

## La inscripción se realizará en los centros de mayores:

- Centro Municipal de Mayores “Juan XXIII”
- Centro Municipal de Mayores “El Soto”
- Centro Municipal de Mayores “Las Lomas”
- Centro Municipal de Mayores “La Princesa”
- Centro Municipal de Mayores “P. Coimbra”
- Centro Municipal de Mayores “Tierno Galván”



### Periodo de inscripciones:

Hasta el 25 de mayo



### Horario de Inscripción:

Entre 10:00 a las 14:00 horas



MÁS  
INFORMACIÓN

mediterránea  
Alimentamos tu bienestar

MÓSTOLES  
CANDIDATA A  
CIUDAD EUROPEA  
DEL DEPORTE 2026  
We make it big!

# SEMANA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Il Jornadas del Envejecimiento Activo

DEL 25 AL 30 DE MAYO DE 2026



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## MAYO

### LUNES 25. Talleres Medioambientales.

- **09:30 h** - Ruta guiada por el Parque Natural de El Soto.
- **10:00 h** - Huerto agroecológico en el Parque Finca Liana.

### MARTES 26. Taller Just Dance.

- **10:00 h** - Muévete al ritmo de la música en el Centro de Participación Ciudadana (salón de actos).

### MIÉRCOLES 27. Reto de Baile en Pradillo. Con Programa de Radio ONDA CERO.

- **De 12:00 h a 13:00 h** - Actividad deportiva a ritmo de baile.
- **De 12:20 h a 14:00 h** - Retransmisión en directo de Onda Cero Madrid Sur, presentada por Agustín Bravo.



### JUEVES 28. Baile y Cultura.

- **10:00 h** - Actividad de bienestar físico: "Reto Cuerpo y Mente", en la 4.ª planta del Centro Cultural Villa de Móstoles.
- **18:00 h** - Espectáculo/guateque en el teatro del Centro Cultural Villa de Móstoles.

### VIERNES 29. Jornada Deportiva en Finca Liana.

- **09:45 h** - Encuentro en Parque Finca Liana.
- **10:00 h - 12:45 h** - Torneo de tenis de mesa en tres turnos (10:00 h, 11:00 h y 12:00 h).
- **10:00 h - 10:45 h** - Recuperación funcional - gimnasia suave.
- **11:00 h - 11:45 h** - Cuerpo y mente. Técnicas de yoga, pilates y taichí.
- **12:00 h - 12:45 h** - Recuperación funcional - gimnasia suave.
- **12:45 h** - Cierre de la jornada.

### SÁBADO 30. Marcha Intergeneracional y Clausura.

- **09:45 h** - Encuentro en Parque Finca Liana con speaker y música.
- **10:00 h - 11:15 h** - Marcha intergeneracional en el Parque Finca Liana.
- **11:30 h - 12:15 h** - Actividad de Zumba
- **12:30 h - 13:00 h** - Entrega de premios y clausura de las jornadas.

Incluye obsequios, merchandising y bonos de piscina (1 día)

