

SAN FERNANDO

Centro Sociocultural de Mayores

Entrena tu diabetes
Actividad Gratuita

Lunes y miércoles
8:00 – 9:00 h
9:00 – 10:00 h

Educación Física
Actividad Gratuita

Miércoles y Viernes
10:00-10:45h
11:00-11:45h
De Lunes a Jueves
17:00-17:45h
18:00-18:45h
19:00-19:45h

Taller de Informática
31€/mes

Iniciación: Lunes y miércoles
16:30-17:45 h

Avanzado: Lunes y miércoles
18:00-19:15h

Internet: Lunes y Miércoles
19:15 a 20:30h

Estimulación de la memoria
19€/mes

Martes 16:30-17:30 h

Tai Chí Chuan y Chikung
30€/mes

Martes y Viernes 9:00 a 10:00h

Zumba
25€/mes

Martes y Jueves 20:00 a 21:00 h

Reiki Usui Ryoho
30€/mes

Martes 17:00 a 18:30h

EL TABLERO

Balonmano adaptado
Actividad Gratuita
Pabellón Municipal El Tablero

Miércoles y Viernes
9:00-10:00h

Educación Física
Actividad Gratuita
Centro Municipal de Mayores

Lunes y miércoles
17:00- 17:45h
18:00- 18:45h
Estimulación de la memoria
19€/mes

Jueves 17:00-18:00 h

Informática (Iniciación)
22€/mes

Jueves 18:15 a 19:30h

Bailes latinos
30€/mes

Básico: Martes y Jueves 18:00 a 19:00h
Intermedio: Martes y Jueves 19:00 a
20:00h

Avanzado: Martes y Jueves 20:00 a 21:00h

CERCADOS DE ESPINO

Educación Física
Centro Municipal de Mayores
Actividad Gratuita

Lunes y Miércoles 20:15 -21:00 h

EL PAJAR

Educación Física
Centro Sociocultural de Mayores

Lunes y miércoles 19:15-20:00h

JUAN GRANDE

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES
Educación Física.
Actividad Gratuita

Miércoles y Viernes 8:30-9:15h

CASTILLO DEL ROMERAL

Centro Municipal de Mayores
Educación Física
Actividad Gratuita

Verano: Martes y Jueves de 20:30 a 21:15h
Invierno: Martes y Jueves de 19:30 a 20:15h

TUNTE

Centro de Día de Personas Mayores
Educación Física.
Actividad Gratuita

Verano: Martes y Jueves 16:30-17:15h
Invierno: Martes y jueves 16:00:16:45h

MONTAÑA LA DATA

Educación Física
(Plaza)
Actividad Gratuita

Verano: Martes y jueves de 18:30 a 19:15h
Invierno: Martes y Jueves de 18:00 a 18:45h

ACTIVIDADES EXCLUSIVAS PARA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

APERTURA CURSO 2024/25
12 de Septiembre

Rte Aeroclub

ACTIVIDAD ECOFINCA SELVA
DORAMAS

1er grupo:27 de Septiembre
2º grupo: 25 de Octubre

FESTIVAL INTERNACIONAL DE
GIMNASIA BLUME
Ver programa específico
Del 1 al 5 de
Diciembre

SENDERISMO URBANO PLAYA
DE LAS CANTERAS Y VISITA
BELEN DE ARENA

20 de Diciembre

SENDERISMO PAJAR-ANFI DEL
MAR
24 de Enero

ACTIVIDAD DE SENDERISMO
Tilos De Moya
28 de Febrero

ACTIVIDAD DE SENDERISMO.
28 de Marzo

VIAJE DE SENDERISMO
Ver programa específico
Del 23 al 25 de Abril

ENCUENTRO LÚDICO
DEPORTIVO EL TABLERO
9 de Mayo

CONVIVENCIA DEPORTIVA EN
OSORIO
Del 16 al 20 de Junio

CLAUSURA DE ACTIVIDADES
18 de Julio