



ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2026/27

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

Plaza Padre Vallet, s/n. Tfno. 91 352 38 74
Horario: de Lunes a Domingo, de 9:00 a 20:00 h.

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

Avda. Juan XXIII, s/n. Tfno. 91 352 31 05
Horario: de Lunes a Domingo, de 9:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO

C/ Voltorno, 2 (Prado de Somosaguas) Tfno. 91 512 03 40 Extensión: 4
Horario: de Lunes a Viernes, de 9:00 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:

talleressparamayores@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	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.	C. LOS ÁNGELES M y J 12,30 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 + ESTIRAMIENTOS
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	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.	C. LOS ÁNGELES VIERNES 9,30 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.	BÁSICO	AVANZADO	VOLTURNO L y X 10,00 H.
	P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	

FUERZA Y MUSCULACIÓN

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET L Y X 9,00 H.	P. VALLET M Y J 18,00 H.	VOLTURNO M y J 9,00 H.

ACTIVA TU MENTE

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET MARTES 9,30 H.	P. VALLET MARTES 11,00 H.	P. VALLET MARTES 12,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 11,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 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 CABANA JUEVES 12,00 H.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MIÉRCOLES 16,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	VOLTURNO MARTES 11,00 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.

GIMNASIA AL AIRE LIBRE

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

GYM-BASQUET

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

AJEDREZ -VARIOS NIVELES-

GRUPO 1	GRUPO 2
INICIACIÓN	AVANZADO
P. VALLET JUEVES 16,00 H.	P. VALLET JUEVES 17,30 H.

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L Y V 09,00 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.

CROCHET
GRUPO 1
P. VALLET LUNES 16,30 H.

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

REPUJADO
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 -VARIOS NIVELES-			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
BÁSICO P. VALLET VIERNES 10,00 H.	INTERMEDIO P. VALLET VIERNES 11,00 H.	BÁSICO P. TORREJÓN JUEVES 9,30 H.	INTERMEDIO P. TORREJÓN JUEVES 10,30 H.

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

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

BAILE DE SALÓN		
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET LUNES 18,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,30 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.

BAILE EN LÍNEA
GRUPO 1
P. TORREJÓN MARTES 19,00 H.

BAILES FLAMENCOS -VARIOS NIVELES-			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
INICIACIÓN P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	AVANZADO P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	INICIACIÓN P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	AVANZADO P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.

SEVILLANAS -VARIOS NIVELES-	
GRUPO 1	GRUPO 2
INICIACIÓN VOLTURNO JUEVES 17,00 H.	AVANZADO VOLTURNO JUEVES 18,00 H.

***En las actividades pertenecientes al área de desarrollo y expresión artística, el centro facilitará el **material básico necesario** para el desarrollo de los diferentes talleres. En caso de que los alumnos deseen utilizar material complementario, colores específicos, soportes especiales, otras herramientas o materiales de acabado adicionales para sus proyectos individuales, estos deberán ser aportados por cuenta propia.

ÁREA FORMATIVA

IDIOMA INGLÉS -VARIOS NIVELES-

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	
PREINTERMEDIO	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						
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.								

REEDUCACIÓN CORPORAL

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 16,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 17,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

INFORMÁTICA -VARIOS NIVELES-

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	BÁSICO	INTERMEDIO
P. TORREJÓN LUNES 12,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	
INTERMEDIO	AVANZADO	
P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 9,30 H.	

INTERNET

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. TORREJÓN VIERNES 9,30 H.	VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

**INTELIGENCIA ARTIFICIAL
EN TU MÓVIL**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

DISPOSITIVOS MÓVILES -VARIOS NIVELES-

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
BÁSICO	BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO	BÁSICO	AVANZADO
P. VALLET LUNES 16,00 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 JUEVES 11,30 H.

ÁREA CULTURAL

**GRUPOS CULTURALES
"ENTRE AMIGOS"**

LITERATURA

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET LUNES 17,30 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 10,30 H.	P. VALLET LUNES 12,00 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.

TEATRO

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. TORREJÓN JUEVES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 18,00 H.	VOLTURNO LUNES 16,00 H.	VOLTURNO LUNES 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.
MINDFULNESS Y MEDITACIÓN	Técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia para vivir con menos tensión, más iniciativa y creatividad.
FUERZA Y MUSCULACIÓN	Entrenamiento funcional para mantener nuestra independencia en el día a día, frenando de forma segura la pérdida natural de masa muscular, mejorar el equilibrio para evitar caídas, fortalecer los huesos y reducir dolores articulares.
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 -VARIOS NIVELES-	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.
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Espacio de estimulación cognitiva diseñado especialmente para personas con olvidos frecuentes, en el que trabajaremos para mantener nuestra mente en forma, ejercitando la memoria y la atención de manera adaptada, pausada y guiada. <u>En grupos reducidos</u> ejercitaremos el cerebro respetando el ritmo de cada participante a través de dinámicas sencillas, juegos, música y actividades sensoriales.
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...
REPUJADO	Taller artesanal para decorar todo tipo de objetos funcionales como portarretratos, joyeros, cajas, abanicos, retablos a pequeña escala e incluso cuadros, realizados con distintos materiales como estaño, cobre, aluminio y latón.
PINTURA EN TELA	Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc.

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 VARIOS NIVELES-	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.
CROCHET	Taller creativo donde aprender a hacer diferentes trabajos de ganchillo.
BAILE DE SALÓN	Taller donde trabajamos la expresión corporal, el ritmo y la coordinación aprendiendo bailes de salón.
SEVILLANAS -VARIOS NIVELES-	Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales.
BAILES FLAMENCOS -VARIOS NIVELES-	Incluye distintos bailes flamencos, sevillanas, rumbas, etc.

ÁREA FORMATIVA

IDIOMAS: INGLÉS Y FRANCÉS -VARIOS NIVELES-	Aprendizaje de la lengua inglesa o francesa de forma oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse con el idioma en situaciones de la vida diaria. Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo.
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN TU MÓVIL	Tomar contacto y conocer el ámbito de la IA desde cero. Su objetivo es enseñar a utilizar herramientas sencillas para resolver dudas, redactar mensajes, traducir textos o editar fotos con el móvil y así facilitar su 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	Enseñar a los participantes habilidades y conocimientos relacionados con el uso seguro, responsable y eficaz de Internet y las nuevas tecnologías. Fomentar la autonomía digital, combatir la soledad no deseada, y promover la participación social y el acceso a información.
DISPOSITIVOS MÓVILES -VARIOS NIVELES-	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	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.

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.

