

Mayores

2024
2025

CURSOS
y TALLERES

cursos y talle- res para mayores

ARREGLOS 'ENTRE COSTURAS'

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)

Máx. 20 personas por turno

BAILE EN LÍNEA

Monitor: Miguel Álvarez
L 17.00-18.00 h. (iniciación)
X 17.00-18.00 h. (avanzado)
Centro Municipal de Mayores (salón)

Máx. 50 personas por turno

BILLAR

Monitor: Francisco Laguna y Miguel Moraga
M y J 10.00-11.00 h.
Centro Municipal de Mayores (aula 9 parque)

Máx. 12 personas

BOLILLOS

Monitora: María Begoña Balaguer
M y J 16.00-17.30 h.
Centro Municipal de Mayores (aula 2)

Máx. 20 personas

CORO

Monitor: Adrián Matías
L 10.45-12.15 h.
X 11.30-12.30 h.
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

Máx. 30 personas

CUENTACUENTOS

Monitora: María Ángeles López
X 10.00-11.30 h.
Centro Municipal de Mayores (aula 8 parque)

Máx. 7 personas

DESCUBRIENDO LA ORTOGRAFÍA

Monitora: Pilar Artola
L y X 10.00-11.30 h.
Centro Municipal de Mayores (aula 5)

Máx. 20 personas

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)

Máx. 15 personas por turno

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)

GUITARRA 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

Máx. 16 personas

Monitor: Antonio García
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)

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)

Máx. 20 personas

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

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

talleres puntuales

BAILE ACTIVO

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)

Max. 65 personas por turno

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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)

Max. 60 personas por turno

PILATES

Monitora: María Martín
J 16.00-17.00 h.
J 17.05-18.05 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 3)

Max. 20 personas por turno

GIMNASIA EN SILLA

Monitora: María Martín
V 11.30-12.30 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 3)

Max. 15 personas por turno

DANZA DEL VIENTRE

Monitora: María Martín
V 12.30-13.30 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 4)

Max. 18 personas por turno

BAILES DE SALÓN

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)

Max. 20 personas

MINDFULNESS

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

Monitora: Margarita Peña
L 17.00-18.00 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 3)

Max. 30 personas

GRANDES LECTORES

Monitor: Adrián Juárez
L 16.30-18.00 h.
Centro Municipal de Mayores (sala 5)

Max. 10 personas

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)

Max. 9 personas por turno

RUEDA DE SALÓN

Máx. 20 personas

Monitora: María Luisa Carrera
J 12.10-13.10 h. (avanzados)
Aulas UPV (C/ Dr. Barraquer)

RUEDA DE SALÓN

Max. 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

Máx. 9 personas

Del 1 de octubre al 3 de diciembre

M 16.00-17.30 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

COMUNÍCATE POR LA RED

Máx. 9 personas

Del 5 de noviembre al 12 de diciembre

M y J 9.00-11.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

EN FORMA

Max. 20 personas

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)

VIVIR CON SENTIDO

Max. 15 personas

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)

VIDEOCONFERENCIAS

Max. 9 personas

Fundación La Caixa

Del 5 al 21 de noviembre

M y J 11.00-13.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 1)

ESCRITURA CREATIVA

Max. 15 personas

Fundación La Caixa

Del 1 de octubre al 3 de diciembre

M 17.30-19.00 h.

Centro Municipal de Mayores (aula 5)

inscripciones

Centro Municipal de Mayores

C/ General Martítegui, 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

...