



en verano

ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

CEAS A | EDIFICIO LAS FRANCESAS
C/ Antonio Baciero s/n.

CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN"

Marcha Nórdica:

Taller nº 1: Lunes de 9:00h a 10:30h.

Yoga-Pilates:

Dirigido a personas de 60/70 años o más de 70 años iniciados en esta disciplina.

Taller nº 2: Lunes de 10:30h a 11:30h.

Taller nº 3: Martes de 9:30h a 10:30h.

Actividad Física Suave:

Dirigido a personas mayores de 70 años.

Taller nº 4: Martes de 10:30h a 11:30h.

Taller nº 5: Jueves de 10:30h a 11:30h.

Ejercita Tu Espalda:

Taller nº 6: Miércoles de 9,30h a 10:30h.

Taller nº 7: Miércoles de 10:30 a 11:30h.

Estiramientos:

Taller nº 8: Jueves de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 9: Jueves de 11:30h a 12:30h.

Estimulación Motriz:

Dirigido a personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras.

Taller nº 10: Lunes y Miércoles de 11:30h a 12:15h.

Activa Tu Mente I:

Taller nº 11: Martes de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 12: Martes de 10:30h a 11:30h.

Taller nº 13: Jueves de 9:30h a 10:30h.

Activa Tu Mente II:

Dirigido a personas mayores de 80 años sin otro deterioro que el asociado a la edad.

Taller nº 14: Jueves de 10:30h a 11:30h.

Estimulación Cognitiva:

Destinado a personas mayores de 65 años con leve deterioro cognitivo.

Taller nº 15: Martes de 11:30h a 12:30h.

POLIDEPORTIVO CHELVA

Tonificación en Suspensión:

Taller nº 16: Martes de 11:45h a 12:45h.

CEAS B | C/ Silverio Velasco nº2

CENTRO CÍVICO "VIRGEN DE LAS VIÑAS"

Yoga-Pilates: Destinado a personas de 60 a 70 años, o personas mayores de 70 iniciados en esta disciplina.

Taller nº 17: Lunes de 10:30h a 11:30h.

Taller nº 18: Lunes de 11:30h a 12:30h.

PABELLÓN DEPORTIVO SANTIAGO MANGUÁN

Caminatas:

Taller nº 19: Lunes de 9:00h a 10:30h.

Estiramientos:

Taller nº 20: Martes de 9:30h a 10:30h.

Actividad Física Suave: Dirigido a personas mayores de 70 años.

Taller nº 21: Martes de 10:30h a 11:30h.

Ejercita Tu Espalda:

Taller nº 22: Jueves de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 23: Miércoles de 10:30h a 11:30h.

Tonificación en Suspensión:

Taller nº 24: Miércoles de 11:30h a 12:30h.

Marcha Nórdica:

Taller nº 25: Miércoles de 9:00h a 10:30h.

Ritmo y Movimiento:

Taller nº 26: Jueves de 10:30h a 11:30h.

CENTRO DE DÍA "SANTA CATALINA"

Estimulación Motriz: Dirigido a personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras.

Taller nº 27: Martes y Jueves de 11:35h a 12:20h.

Activa Tu Mente I:

Taller nº 28: Lunes de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 29: Lunes de 10:30h a 11:30h.

Taller nº 30: Miércoles de 9:30h a 10:30h.

Activa Tu Mente II: Dirigido a personas mayores de 80 años sin otro deterioro que el asociado a la edad.

Taller nº 31: Miércoles de 10:30h a 11:30h.

Estimulación Cognitiva: Destinado a personas mayores de 65 años con leve deterioro cognitivo.

Taller nº 32: Lunes de 11:30h a 12:30h.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

**Del 12 al 16 de Junio
de 10h a 13h en:**

CEAS A
EDIFICIO DE LAS FRANCESAS
C/ Antonio Baciero s/n
Tel.: 947 51 16 99

CEAS B
C/ Silverio Velasco, nº 2
Tel.: 947 510619

INSCRIPCIONES:

Se realizará en el CEAS correspondiente según el lugar dónde se vaya a realizar la actividad. Por riguroso orden de inscripción.

LISTAS DE PERSONAS ADMITIDAS:

Se podrán consultar a partir del 22 de junio de 2023, en los ceas.

DURACIÓN DEL PROGRAMA:

DEL 26 DE JUNIO AL 28 DE JULIO DE 2023

PRECIO DE MATRÍCULA:

Según ordenanza municipal los talleres de hábitos saludables el precio estipulado es de 20 €/persona empadronada en Aranda de Duero y 40 €/persona no empadronada en Aranda de Duero, teniendo preferencia las personas empadronadas. Este precio da derecho a elegir 4 actividades máximo para las cinco semanas. El precio no se aminorará en caso de optar a elegir menos número de actividades.

EL PAGO DE LA MATRÍCULA:

Se realizará mediante domiciliación bancaria de las personas admitidas en las listas de participantes, según la ordenanza.



RUTAS GUIADAS: Distancia de 4 km aprox. y duración de 4 horas (solo se puede elegir una ruta).

Salida: Jardines de Don Diego 9:00h.

Regreso: 14:15h.

Edificio de las Francesas 9:10h.

Taller nº 33: Arauzo de Miel, 7 de julio (Obligatorio llevar bastones)

Taller nº 34: Castroceniza a Ura, 21 de julio

