

Mayores

***2024
2025***

***CURSOS
& TALLERES***

cursos y talle- res para mayores

ARREGLOS 'ENTRE COSTURAS'

Máx. 20 personas por turno

Monitoras: Nieves Gutiérrez, Conchi Pastor y M^a Carmen García

M 16.00-18.00 h.

V 10.00-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 7)

BAILE EN LÍNEA

Máx. 50 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez

L 17.00-18.00 h. (iniciación)

X 17.00-18.00 h. (avanzado)

Centro Municipal de Mayores (salón)

BILLAR

Máx. 12 personas

Monitor: Francisco Laguna y Miguel Moraga

M y J 10.00-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 9 parque)

BOLILLOS

Máx. 20 personas

Monitora: María Begoña Balaguer

M y J 16.00-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

CORO

Máx. 30 personas

Monitor: Adrián Matías

L 10.45-12.15 h.

X 11.30-12.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

CUENTACUENTOS

Máx. 7 personas

Monitora: María Ángeles López

X 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

DESCUBRIENDO LA ORTOGRAFÍA

Máx. 20 personas

Monitora: Pilar Artola

L y X 10.00-11.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

FRANCÉS

Máx. 15 personas por turno (12 en avanzado)

Monitor: Mariano Rodríguez

L 9.00-10.00 (iniciación)

J 9.00-10.00 (intermedio)

J 10.10-11.10 (avanzado)

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

GINNASIA (con aparatos)

Máx. 13 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez

M y J 9.15-10.00 h. / 9.30-10.15 h.

Monitor: Perfecto Varela

L y X 9.15-9.55 h. / 9.30-10.10 h. / 9.35-10.20 / 9.55-10.35 h.

Gimnasio del Centro Municipal de Mayores

GINNASIA DIVERTIDA

Máx. 60 personas/turno

Monitor: Valentín Herrera

L 12.45-13.30 h.

X 12.45-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

GINNASIA MUSICAL

Máx. 60 personas por turno

Monitor: Miguel Álvarez

M 10.30-11.15 h.

J 10.30-11.15 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

GITARRA AVANZADO

Máx. 15 personas

Monitor: Luis María Molera

M y J 9.00-10.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

INGLÉS

Máx. 15 personas por turno

Monitor: Harold Gene

L 18.00-19.00 h. (intermedio)

L 11.40-12.40 h. (avanzado)

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

LECTURA Y ESCRITURA

Monitor: Antonio García

Máx. 16 personas

L 9.30-11.00 h. (aula 3)

Monitores: José Luis Rosa y M^a Carmen Arriaga **Máx. 10 personas**

L/X 9.30-11.00 h. (iniciación. Aula 7)

Centro Municipal de Mayores

MANUALIDADES

Monitora: Laura Florez

L 16.00-18.00 h.

X 16.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

Máx. 15 personas por turno

MARQUETERÍA EN ACETATO

Monitor: Ernesto Fernández

L/X 9.30-10.40 h./10.50 a 12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 2)

Máx. 15 personas por turno

NATACIÓN

Inscripciones en septiembre

Piscina municipal Valdesanchuela

PATCHWORK

Monitora: Kety Vadillo

M 9.15-10.40 h./10.50-12.15 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 7)

Máx. 16 personas por turno

POESÍA

Monitora: Mavi Martín

X 11.40-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Máx. 15 personas

SEVILLANAS INICIACIÓN

Monitor: Valentín Herrera

V 11.00-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Máx. 20 personas

TABLET (sistema Android)

Monitor: Tomás Sánchez

V 11.00-12.00 h. (nivel 1)

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

Máx. 15 personas

TAICHI Y CHIKUNG

Monitor: Tomás Sánchez

M/J 16.00-17.00 h. (iniciación)

M/J 17.10-18.10 h. (avanzados)

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Nota: Imprescindible zapatillas y ropa deportiva.

Máx. 25 personas por turno

TEATRO

Monitora: M^a Ángeles López

M/J 10.15-12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 8)

Máx. 14 personas

TELÉFONO MÓVIL (sistema Android) Máx. 20 personas

Monitora: M^a del Carmen Pérez

X 17.00-18.30 h. (iniciación)

J 17.00-18.30 h. (avanzado)

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

TERTULIA DE ENCUENTRO Máx. 18 personas

X 17.30-19.00 h.

Centro Municipal de Mayores

VARIEDADES

Monitora: Ana M^a Díaz

M/J 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

Máx. 12 personas

YOGA

Monitora: Margarita Fuentes

L/X 10.45-11.45 h./11.50-12.50 h.

M/J 11.15-12.15 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Máx. 24 personas por turno

**aulas UPV
calle Doc-
tor Barra-
quer**

EXPRESARTE: EXPRESIÓN CORPORAL Y VOCAL

Monitora: Elvira Soto

L y X 17.30-18.30 h.

Máx. 10 personas

DIBUJO

Monitor: Segio Ramos

M y J 16.00-17.00 h.

Máx. 10 personas

SEVILLANAS

Monitora: Rebeca León

M 9.30-10.30 h. (intermedio I)

M 10.35-11.35 h. (intermedio II)

M 11.40-12.40 h. (avanzado)

Máx. 26 personas por turno

**pabellón
Juan An-
tonio Sa-
maranch**

YOGA

Monitora: Janet

M/J 10.15-11.15 h.

M/J 11.25-12.25 h.

Máx. 45 personas por turno

talleres de pago

BAILE ACTIVO

Max. 65 personas por turno

Monitora: María Martín

M y J 9.45-10.30 h.

M y J 11.25-12.10 h.

M y J 12.15-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Max. 60 personas por turno

Monitora: María Martín

L y X 10.20-11.05 h.

L y X 11.10-11.55 h.

L y X 12.00-12.45 h.

Centro Municipal de Mayores (salón)

PILATES

Max. 20 personas por turno

Monitora: María Martín

J 16.00-17.00 h.

J 17.05-18.05 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

GIMNASIA EN SILLA Max. 15 personas por turno

Monitora: María Martín

V 11.30-12.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

DANZA DEL VIENTRE Max. 18 personas por turno

Monitora: María Martín

V 12.30-13.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 4)

talleres puntua- les

MINDFULNESS

Max. 20 personas

Monitor: Juan Antonio Pasamón Navío

De octubre a enero de 2025

L 9.30-10.30 h.

De febrero a mayo de 2025

L 9.30-10.30 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 8)

TIEMPO DE LECTURA

Max. 30 personas

Monitora: Margarita Peña

L 17.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 3)

GRANDES LECTORES

Max. 10 personas

Monitor: Adrián Juárez

L 16.30-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (sala 5)

INFORMÁTICA BÁSICA Max. 9 personas por turno

De octubre a enero

L y X 9.15-10.30 h. y 17.00-18.30 h.

De febrero a mayo

L y X 9.15-10.30 h. y 17.00-18.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

OFIMÁTICA POWER POINT

Max. 9 personas por turno

(Necesario algún conocimiento en informática).

De octubre a enero

L y X de 11.00 a 12.00 h.

De febrero a mayo

L y X de 11.00 a 12.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

BAILES DE SALÓN

Máx. 20 personas

Monitora: M^a Luisa Carrera

J 10.00-11.00 h. (Parejas, iniciación).

J 11.05-12.05 h. (Parejas, avanzado).

Aulas UPV (C/ Dr. Barraquer)

RUEDA DE SALÓN Máx. 20 personas por turno

Parejas. Monitora: María Luisa Carrera

J 12.10-13.10 h. (avanzados)

Aulas UPV (C/ Dr. Barraquer)

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Del 1 al 24 de octubre

M y J 9.00-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

Máx. 9 personas

HAZ TRÁMITES POR INTERNET

Del 1 al 31 de octubre

M y J 11.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

Máx. 9 personas

CREACIÓN DE PODCAST

Del 1 de octubre al 3 de diciembre

M 16.00-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

Máx. 9 personas

COMUNÍCATE POR LA RED

Del 5 de noviembre al 12 de diciembre

M y J 9.00-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

Máx. 9 personas

EN FORMA

Monitor: Alberto (Fundación La Caixa)

Del 14 de octubre al 4 de diciembre de 2024

L y X 17.00-18.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 4)

Max. 20 personas

VIVIR CON SENTIDO

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Del 1 de octubre al 3 de diciembre de 2024

M 16.00-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Max. 15 personas

VIDEOCONFERENCIAS

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Del 5 al 21 de noviembre

M y J 11.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

Max. 9 personas

ESCRITURA CREATIVA

Monitora: Carina Cinalli (Fundación La Caixa)

Del 1 de octubre al 3 de diciembre

M 17.30-19.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Max. 15 personas

inscripciones

Centro Municipal de Mayores

C/ General Martitegui, 4. Parque Duque de Ahumada
28341 Valdemoro.

Teléfono: **91 809 96 82**

E-mail: mayores@valdemoro.es

Del 10 al 21 de junio

Horario de inscripción: de lunes a viernes, de 9.00 a 13.00 h.

Participantes

Usuarios del Centro Municipal de Mayores.

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada.

No se realizará ninguna inscripción sin aportar el carnet o el número de usuario del centro.

Inscripciones **online** por correo electrónico:

mayores@valdemoro.es

- Nombre y apellidos
- Número de usuario del centro
- Talleres solicitados (Máximo 2 talleres anuales
- y 2 talleres puntuales por persona).

Las solicitudes se registrarán al finalizar cada jornada por orden de entrada en el correo electrónico.



Ayuntamiento de Valdemoro

