30h – 13:30h
USO DEL MÓVIL	Martes 11:00h – 12:00h

## CENTRO DE MAYORES PARQUE COÍMBRA

AJEDREZ	Martes 10:00h – 11:30h
APRENDIENDO A ENVEJECER	Jueves 12:15h – 13:15h
AULA ABIERTA DE PINTURA ÓLEO	Miércoles 11:00h – 13:00h
AULA INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA	Miércoles 09:30h – 11:30h
BAILE EN LÍNEA	Martes 17:00h – 18:00h
	Jueves 12:15h – 13:15h
BAILES DE SALÓN	Miércoles 17:30h – 18:30h (Básico) 18:30h – 19:30h (Avanzado)
BAILES VARIADOS	Miércoles 16:30h – 17:30h
BELLEZA	Lunes 12:15h – 13:15h
CUERPO Y MENTE	Miércoles 09:00h – 09:45h 10:00h – 10:45h

<b>DANZA ORIENTAL</b>	Viernes 10:00h – 11:00h
<b>INGLÉS</b>	Lunes 16:00h – 17:00h ( <i>Iniciación</i> ) 17:15h – 18:15h ( <i>Medio</i> )
<b>LABORES</b>	Miércoles 10:30h – 12:00h
<b>MANUALIDADES (decoración teja / fofuchas)</b>	Martes 11:00h – 13:00h
<b>MARCHA</b>	Lunes, Miércoles y Viernes 09:30h – 11:00h
<b>MEMORIA</b>	Lunes 11:00h – 12:00h
	Miércoles 11:30h – 12:30h
	Jueves 10:00h – 11:00h
<b>MEMORIA Y MOVIMIENTO</b>	Martes 09:30h – 10:15h
<b>PATCHWORK</b>	Jueves 10:00h – 12:00h
<b>RELAJACIÓN</b>	Viernes 12:00h – 12:45h
<b>SEVILLANAS</b>	Lunes 10:00h – 11:00h ( <i>Iniciación</i> ) 11:15h – 12:15h ( <i>Avanzado</i> )
<b>TYFFANY'S</b>	Martes 17:00h – 19:00h
<b>TEATRO</b>	Lunes 12:30h – 13:30h
<b>YOGA</b>	Martes 10:30h – 11:30h

## CENTRO DE MAYORES TIERNO GALVÁN

<b>AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE</b>	Miércoles y Viernes 10:00h – 11:00h
<b>BAILE EN LÍNEA</b>	Miércoles 12:00h – 13:00h
<b>BAILE FLAMENCO</b>	Jueves 11:00h – 12:00h 12:00h – 13:00h
<b>BAILES DE SALÓN</b>	Miércoles 11:00h – 12:00h
<b>CASTAÑUELAS</b>	Martes 17:45h – 18:30h 18:30h – 19:30h
<b>CLUB DE LECTURA</b>	Martes 16:30h – 17:30h
<b>CUERPO Y MENTE</b>	Martes 09:00h – 09:45h
<b>DANZA ORIENTAL</b>	Lunes 12:30h – 13:30h ( <i>Iniciación</i> )
	Martes 11:00h – 12:00h ( <i>Avanzado</i> )
<b>ESTIMULACIÓN COGNITIVA</b>	Lunes y Miércoles 09:00h – 10:00h
	Viernes 09:00h – 10:00h (clase de refuerzo)
<b>HISTORIA DEL ARTE</b>	Viernes 11:30h – 12:30h
<b>MANUALIDADES</b>	Jueves 10:00h – 11:30h
<b>MARCHA</b>	Viernes 10:00h – 12:00h (actividad quincenal)
<b>MARQUETERÍA</b>	Lunes y Miércoles 11:30h – 13:30h
<b>RECUPERACIÓN FUNCIONAL</b>	Lunes y Miércoles 10:00h – 11:00h
	Martes y Jueves 10:00h – 11:00h
<b>RELAJACIÓN</b>	Viernes 11:30h – 12:30h
<b>SEVILLANAS</b>	Miércoles 17:45h – 18:30h

## NORMAS GENERALES PARA LA ASISTENCIA DE ACTIVIDADES

- Puntualidad:** Se permite un margen de cortesía de 5 minutos. Pasado ese tiempo, no se podrá acceder a la actividad.
- Permanencia:** No se podrá abandonar el taller antes de que finalice la clase, salvo causa justificada.
- Respeto e higiene:** Se requiere respeto mutuo y una adecuada higiene personal por el bienestar común.
- Asistencia mínima:** Es obligatorio asistir al menos al 50% de las sesiones mensuales. Si no se cumple este mínimo durante tres meses consecutivos, se perderá la plaza.
- Acceso exclusivo:** Solo podrán asistir las personas inscritas. No se permiten acompañantes.
- Asignación de nivel:** El profesional asignará el nivel correspondiente, por lo que el horario solicitado podría sufrir modificaciones.
- Actividades en pareja:** Se debe indicar el número de socio del acompañante y la letra con la que deseán optar al sorteo.
- Carnet obligatorio:** Es imprescindible presentar el carnet de socio actualizado de los Centros Municipales de Mayores.
- Modificaciones:** La organización se reserva el derecho a realizar cambios en horarios y actividades.

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Plazo de solicitud:** del 2 al 6 de junio de 2025, en horario de 09:00h a 14:00h, en los Centros Municipales de Mayores.
- Formulario de inscripción:** disponible en la recepción de los Centros.
- Sorteo de plazas:** tendrá lugar el 13 de junio de 2025, a las 12:00h, en el Centro Juan XXIII.
- Lista de admitidos:** del 15 al 19 de septiembre de 2025, disponible en los Centros Municipales de Mayores.
- Más información:** en los propios Centros o en la web del Portal Mayores.

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Cada persona podrá solicitar un máximo de 3 actividades, indicadas por orden de preferencia.
- Para presentar la solicitud, será imprescindible presentar el carnet de socio actualizado de los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Móstoles.

### JUAN XXIII

C/ Juan XXIII, Nº6  
Tlf: 91 664 75 80

[centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoresjuanXXIII@ayto-mostoles.es)

### EL SOTO

Avda. Olímpica, Nº36 Bis  
Tlf: 91 614 59 44

[centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es)

### PARQUE COÍMBRA

C/ Los Cedros, Nº71 posterior  
Tlf: 91 649 37 83  
[centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoresparquecoimbra@ayto-mostoles.es)

### LA PRINCESA

C/ Francisco Javier Sauquillo, S/N  
Tlf: 91 648 94 97

[centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es)

### LAS LOMAS

Avda. de la Onu, Nº20 (entrada por la plaza)  
Tlf: 91 649 37 73

[centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es](mailto:centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es)

### TIERNO GALVÁN

C/Pintor Velázquez, Nº68  
Tlf: 91 716 55 26

[centromayorestiernochgalvan@ayto-mostoles.es](mailto:centromayorestiernochgalvan@ayto-mostoles.es)