



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 a 70 años o más de 70 iniciados en esta disciplina.

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

Taller nº 3: Martes de 9:00h a 10:00h.

Actividad Física Suave:

Dirigido a personas mayores de 70 años.

Taller nº 4: Martes de 10:00h a 11:00h.

Taller nº 5: Jueves de 10:00h a 11:00h.

Ejercita Tu Espalda:

Taller nº 6: Miércoles de 9:00h a 10:00h.

Taller nº 7: Miércoles de 10:00h a 11:00h.

Estiramientos:

Taller nº 8: Jueves de 9:00h a 10:00h.

Taller nº 9: Jueves de 11:00h a 12:00h.

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: Lunes de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 12: Miércoles de 9:30h a 10:30h.

Taller nº 13: Miércoles de 11:30h a 12:30h.

Activa Tu Mente II:

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

Taller nº 14: Lunes de 11:30h a 12:30h.

Estimulación Cognitiva:

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

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

POLIDEPORTIVO CHELVA

Tonificación en Suspensión:

Taller nº 16: Martes de 11:15h a 12:15h.

CEAS B | C/ Silverio Velasco nº2

PABELLÓN DEPORTIVO SANTIAGO MANGUÁN

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

Taller nº 17: Lunes de 10:00h a 11:00h.

Taller nº 18: Lunes de 11:00h a 12:00h.

Marcha Nórdica:

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

Estiramientos:

Taller nº 20: Lunes de 9:00h a 10:00h.

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

Taller nº 21: Martes de 10:00h a 11:00h.

Ejercita Tu Espalda:

Taller nº 22: Jueves de 9:00h a 10:00h.

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

Tonificación en Suspensión:

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

Ritmo y Movimiento:

Taller nº 25: Martes de 9:00h a 10:00h.

Taller nº 26: Jueves de 10:00h a 11:00h.

CENTRO DE PERSONAS MAYORES "SANTA CATALINA"

Estimulación Motriz:

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

Taller nº 27: Martes y Jueves de 11:15h a 12:00h.

Activa Tu Mente I:

Taller nº 28: Martes de 9:00h a 10:00h.

Taller nº 29: Jueves de 9:00h a 10:00h.

Activa Tu Mente II:

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

Taller nº 30: Martes de 11:00h a 12:00h.

Taller nº 31: Jueves de 11:00h a 12:00h.

Estimulación Cognitiva:

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

Taller nº 32: Martes y Jueves de 10:00h a 11:00h.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

2024

Del 10 al 14 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/ Agustina de Aragón 11 bajo.
Tel.: 947 51 06 19

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 18 de junio de 2023, en los ceas.

COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES:

EL 24 DE JUNIO DE 2024.

DURACIÓN DEL PROGRAMA:

DEL 24 DE JUNIO AL 26 DE JULIO DE 2024

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. Es compatible la inscripción en 2 talleres de 2 días de duración en semana, cada uno, y se contará como 4 actividades. El taller de Salud es de carácter gratuito y no vinculante a las cuatro actividades elegidas, pero requiere de inscripción.

EL PAGO DE LA MATRÍCULA:

Se realizará mediante domiciliación bancaria de las personas admitidas en las listas de participantes, según la ordenanza, en caso de impago será causa de baja.

ORGANIZA:



Concejalía de Servicios Sociales e Igualdad

NOS
IMPULSA



GRATUITO

TALLER DE SALUD: "No hacen mayores los años, sino otros daños".
Promoción de Hábitos Saludables cómo cuidar el cuerpo y la mente.

Taller nº 33: Viernes 28 de Junio y 5 de Julio. De 10:00h a 12:00h.
(Centro de Mayores Santa Catalina).

Taller nº 34: Viernes 12 y 19 de Julio. De 10:00h a 12:00h.
(Centro Intergeneracional "La Estación").