

***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<sup>a</sup> 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)

### **GIMNASIA** (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**

### **GIMNASIA 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)

### **GIMNASIA 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)

### **GUIARRA 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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

Máx. 12 personas

Monitora: Ana M<sup>a</sup> Díaz

M/J 11.30-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 3)

## YOGA

Máx. 24 personas por turno

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)

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

## EXPRESARTE: EXPRESIÓN CORPORAL Y VOCAL

Máx. 10 personas

Monitora: Elvira Soto

L y X 17.30-18.30 h.

## DIBUJO

Máx. 10 personas

Monitor: Segio Ramos

M y J 16.00-17.00 h.

## SEVILLANAS

Máx. 26 personas por turno

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)

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

## YOGA

Máx. 45 personas por turno

Monitora: Janet

M/J 10.15-11.15 h.

M/J 11.25-12.25 h.

## 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 conocimieto 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<sup>a</sup> 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**

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**

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**

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**

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](mailto: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](mailto: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

...