



Actividades Centros de Mayores

PROGRAMA 2025-2026



Ayuntamiento de la Villa de
Móstoles

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 muscular 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

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

TALLER DE APLICACIONES	Lunes y Miércoles 09:00h – 10:00h
	Martes y Jueves 10:00h – 11:00h
USO DEL MÓVIL	Lunes y Miércoles 10:00h – 11:00h
	Martes y Jueves 09:0h – 10:00h

CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII

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

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

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

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

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

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

CENTRO DE MAYORES TIERNO GALVÁN

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

EL SOTO

Avda. Olímpica, Nº36 Bis
Tlf: 91 614 59 44
centrodemayoreselsoto@ayto-mostoles.es

PARQUE COÍMBRA

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

LA PRINCESA

C/ Francisco Javier Sauquillo, S/N
Tlf: 91 648 94 97
centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es

LAS LOMAS

Avda. de la Onu, Nº20 (entrada por la plaza)
Tlf: 91 649 37 73
centrodemayoreslaprincesa@ayto-mostoles.es

TIERNO GALVÁN

C/Pintor Velázquez, Nº68
Tlf: 91 716 55 26
centromayorestiernogalvan@ayto-mostoles.es



Ayuntamiento de la Villa de

Móstoles