

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

MÓSTILES
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.

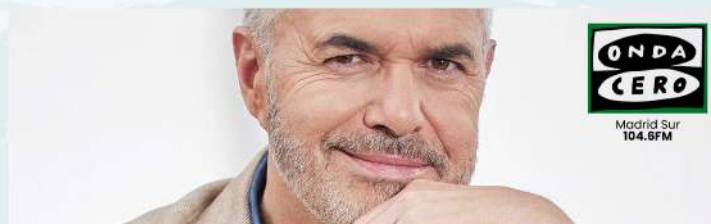
- **09:30 h** - Ruta guiada por el Parque Natural de El Soto.
- **10:00 h** - Huerto agroecológico en el Parque Finca Liana.

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)

