

PROGRAMACIÓN JUNIO 2026

Centros Municipales de Mayores

VISITAS CULTURALES

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>CAIXA FORUM: JARDÍN VERTICAL</p> 	<p>Martes 9 y miércoles 10</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 1,80 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 3 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

Realizaremos un interesante recorrido por las especies de plantas existentes, conoceremos su biología, sus características, sus adaptaciones y sus peculiaridades. Una singularidad vegetal en el centro de la capital que ofrece un atractivo artístico a cualquier viandante que pasee por el centro de Madrid, pero que a partir de ahora verás con otros ojos.

<p>CAIXA FORUM: EDIFICIO</p> 	<p>Miércoles 17 y jueves 18</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Precio: 1,80 €</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 11 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
--	---	---	---------------	--

Ven a conocer en detalle la arquitectura del edificio, descubrir cómo se ideó y desarrolló el proyecto, en compañía de un/a educador/a para conocer los elementos más icónicos, como el Jardín vertical, el vestíbulo y la escalera blanca.

VISITAS CULTURALES

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Lugar	Inscripción
<p>FUNDACIÓN MAPFRE. EXP.FOTOGRAFÍA DE RICHARD AVEDON Y ALEJANDRO CARTAGENA</p> 	<p>Miércoles 24</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 16 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>ARCHIVO HISTÓRICO DE LA ARMADA SEDE "JUAN SEBASTIÁN DE ELCANO"</p> 	<p>Viernes 26</p>	<p><i>Jornada de mañana</i></p>	<p>Madrid</p>	<p>Gratuito</p> <p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 19 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>Custodia buena parte de los fondos de las diferentes instituciones del Estado que han gestionado la Armada y las actividades marítimas, desde el último tercio del siglo XVIII hasta el siglo XX, tanto a nivel central como periférico. Todo el conjunto de sus fondos constituye una fuente esencial para conocer el desarrollo de la marina militar y científica española de los siglos XVIII y XIX, así como la historia de los antiguos virreinos americanos y del archipiélago filipino.</p>				

Las **peticiones de inscripción a VISITAS CULTURALES**, se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** tallerparamayores@pozuelo.madrid, **referenciando el destino y día de la visita e indicando:** nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada.

El horario de atención presencial será:

De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza.

ENCUENTRO DE FIN DE CURSO PARA LOS MAYORES DE POZUELO

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

VISITA	Fecha	Hora	Precio	Inscripción
<p>CIUDAD DE SEGOVIA</p> 	<p>Viernes 12</p>	<p>Jornada completa</p>	<p>Precio: 40 €</p> 	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del <u>día 2 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

INCLUYE:

Desplazamiento en autocar

JORNADA DE MAÑANA:

Visita guiada por las calles de Segovia

ALMUERZO:

Restaurante "El Pórtico Real" en el Hotel Cándido

Menú:

Judiones de la Granja

Cochinillo asado

Postre: Ponche segoviano

JORNADA DE TARDE:

Baile popular o paseo libre

Las **peticiones de inscripción al ENCUENTRO DE FIN DE CURSO**, se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** talleresparamayores@pozuelo.madrid, **referenciando el destino y día de la visita e indicando:** nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada.

El horario de atención presencial será:

De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza

SESIONES Y CONFERENCIAS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

CICLO	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Soledad no deseada y bienestar emocional</p> <p><i>CICLO POZUELO EN MENTE</i></p> <p><i>Ponente: Elena Sanz Rivas, jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid</i></p> 	Miércoles 3 de junio	18.00 h	Auditorio Centro Cultural Mira	Asistencia libre hasta completar aforo
<p>Artemisia Gentileschi: mujer artista en el Barroco</p>  <p><i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	Jueves 4 de junio	12.30 h	Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón	Asistencia libre hasta completar aforo
	Lunes 8 de junio	13.00 h	Espacio Municipal de Mayores Volturmo	

La conferencia "Artemisia Gentileschi: mujer artista en el Barroco" acercará la vida y obra de una de las pintoras más destacadas del siglo XVII. A través de sus cuadros y su trayectoria personal, se analizará el papel de la mujer en el arte barroco y los desafíos a los que se enfrentó en su época. La actividad propone un recorrido cultural e histórico para descubrir el talento, la fuerza y la relevancia artística de Artemisia Gentileschi.

SESIONES Y CONFERENCIAS


Junio 2026 C. Municipales de Mayores

CONFERENCIA	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>El calzado: no es solo estética, es salud</p>  <p><i>Ponente: Servicio de Podología de los Centros Municipales de Mayores</i></p>	<p>Jueves 11 de junio</p>	<p>12.15 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>En verano sigue trabajando tu memoria</p> <p>Ejercicios para activar la mente en vacaciones</p>  <p><i>Ponente: Carmen Gómez Lorenzo. Diplomada en magisterio y Experta en Educación Mindfulness</i></p>	<p>Lunes 22 de junio</p>	<p>13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
	<p>Martes 23 de junio</p>		<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
	<p>Miércoles 24 de junio</p>		<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores


TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Infórmese: El consumo y sus derechos</p> <p>¿Conoces tus derechos como consumidor en la Comunidad de Madrid? ¿Cómo puedes resolver tus problemas de consumo?</p> <p><i>Ponente: Teresa de Vicente Dirección General de Comercio, Consumo y Servicios. CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO</i></p>	<p>Martes 2 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 12.15 h</p>	<p>Auditorio Centro Cultural Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>25 de MAYO</u></p> <p>Plazas limitadas</p>



**INFÓRMESE
EL CONSUMO Y SUS DERECHOS**

AUDITORIO PADRE VALLET
2 DE JUNIO
10:00-11:00- ¿Conoces tus derechos como consumidor en la Comunidad de Madrid?
11:15-12:15- ¿Cómo puedes resolver tus problemas de consumo?



Dirección General de Comercio, Consumo y Servicios
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO



Comunidad
de Madrid

TALLERES Y SEMINARIOS



Junio 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Cardio</p>  <p><i>Ponente: Mariam Ajo García. Titulada en área de físico y movimiento</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 12 de junio (1 sesión)</p> <p><u>Grupo 2:</u> Viernes 26 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>4 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
<p>Caricaturas</p>  <p><i>Ponente: Roselino López Ruiz. Ilustrador y autor de los libros "Mitología en los monumentos y edificios de Madrid" y "El reinado de Faetón"</i></p>	<p>Lunes 15 y 22 de junio</p>	<p>de 12.00 a 14:00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>8 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>

El taller "Caricaturas" consiste en aprender a dibujar rostros y expresiones de forma creativa. A través de técnicas sencillas, los participantes desarrollarán la imaginación, la motricidad y la observación artística en un ambiente ameno y participativo.

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Añade músculos a tus años</p> <p>Mejora tu densidad ósea, masa muscular y metabolismo</p>  <p><i>Ponente: Laura Alfonso Olaozola. Titulada en tonificación Fitness, Pilates, Aerobic y Danza Clásica</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Martes 16 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 9.00 a 10.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>9 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas *** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Jueves 18 de junio (1 sesión)</p>			
<p>Crochet: crea tu maceta posavasos</p>  <p><i>Ponente: Yohanna Pérez Sánchez. Licenciada en Bellas Artes</i></p>	<p>Jueves 18 y 25 de junio (2 sesiones)</p>	<p>de 12.00 a 14.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>10 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p>
<p>El taller “Crochet: crea tu maceta posavasos” invita a aprender técnicas básicas de crochet para elaborar una pieza decorativa y funcional hecha a mano. Las personas participantes desarrollarán habilidades creativas y de coordinación mientras disfrutaban de una actividad relajante y entretenida. No es necesario tener experiencia previa, ya que el taller está pensado para aprender paso a paso en un ambiente cercano y dinámico.</p>				

TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Nutrición y grupo sanguíneo Aprende la relación entre el grupo sanguíneo y los alimentos que benefician tu salud digestiva.</p>  <p><i>Ponente: Celia Sánchez González. Terapeuta holística y profesora de yoga</i></p>	<p><u>Grupo 1:</u> Viernes 19 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 11.30 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Voltorno</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>11 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p> <p>*** sólo se podrá solicitar uno de los grupos</p>
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 19 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 12.15 a 13.45 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	
	<p><u>Grupo 2:</u> Viernes 26 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 11.30 a 13.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón</p>	

Este taller ofrece información sobre la relación entre la alimentación y las características de cada grupo sanguíneo desde una perspectiva divulgativa y de bienestar. Las personas participantes conocerán hábitos saludables, consejos nutricionales y distintas teorías relacionadas con la alimentación personalizada.



TALLERES Y SEMINARIOS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

TALLER	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Verano fresco, en calma y equilibrio</p>  <p><i>Ponente: Maritza Tvarez de García. Profesora de yoga, especialista en alimentación y masaje ayurveda</i></p>	<p>Martes 23 de junio (1 sesión)</p>	<p>de 10.00 a 12.00 h</p>	<p>Espacio Municipal de Mayores Volturmo</p>	<p>Inscripción a partir de las 10:00 horas del día <u>15 de junio</u></p> <p>Plazas limitadas</p> 

Sol, calor y tu cuerpo, ven a aprender las estrategias ayurvédicas de rutinas de respiración y nutrición para refrescar tu cuerpo en verano. Este taller te enseñará a combatir los efectos del calor estival a través de la sabiduría milenaria del Ayurveda. Aprenderás a identificar cómo las altas temperaturas afectan a tu cuerpo y mente, desequilibrándolo. Los participantes descubrirán pautas de alimentación refrescante y rutinas diarias adaptadas para la época. También se practicarán técnicas de respiración y meditación diseñadas para enfriar el organismo y calmar la irritabilidad. Una propuesta ideal para disfrutar de un verano en perfecto bienestar, manteniendo la frescura, la calma y el equilibrio interior.

Las **peticiones de inscripción** a TALLERES Y SEMINARIOS se realizarán de manera **PRESENCIAL** en los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón o a través del **CORREO ELECTRÓNICO** talleresparamayores@pozuelo.madrid, **referenciando el título y día/s del taller o seminario e indicando:** nombre, apellidos, teléfono y nº de Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón o estar en condición de obtenerla.

En ambos casos, a partir de la fecha y hora indicada. **El horario de atención presencial será:** De lunes a jueves de 10.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 18.30 h. Viernes de 10.00 a 14.00 h.

Plazas limitadas.

El grupo se irá completando atendiendo al orden de tramitación de peticiones.

Se podrán reservar un máximo de dos plazas por persona.

Sólo podrá solicitarse la inscripción por una única vía (presencial o por correo). En caso de presentarse varias solicitudes para la misma persona, prevalecerá la realizada en primer lugar según la hora de registro, quedando anuladas las restantes, aun cuando se hubiera obtenido plaza.

FESTIVAL FIN DE CURSO

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción			
<p>Actuación de los grupos de Baile Flamenco</p>  <p><i>Dirección:</i> Nuria Vargas Albelda</p>							
<p>Exhibición de Taichi Abanico</p>  <p><i>Dirección:</i> Israel Vanegas Díaz</p>	<p>Viernes 5 de junio</p>	<p>19.00 h</p>	<p>TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42</p> 	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>			
<p>Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i></p> <p>“Las Vegas”</p>  <p><i>Escrita y dirigida por:</i> Luis Fernández Ruz</p>							

FESTIVAL FIN DE CURSO

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Concierto de la Orquesta de Pulso y Púa "ENTRE AMIGOS"</p>  <p><i>Dirección:</i> Rafael Blázquez Sánchez</p>	<p>Sábado 6 de junio</p>	<p>19.00 h</p>	<p>TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42</p> 	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Actuación del grupo de Sevillanas</p>  <p><i>Dirección:</i> Nuria de la Chica</p>				
<p>Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i></p>  <p>"Oras breves" <i>Varios autores</i></p> <p><i>Dirección:</i> Luis Fernández Ruz</p>				

FESTIVAL FIN DE CURSO

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Concierto del grupo de Guitarra</p>  <p><i>Dirección:</i> Juan Carlos García</p>	<p>Domingo 7 de junio</p>	<p>18.30 h</p>	<p>TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42</p> 	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del GRUPO DE TEATRO</i></p>  <p>“Sketches” Varios autores <i>Dirección:</i> Luis Fernández Ruz</p>				
<p>Actuación de los grupos de Baile de salón</p>  <p><i>Dirección: Mariam Ajo</i></p>				
<p>Actuación de los grupos de Castañuelas</p>  <p><i>Dirección:</i> Francisco Manuel Iglesias Silván</p>				

FESTIVAL FIN DE CURSO

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>Concierto de la Coral Polifónica <i>"ENTRE AMIGOS"</i></p>  <p><i>Dirección:</i> Rafael Blázquez Sánchez</p>	<p>Miércoles 10 de junio</p>	<p>19.00 h</p>	<p>TEATRO MIRA Camino de las Huertas, nº 42</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>
<p>Representación teatral <i>a cargo de los alumnos del</i> GRUPO DE TEATRO</p>  <p>"Viaje en tren"</p> <p><i>Escrita y dirigida por:</i> Luis Fernández Ruz</p>				

MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2026/2027

LA MATRICULACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES, SE REALIZARÁ MEDIANTE EL SISTEMA DE INSCRIPCIÓN POR SORTEO PÚBLICO DEL NÚMERO DE CORTE, EL CUAL DETERMINARÁ EL DÍA Y JORNADA (MAÑANA O TARDE) EN EL QUE CADA INTERESADO EN LAS ACTIVIDADES ESTABLES DE LOS CENTROS DEBERÁ TRAMITAR LA MATRÍCULA.

Las plazas de las actividades y grupos se irán completando por riguroso orden de realización de matrículas.

SOLICITUD DE NÚMEROS PARA LA PARTICIPACIÓN EN SORTEO. En el momento de realizar la petición es imprescindible estar empadronado en el municipio de Pozuelo de Alarcón, y estar en posesión de la Tarjeta de Usuario de los Centros Municipales de Mayores del Municipio o estar en condición de obtenerla (adjuntando la documentación requerida siguiendo los criterios marcados por la Concejalía de Política Social y Mayores).

Se contará con **dos modalidades** para la obtención de número:

1) PETICIÓN TELEFÓNICA:

Del 13 al 31 de julio, de lunes a viernes, (excepto jueves 16, festividad local) se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h.

Del 1 al 8 de septiembre, de lunes a viernes, (excepto lunes 7, festividad local) se podrá solicitar en horario de 09.30 a 14.00 h y de 16:00 a 18:00h.

En las fechas y horarios anteriormente señalados, se podrá realizar la gestión en los siguientes teléfonos:

Centro Municipal de Mayores "Padre Vallet" Tfno.: 91-352 38 74

Centro Municipal de Mayores "Prados de Torrejón" Tfno.: 91-352 31 05

2) PETICIÓN a través de CORREO ELECTRÓNICO: en las fechas indicadas anteriormente, siendo admitidas las peticiones realizadas a través de este sistema **entre las 09.30 h. del día 13 de julio y las 14.00 del 31 de julio, así como entre las 9.30 h. del 1 de septiembre y las 18.00 h. del día 8 de septiembre**. Se deberá remitir correo electrónico a la siguiente dirección: talleresparamayores@pozuelo.madrid, indicando los siguientes datos del solicitante: nombre, apellidos, número tarjeta de usuario de los C.M.M (en su caso), teléfonos de contacto, correo electrónico y **señalar el centro de referencia para la tramitación de la matrícula:**

- Centro M. Mayores Padre Vallet
- Centro M. Mayores Prados de Torrejón
- Espacio M. Mayores Voltorno

3) El SORTEO público se celebrará el **miércoles 9 de septiembre en el Centro Municipal de Mayores Padre Vallet de Pozuelo de Alarcón.**

4) El periodo de **MATRICULACIÓN se iniciará **el jueves día 10 de septiembre y finalizará el jueves 1 de octubre** en horario de 09.30 a 14.00 horas y de 16.00 a 19.00 horas de lunes a viernes.**

En el mes de octubre de 2026 está previsto el inicio del curso 2026/27

OFERTA DE ACTIVIDADES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES *CURSO 2026/27*

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Gym-básquet*
- *Gimnasia al aire libre*
- *Taichí*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Psicomotricidad*
- *Baile deportivo*
- *Musculación*
- *Activa tu mente*
- *Ajedrez*
- *Mindfulness y meditación*

ÁREA DE FORMACIÓN (varios niveles)

- *Informática*
- *Internet*
- *Dispositivos móviles*
- *Guitarra*
- *Idioma Inglés*
- *Idioma Francés*
- *Reeducación corporal*

ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- *Dibujo y Pintura*
- *Manualidades*
- *Restauración*
- *Pintura en Tela*
- *Flores de Tela*
- *Marquetería*
- *Encuadernación*
- *Estaño*
- *Baile de Salón*
- *Baile en línea*
- *Sevillanas*
- *Bailes Flamencos*
- *Castañuelas*
- *Tejer*
- *Talla en madera*

ÁREA CULTURAL

- *Literatura y expresión oral*
- *Historia Universal*

GRUPOS CULTURALES

- *Coral Polifónica*
- *Orquesta de Pulso Púa*
- *Teatro*

ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR VIDEOCONFERENCIA

- *Gimnasia de Mantenimiento*
- *Pilates*
- *Yoga*
- *Idioma Inglés*
- *Activa tu mente*

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Junio 2026 C. Municipales de Mayores

ACTIVIDAD	Fecha	Hora	Centro	Inscripción
<p>BAILE POPULAR</p>  <p>Música en directo</p>	<p>Domingos 7, 14, 21 y 28 de junio</p>	<p>de 19.00 a 21.00 h</p>	<p>Centro Municipal de Mayores Padre Vallet</p>	<p>Asistencia libre hasta completar aforo</p>



**LAS CLASES DE LAS ACTIVIDADES Y
TALLERES DE LOS CENTROS
MUNICIPALES DE MAYORES
FINALIZARÁN
EL MARTES 30 DE JUNIO**



SERVICIOS DE LOS CENTROS DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN

CAFETERÍA Y COMEDOR

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:

De lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas.

Sábados, domingos y festivos de 10.00 a 20.00 h.

Precio menú diario: 8,00 €

Puede consultar la tarifa y menú diario en:

www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios

PELUQUERÍA

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:

De lunes a viernes de 10:00 a 19.00 horas

Sábados de 10:00 a 14:00 horas

Solicitar **cita previa** en peluquería o en el teléfono **91 352 16 99**

Puede consultar servicios y tarifa en:

www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/mayores/servicios

PODOLOGÍA

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet:

Martes de 9:00 a 14:00 h y jueves de 9:00 a 14:00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono: **91 352 38 74.**

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón:

lunes de 9.00 a 13.00 y de 16.00 a 20.00 h y miércoles de 9.00 a 13.00 h.

Solicitar **cita previa** en conserjería del Centro o en el teléfono: **91 352 31 05.**

Precio servicio quiropodia: 11,33 € sesión.