

**ACTIVIDADES Y HORARIOS  
PROVISIONALES CENTROS  
MUNICIPALES DE MAYORES  
POZUELO DE ALARCÓN  
CURSO 2023/24**

**CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET**

Plaza Padre Vallet, s/n. Tfno. 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. Tfno. 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/ Volturmo, 2 (Prado de Somosaguas) Tfno. 91 512 03 40  
Horario: de Lunes a Viernes, de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

**ASOCIACIÓN LA CABAÑA**

C/ Burgos, 32.

**ASOCIACIÓN LOS ANGELES**

C/ Albacete, 8.

Dirección de correo electrónico: [talleresparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid)

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
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 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12
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 13	GRUPO 14	GRUPO 15	GRUPO 16	GRUPO 17	
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.	VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.	

**BAILE DEPORTIVO**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 9,00 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.

**PILATES**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5 Pilates + relajación
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.	P. TORREJÓN V DE 9,00 H. A 11,00 H.
GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	
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
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.	VIDEOCONFERENCIA M y J 10,00 H.

**TAI CHÍ**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
	BÁSICO	AVANZADO	
P. VALLET M y J 10,00 H.	P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 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
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. VALLET MARTES 11,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 16,00 H.	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

**GIMNASIA AL AIRE LIBRE**

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

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 11,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 9,30 H.

**GYM-BASQUET**

GRUPO 1
POL. EL TORREÓN L y X 11,45 H.

GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13
VOLTURNO MIÉRCOLES 10,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 12,00 H.	VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES MARTES 17,00 H.	LA CABANA JUEVES 12,00 H.

GRUPO 14	GRUPO 15
VIDEOCONFERENCIA LUNES 17,30 H.	VIDEOCONFERENCIA JUEVES 16,30 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 L y X 13,00 H.	P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	VOLTURNO M y J 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES M y J 11,30 H.

**MINDFULNESS Y MEDITACIÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET LUNES 13,00 H.	VOLTURNO MARTES 11,00 H.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

**DIBUJO Y PINTURA**

DIBUJO Y PINTURA						
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET LUNES 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET LUNES 12,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. VALLET MARTES 12,00 H.	<b>GRUPO 4</b> P. VALLET JUEVES 10,00 H.			
<b>GRUPO 5</b> P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	<b>GRUPO 6</b> P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	<b>GRUPO 7</b> P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	<b>GRUPO 8</b> P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	<b>GRUPO 9</b> P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	<b>GRUPO 10</b> P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	<b>GRUPO 11</b> P. TORREJÓN VIERNES 12,00 H.
<b>GRUPO 12</b> VOLTURNO LUNES 10,00 H.	<b>GRUPO 13</b> VOLTURNO JUEVES 16,30 H.					

**RESTAURACIÓN**

RESTAURACIÓN		
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET JUEVES 12,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET VIERNES 10,00 H.	<b>GRUPO 3</b> P. VALLET VIERNES 12,00 H.

**TEJER**

TEJER
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET VIERNES 16,30 H.

**TALLER PINTURA EN TELA**

TALLER PINTURA EN TELA	
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MARTES 17,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

**ESTAÑO**

ESTAÑO
<b>GRUPO 1</b> P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

**TALLER MARQUETERÍA**

TALLER MARQUETERÍA	
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET L y X 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET M y J 10,00 H.

**TALLER CASTAÑUELAS**

TALLER CASTAÑUELAS	
<b>GRUPO 1</b> BÁSICO P. VALLET VIERNES 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> INTERMEDIO P. VALLET VIERNES 11,00 H.

**TALLER TALLA EN MADERA**

TALLER TALLA EN MADERA	
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MIÉRCOLES 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.

**TALLER FLORES DE TELA**

TALLER FLORES DE TELA
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MIÉRCOLES 16,30 H.

**BAILE DE SALÓN**

BAILE DE SALÓN		
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET LUNES 17,30 H.	<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	<b>GRUPO 5</b> VOLTURNO MIÉRCOLES 18,00 H.
<b>GRUPO 2</b> P. VALLET LUNES 18,30 H.	<b>GRUPO 4</b> P. TORREJÓN VIERNES 18,30 H.	

**ENCUADERNACIÓN**

ENCUADERNACIÓN	
<b>GRUPO 1</b> P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

**BAILAS FLAMENCOS**

BAILAS FLAMENCOS	
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	<b>GRUPO 2</b> P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.
<b>GRUPO 3</b> P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	<b>GRUPO 4</b> P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.

**MANUALIDADES**

MANUALIDADES		
<b>GRUPO 1</b> P. VALLET MARTES 10,00 H.	<b>GRUPO 2</b> P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.	<b>GRUPO 3</b> VOLTURNO VIERNES 11,30 H.

**TALLER SEVILLANAS**

TALLER SEVILLANAS	
<b>GRUPO 1</b> VOLTURNO JUEVES 17,00 H.	<b>GRUPO 2</b> VOLTURNO JUEVES 18,00 H.

**ÁREA FORMATIVA**

IDIOMA INGLÉS -VARIOS NIVELES-						
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET JUEVES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 11,30 H.
GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10				
PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO				
VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO				
VIERNES 10,00 H.	VIERNES 11,30 H.	JUEVES 12,30 H.				
GRUPO 11	GRUPO 12					
INTERMEDIO	AVANZADO					
VIDEOCONFERENCIA	VIDEOCONFERENCIA					
MARTES 9,00 H.	JUEVES 9,00 H.					

IDIOMA FRANCÉS -VARIOS NIVELES-		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

GUITARRA -VARIOS NIVELES-		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,30 H.

INFORMÁTICA --VARIOS NIVELES--		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	BÁSICO	BÁSICO
P. TORREJÓN LUNES 13,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	VOLTURNO JUEVES 9,00 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	
INTERMEDIO	AVANZADO	
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 9,30 H.	

INTERNET: TRÁMITES Y REDES SOCIALES			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 9,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.
GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO
LUNES 10,00 H.	LUNES 17,00 H.	MIÉRCOLES 10,00 H.	JUEVES 10,00 H.

DISPOSITIVOS MÓVILES					
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
BÁSICO	INTERMEDIO	BÁSICO	INTERMEDIO	BÁSICO	INTERMEDIO
P. VALLET LUNES 16,00 H.	P. VALLET LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 11,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 11,30 H.

**ÁREA CULTURAL**

<b>GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"</b>
---

LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL	
GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET LUNES 18,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

ORQUESTA PULSO Y PÚA
GRUPO 1
P. TORREJÓN L y X 11,00 H.

HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. VALLET LUNES 11,30 H.	P. TORREJÓN JUEVES 11,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 12,30 H.
GRUPO 5	GRUPO 6		
VOLTURNO	VOLTURNO		
LUNES 17,00 H.	MIÉRCOLES 17,00 H.		

CORAL POLIFÓNICA
GRUPO 1
P. TORREJÓN M y X 17,00 H.

TEATRO			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. TORREJÓN JUEVES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 18,00 H.	VOLTURNO MARTES 17,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,30 H.

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	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.
<b>BAILE DEPORTIVO</b>	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.
<b>PILATES</b>	Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.
<b>YOGA</b>	Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación
<b>TAI CHÍ</b>	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.
<b>MINDFULNESS Y MEDITACIÓN</b>	Técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia para vivir con menos tensión, más iniciativa y creatividad
<b>MUSCULACIÓN</b>	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
<b>GIMNASIA AL AIRE LIBRE</b>	Gimnasia de mantenimiento al aire libre
<b>GYM-BASQUET</b>	Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico
<b>AJEDREZ</b>	Aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ
<b>ACTIVA TU MENTE</b>	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.
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	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

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

<b>DIBUJO Y PINTURA</b>	El objetivo de esta actividad es dar a conocer aspectos teóricos y prácticos sobre las diferentes técnicas de dibujo artístico.
<b>RESTAURACIÓN</b>	Taller para aprender las diferentes técnicas y métodos que permitan restaurar muebles antiguos.
<b>MANUALIDADES</b>	Aplicación de técnicas artísticas en diferentes materiales como cristal, madera, escayola...
<b>ESTAÑO</b>	Taller artesanal para decorar todo tipo de objetos funcionales como portarretratos, joyeros, cajas, abanicos, retablos a pequeña escala e incluso cuadros
<b>Taller PINTURA EN TELA</b>	Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc
<b>Taller FLORES DE TELA</b>	Creación de centros florales con tela y otros materiales tales como medias, alambres.

<b>Taller de TALLA EN MADERA</b>	Taller donde se aprende a moldear una madera creando diferentes objetos
<b>Taller MARQUETERÍA</b>	Técnica para trabajar la madera mediante la utilización herramientas específicas, con el fin de conseguir diferentes utensilios, objetos decorativos, etc.
<b>ENCUADERNACIÓN</b>	Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación
<b>CASTAÑUELAS</b>	Introducción en el conocimiento de las diferentes técnicas en este arte, la colocación de las castañuelas en las manos, los toques y sonidos básicos para el aprendizaje inicial de esta disciplina
<b>TEJER</b>	Taller creativo donde aprender a hacer diferentes cosas con las agujas de punto y ganchillo
<b>BAILE DE SALÓN</b>	Taller donde trabajamos la expresión corporal, el ritmo y la coordinación aprendiendo bailes de salón.
<b>Taller SEVILLANAS</b>	Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales
<b>BAILES FLAMENCOS</b>	Incluye distintos bailes flamencos, sevillanas, rumbas, etc.
<b>ÁREA FORMATIVA</b>	
<b>IDIOMA INGLÉS</b>	Aprendizaje de la lengua inglesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo
<b>IDIOMA FRANCÉS</b>	Aprendizaje de la lengua francesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria
<b>GUIARRA -VARIOS NIVELES-</b>	Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra
<b>INFORMÁTICA - VARIOS NIVELES-</b>	Conocer y manejar el ordenador. A través de varios niveles se acercarán a diferentes programas, navegación por internet, etc.
<b>INTERNET: TRÁMITES Y REDES SOCIALES</b>	Aprender a realizar gestiones de forma digital a través de diferentes portales así como conocer y manejar plataformas que permiten la comunicación entre personas
<b>DISPOSITIVOS MÓVILES</b>	Aprender a optimizar el uso del teléfono móvil, y tablet en su caso, conociendo su organización, diferentes aplicaciones y funcionalidades
<b>ÁREA CULTURAL</b>	
<b>LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL</b>	Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura
<b>HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE</b>	Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea
<b>GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"</b>	
<b>ORQUESTA DE PULSO Y PÚA</b>	Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta
<b>CORAL POLIFÓNICA</b>	Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales
<b>TALLER DE TEATRO</b>	Orientado a personas mayores que quieran iniciarse o consolidar conocimientos teatrales. Actividades de relajación y concentración, juegos de expresión y psicomotricidad, trabajar la expresión corporal y los estados de ánimo, técnicas de dramatización, representación, vocalización y ejercicios de improvisación









