



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2021/22

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

Plaza Padre Vallet, s/n. Tlfno. 91 352 38 74
Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 20:00 h.

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

Avda. Juan XXIII, 2. Tlfno. 91 352 31 05
Horario: de Lunes a Domingo, de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

C/ Voltorno, 2 (Prado de Somosaguas) Tlfno. 91 512 03 40
Horario: de Lunes a Viernes , de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

ASOCIACION LA CABAÑA

C/ Burgos, 32.

ASOCIACIÓN LOS ANGELES

C/ Albacete, 8.

Correo electrónico: talleresparamayores@pozuelodealarcon.org

Atendiendo a las recomendaciones y medidas de protección frente al Covid 19, en algunos casos será necesario realizar ajustes de ubicación y horarios, así como en la dinámica de funcionamiento y días de asistencia, para garantizar un seguro desarrollo.

Estando previsto en su caso, la cancelación temporal de actividades y talleres si fuera necesario.

La información que se presenta a continuación, queda supeditada a la situación, autorización y recomendaciones de las autoridades sanitarias en el momento de su puesta en marcha y ejecución .

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 15
P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET L y X 11,00 H.	P. VALLET L y X 12,00 H.	P. VALLET L y X 13,00 H.	P. VALLET M y J 13,00 H.	P. VALLET M y J 16,00 H.
GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 16
POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 11,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 12,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 10,00 H.
GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14	GRUPO 17	GRUPO 18
VOLTURNO M y J 10,00 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.	VOLTURNO M y J 12,00 H.	VOLTURNO M y J 13,00 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.

BAILE DEPORTIVO

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	VOLTURNO X y V 9,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 9,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.

PILATES

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
P. VALLET M y J 9,00 H.	P. VALLET M y J 12,00 H.	P. TORREJÓN L y X 9,00 H.	P. TORREJÓN L y X 10,00 H.	VOLTURNO L y X 11,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.	VOLTURNO M y J 12,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 16,00 H.

YOGA

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
P. VALLET M y J 17,00 H.	P. TORREJÓN M y J 9,00 H.	P. TORREJÓN M y J 10,00 H.	VOLTURNO L y X 12,00 H.	VOLTURNO M y J 09,00 H.	VOLTURNO L y X 09,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 10,00 H.

TAI CHÍ

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET M y J 10,00 H.	P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	VOLTURNO L y X 10,00 H.

MUSCULACIÓN

GRUPO 1
P. VALLET L y X 9,00 H.

ACTIVA TU MENTE

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET MARTES 10,30 H.	P. VALLET MARTES 12,00 H.	P. VALLET MARTES 16,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 17,00 H.	P. VALLET VIERNES 11,30 H.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE

GRUPO 1
PARQUE Cº HUERTAS L y X 10,00 H.

GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 15
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 10,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 16,00 H.

GYM-BASQUET

GRUPO 1
POL. EL TORREÓN L y X 11,00 H.

GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13	GRUPO 14
VOLTURNO MARTES 10,30 H.	VOLTURNO MARTES 12,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,00 H.	C. LOS ÁNGELES MARTES 17,00 H.	LA CABANA JUEVES 12,00 H.

AJEDREZ

GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 17,00 H.

PSICOMOTRICIDAD

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET L y X 16,30 H.	P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	P. TORREJÓN M y J 16,00 H.	VOLTURNO M y J 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES M y J 11,30 H.

TALLER DE PETANCA

GRUPO 1
P. TORREJÓN L y V 18,00 H.

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, cuyo objetivo es alcanzar un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación.
BAILE DEPORTIVO	Disciplina fitness , enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
PILATES	Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.
YOGA	Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación
TAI CHÍ	El Tai Chi se basa en movimientos continuos y circulares, suaves y relajados, en un proceso que genera aumento de la sensación de bienestar corporal. Con esto se logra un alto estado de claridad mental y de relajación.
MUSCULACIÓN	Mantener unos buenos niveles de fuerza muscular ayuda no sólo a estar más fuertes, sino a tener mejor salud general y una mayor libertad de movimientos
GIMNASIA AL AIRE LIBRE	Gimnasia de mantenimiento al aire libre
GYM-BASQUET	Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico
AJEDREZ	Aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ
ACTIVA TU MENTE	El objetivo del taller es mantener nuestra mente activa con ejercicios y dinámicas diseñadas para trabajar con la información. Utilizando diferentes técnicas (visualización, categorización, repetición, relato...) para que la recuperación de la huella de memoria sea rápida y eficaz.
PSICOMOTRICIDAD	La psicomotricidad, utilizando el cuerpo, el espacio y el tiempo, propone unas técnicas permitiendo al individuo conocer su cuerpo, y su entorno inmediato y responder de manera adaptada