

Espazo +60 Ferrol

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	PREZO MENSUAL	
				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Debuxo e pintura					
Pinta con acuarela	15 out. a 17 dec..	xoves	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
Debuxo e pintura	21 out. a 16 dec.	mércores	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
Pinta con óleo	20 out. a 15 dec.	martes	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
Manualidades e artesanía					
Encaixe de bolillos	16 out. a 18 dec.	venres	17.15 a 20.15 h	23 €	26 €
Manualidades e artesanía	19 out. a 14 dec.	luns	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	PREZO MENSUAL	
				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
Inglés medio	21 out. a 16 dec.	mércores	18.00 a 19.30 h	19 €	22 €

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Historia e arte					
Roteiros históricos e naturais - grupo A	19 out. a 14 dec.	lunes	10.30 a 12.00 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo B	20 out. a 15 dec.	martes	17.00 a 18.30 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo C	20 out. a 15 dec.	martes	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo D	21 out. a 16 dec.	mércores	10.30 a 12.00 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo E	21 out. a 16 dec.	mércores	17.00 a 18.30 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo F	21 out. a 16 dec.	mércores	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo G	16 out. a 18 dec.	venres	17.00 a 18.30 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo H	16 out. a 18 dec.	venres	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €
Saber máis...					
Obradoiro cultural	16 out. a 18 dec.	venres	10.30 a 12.00 h	14 €	16 €

CULTURA DIXITAL

PREZO MENSUAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Usos de ordenadores e internet, iniciación	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	9.30 a 11.00 h	22 €	27 €
Usos de ordenadores e internet, intermedio	21 out. a 16 dec.	mércores	9.30 a 11.00 h	12 €	14 €
Usos de tablet e móbil, iniciación	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	11.30 a 13.00 h	22 €	27 €
Actívatelo con ZOOM, plataforma de videoconferencias	21 a 28 oct.	mércores	11.30 a 13.00 h	12 €	14 €
Obradoiro de Whatsapp: video llamadas	4 a 25 nov.	mércores	11.30 a 13.00 h	12 €	14 €
Caixeros automáticos	30 out.	venres	11.00 a 12.00 h	gratuita	gratuita
Xestión das túas contas con ABANCA Móbil	27 nov.	venres	11.00 a 12.00 h	gratuita	gratuita
Obradoiro de correo electrónico: abrir conta	16 out.	venres	11.00 a 12.00 h	gratuita	gratuita

HÁBITOS SAUDABLES

PREZO MENSUAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Activa a túa mente: obradoiro de memoria	21 out. a 16 dec.	mércores	11.30 a 13.00 h	14 €	16 €
Xestión das emocións	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Historias vividas	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	17.30 a 18.30 h	16 €	19 €
Amodiño: ximnasia doce	15 out. a 17 dec..	mar. e xov.	11.00 a 12.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo A	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	11.00 a 12.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo B	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	12.00 a 13.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo C	15 out. a 17 dec..	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo D	15 out. a 17 dec..	mar. e xov.	12.00 a 13.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo E	16 out. a 18 dec.	venres	12.00 a 13.00 h	8 €	10 €
loga - grupo A	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	10.00 a 11.00 h	16 €	19 €
loga - grupo B	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	17.00 a 18.00 h	16 €	19 €
Taichi	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	18.15 a 19.15 h	16 €	19 €
Actividade aeróbica					
Zumba - grupo A	19 out. a 14 dec.	luns	18.30 a 19.30 h	8 €	10 €
Zumba - grupo B	15 out. a 17 dec..	xoves	17.30 a 18.30 h	8 €	10 €
Zumba - grupo C	16 out. a 18 dec.	venres	11.00 a 12.00 h	8 €	10 €

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	PREZO MENSUAL	
				SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado social, cultural, educativo e interxeracional					
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuita	gratuita
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuita	gratuita
Taller e tenda solidaria	consultar	consultar	consultar	gratuita	gratuita

As medidas excepcionais adoptadas para a prevención de riscos fronte ao COVID-19 poden conlevar unha reorganización das actividades, dividindo aos grupos numerosos para manter os aforos reducidos nas aulas.

Podes confirmar a inscrición ou consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **981 323 378** ou por correo escribíndonos a **mais60ferrol@afundacion.org**

Para poder enviar un Whatsapp tes que gardar o nº de teléfono do Espazo +60 na axenda de contactos do teu teléfono.

Prazo de confirmación de inscrición do 21 ao 30 de setembro. As prazas adxudicaránse por orde de inscrición.