



ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2024/25

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

Plaza Padre Vallet, s/n. Tfño. 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. Tfño. 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) Tfño. 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**

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	GRUPO 5
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.	POL. EL TORREÓN L y X 12,45 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	GRUPO 2
P. VALLET L y X 9,00 H.	P. VALLET M y J 18,00 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.

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.

GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13
VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES MARTES 16,30 H.	LA CABAÑA JUEVES 12,00 H.

GRUPO 14
VIDEOCONFERENCIA LUNES 17,30 H.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE

GRUPO 1	GRUPO 2
PARQUE C° HUERTAS L y X 9,30 H.	PARQUE C° HUERTAS L y X 10,30 H.

GYM-BASQUET

GRUPO 1
POL. EL TORREÓN L y X 11,45 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 16,00 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 L y X 16,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.

ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

DIBUJO Y PINTURA

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. VALLET LUNES 12,00 H.	P. VALLET MARTES 12,00 H.	P. VALLET JUEVES 10,00 H.

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11
P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,00 H.

GRUPO 12	GRUPO 13
VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.

RESTAURACIÓN

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET JUEVES 12,00 H.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

TEJER

GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 16,30 H.

TALLER PINTURA EN TELA

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MARTES 17,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

ESTAÑO

GRUPO 1
P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

TALLER MARQUETERÍA

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET M y J 10,00 H.

CASTAÑUELAS

GRUPO 1	GRUPO 2
BÁSICO	INTERMEDIO
P. VALLET VIERNES 10,00 H.	P. VALLET VIERNES 11,00 H.

TALLER TALLA EN MADERA

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MIÉRCOLES 10,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.

TALLER FLORES DE TELA

GRUPO 1
P. VALLET MIÉRCOLES 17,00 H.

BAILE DE SALÓN

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET LUNES 18,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 19,00 H.
GRUPO 4		
VOLTURNO MIÉRCOLES 18,00 H.		

ENCUADERNACIÓN

GRUPO 1	GRUPO 2
P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

MANUALIDADES

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.	VOLTURNO VIERNES 11,30 H.

BAILES FLAMENCOS

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.
GRUPO 3	GRUPO 4
P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.

SEVILLANAS

GRUPO 1	GRUPO 2
VOLTURNO JUEVES 17,00 H.	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	GRUPO 8					
BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	BÁSICO	PREINTERMEDIO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO					
P. VALLET JUEVES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 9,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 9,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 11,00 H.					
GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	REEDUCACIÓN CORPORAL									
PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO										
VOLTURNO	VOLTURNO	VOLTURNO										
VIERNES 10,00 H.	VIERNES 11,30 H.	JUEVES 12,30 H.										
GRUPO 12												
AVANZADO												
VIDEOCONFERENCIA												
JUEVES 9,00 H.												
			GRUPO 1 P. VALLET LUNES 17,00 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 17,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

INFORMÁTICA -VARIOS NIVELES-		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	BÁSICO	BÁSICO
P. TORREJÓN LUNES 12,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	VOLTURNO LUNES 11,30 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
INTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 9,30 H.

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

DISPOSITIVOS MÓVILES							
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
BÁSICO	INTERMEDIO	BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO	BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET LUNES 16,00 H.	P. VALLET LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 11,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 11,30 H.

ÁREA CULTURAL

GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"

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 LUNES 17,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,00 H.		

CORAL POLIFÓNICA	
GRUPO 1	
P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	
MIÉRCOLES 17,00 H.	

MÚSICA Y VOZ	
GRUPO 1	
P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.	

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

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

GINNASIA 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.
MINDFULNESS Y MEDITACIÓN	Técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia para vivir con menos tensión, más iniciativa y creatividad
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
GINNASIA 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

ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

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

TALLA EN MADERA	Taller donde se aprende a moldear una madera creando diferentes objetos
MARQUETERÍA	Técnica para trabajar la madera mediante la utilización herramientas específicas, con el fin de conseguir diferentes utensilios, objetos decorativos, etc.
ENCUADERNACIÓN	Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación
CASTAÑUELAS	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
TEJER	Taller creativo donde aprender a hacer diferentes cosas con las agujas de punto y ganchillo
BAILE DE SALÓN	Taller donde trabajamos la expresión corporal, el ritmo y la coordinación aprendiendo bailes de salón
SEVILLANAS	Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales
BAILES FLAMENCOS	Incluye distintos bailes flamencos, sevillanas, rumbas, etc.

ÁREA FORMATIVA

IDIOMA INGLÉS	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
IDIOMA FRANCÉS	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
GUIARRA - VARIOS NIVELES-	Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra
INFORMÁTICA - VARIOS NIVELES-	Conocer y manejar el ordenador. A través de varios niveles se acercarán a diferentes programas, navegación por internet, etc.
INTERNET: TRÁMITES Y REDES SOCIALES	Aprender a realizar gestiones de forma digital a través de diferentes portales así como conocer y manejar plataformas que permiten la comunicación entre personas
DISPOSITIVOS MÓVILES	Aprender a optimizar el uso del teléfono móvil, y tablet en su caso, conociendo su organización, diferentes aplicaciones y funcionalidades
REEDUCACIÓN CORPORAL	Conocer cómo es tu cuerpo, cómo funciona y cómo se mueve para encontrar tu bienestar

ÁREA CULTURAL

LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL	Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura
HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE	Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea
MÚSICA Y VOZ	Uso de la música y sus elementos a través de ejercicios de audición y lenguaje musical, práctica instrumental y expresión corporal

GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"

ORQUESTA DE PULSO Y PÚA	Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta
CORAL POLIFÓNICA	Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales
TEATRO	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

