

Programa de verano 2025

CENTROS DE MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES

CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII		
CUERPO Y MENTE	Lunes	09:00h - 10:00h 10:00h - 11:00h
DESPPIERTA TU MENTE	Viernes	09:15h - 11:15h
DUDAS DE MÓVIL	Miércoles	12:00h - 12:45h 12:45h - 13:30h 13:15h - 14:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles Martes y jueves	12:00h - 13:00h
GIMNASIA AL AIRE LIBRE	De lunes a viernes (junio) De lunes a jueves (julio)	10:30h - 11:30h 11:30h - 12:30h 12:30 - 13:30h
HAGO FOTOS CON EL MÓVIL	Viernes	09:15h - 11:00h
JORNADAS EN LA PISCINA	Martes y jueves	10:30h - 15:30h
MANUALIDADES	Lunes y viernes	12:00h - 14:00h
MARQUETERÍA	Lunes y viernes	12:00h - 14:00h
MEMORIA	Lunes y miércoles Martes y jueves	10:15h - 11:15h 11:30h - 13:00h
MUSICOTERAPIA	Martes y jueves	10:30h - 12:00h
PINTURA ÓLEO	Lunes y viernes	12:00h - 14:00
PSICOMOTRICIDAD	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h 12:00h - 13:00h
PSICOMOTRICIDAD EN EL EXTERIOR	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	10:30h - 11:30h
TALLER DE MANDALAS	Miércoles	12:00h - 13:30h
TALLER USO DEL MÓVIL	Lunes y miércoles	11:30h - 12:30h

CENTRO DE MAYORES PARQUE COÍMBRA		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA (Aqua-gym, Cuerpo y mente y Memoria)	Martes	10:30h - 14:00h
BAILE EN LÍNEA	Miércoles	11:00h - 13:00h
CONOCEMOS MÓSTOLES	Lunes, jueves y viernes	08:00h - 10:30h
DANZA ORIENTAL	Lunes	10:00h - 11:00h
INGLÉS	Viernes	11:30h - 12:30h
LABORES	Viernes	10:00h - 12:00h
MARCHA	Martes	09:00h - 10:30h
MEMORIA	Lunes Miércoles	11:30h - 12:30h
MEMORIA Y MOVIMIENTO	Jueves	10:30h - 11:15h
RISOTERAPIA	Viernes	11:00h - 12:00h
SEVILLANAS	Lunes	11:00h - 12:00h

CENTRO DE MAYORES TIERRA GALVÁN		
ACTIVIDAD EN LA PISCINA (Aqua-gym, Cuerpo y mente y Memoria)	Jueves	10:30h - 14:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes y miércoles	10:00h - 11:00h
RECUPERACIÓN FUNCIONAL	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h

CENTRO DE MAYORES LA PRINCESA / LAS LOMAS		
BAILE AERÓBICO	Martes y jueves	9:00h - 09:45h
CUERPO Y MENTE	Viernes	09:00h - 09:45h 10:00h - 10:45h 11:00h - 11:45h
CURSO NUEVAS TECNOLOGÍAS	Martes y jueves	11:00h - 12:00h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Martes y jueves	09:00h - 10:30h
GIMNASIA	Martes y jueves	10:30h - 11:15h
INGLÉS (básico)	Lunes y miércoles	09:00h - 10:00h
JORNADAS DE PISCINA	Lunes y miércoles	10:30h - 14:00h
MANUALIDADES	Martes y jueves	11:00h - 13:00h
MARCHA	Martes y jueves	08:30h - 10:30h
MARQUETERÍA	Martes y jueves	09:00h - 11:00h
MEMORIA	Martes Jueves	11:30h - 12:30h 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	09:00h - 10:00h
USO DEL MÓVIL	Lunes y miércoles Jueves (dudas)	11:00h - 12:00h 11:30h - 12:30h
VIERNES DE OCIO Y DIVERSIÓN	Viernes	09:00h - 13:00h

CENTRO DE MAYORES EL SOTO		
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y AQUA - GYM	De lunes a viernes	09:00h - 12:00h
ACTIVIDADES CREATIVAS (Acuarela, Mandalas, Pintura Óleo y Marquetería)	Lunes y miércoles Viernes	10:30h - 12:30h 11:00h - 13:00h
ACTIVIDAD EN LA PISCINA (Aqua-gym, Cuerpo y mente y Memoria)	Martes Jueves	10:30h - 14:00h
CUERPO Y MENTE	Miércoles Viernes	13:00h - 13:45h 12:00h - 12:45h
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Lunes, miércoles y viernes	09:00h - 09:45h 09:45h - 10:30h
ESTIRAMIENTOS	Viernes	09:00h - 10:00h
MEMORIA	Lunes y miércoles	11:30h - 12:30h
PASEOS POR EL PARQUE DEL SOTO	Martes y jueves	09:00h - 10:30h
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 APLICACIONES	Lunes y miércoles Miércoles y viernes	09:00h - 10:00h 11:00h - 12:00h
USO DEL MÓVIL	Lunes y miércoles	10:00h - 11:00h

Inscripciones
19 y 20
de mayo