

# Espazo +60 Lugo

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

## FORMACIÓN E COÑECEMENTO

| Actividades                    | Datas             | Días        | Horario         | PREZO MENSUAL |        |
|--------------------------------|-------------------|-------------|-----------------|---------------|--------|
|                                |                   |             |                 | SOCIOS ABANCA | SOCIOS |
| <b>Idiomas</b>                 |                   |             |                 |               |        |
| Francés medio                  | 19 out. a 14 dec. | luns        | 11.45 a 13.15 h | 15 €          | 18 €   |
| Inglés iniciación - grupo A    | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 10.00 a 11.00 h | 20 €          | 24 €   |
| Inglés iniciación - grupo B    | 16 out. a 18 dec. | mer. e ven. | 10.00 a 11.00 h | 20 €          | 24 €   |
| Inglés medio - grupo A         | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 12.30 a 13.30 h | 20 €          | 24 €   |
| Inglés medio - grupo B         | 16 out. a 18 dec. | mer. e ven. | 11.15 a 12.15 h | 20 €          | 24 €   |
| Inglés avanzado                | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 11.15 a 12.15 h | 20 €          | 24 €   |
| <b>Historia e arte</b>         |                   |             |                 |               |        |
| Roteiros históricos e naturais | 20 out. a 15 dec. | martes      | 16.30 a 18.30 h | 22 €          | 26 €   |

## CULTURA DIXITAL

PREZO MENSUAL

| Actividades                                | Datas             | Días        | Horario         | SOCIOS ABANCA | SOCIOS   |
|--|-------------------|-------------|-----------------|---------------|----------|
| <b>Intermedio</b>                          |                   |             |                 |               |          |
| Usos de ordenadores e internet             | 19 out. a 16 dec. | lun. e mer. | 17.00 a 18.00 h | 22 €          | 26 €     |
| Obradoiro de fotografía dixital            | 16 out. a 18 dec. | mer. e ven. | 12.30 a 13.30 h | 22 €          | 26 €     |
| Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil   | A consultar       | xoves       | 17.00 a 18.30 h | gratuíta      | gratuíta |
| Banca 24h para facer a túa vida máis doada | A consultar       | xoves       | 17.00 a 18.30 h | gratuíta      | gratuíta |

## HÁBITOS SAUDABLES

PREZO MENSUAL

| Actividades   | Datas             | Días      | Horario         | SOCIOS ABANCA | SOCIOS    |
|---|-------------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|
| <b>Benestar persoal e emocional</b>                   |                   |           |                 |               |           |
| Xestión das emocións                                  | consultar         | consultar | consultar       | consultar     | consultar |
| Historias vividas                                     | consultar         | consultar | consultar       | consultar     | consultar |
| Activa a túa mente: obradoiro de memoria - iniciación | 19 out. a 14 dec. | luns      | 16.15 a 17.45 h | 15 €          | 18 €      |
| Activa a túa mente: obradoiro de memoria - intermedio | 21 out. a 16 dec. | mércores  | 16.15 a 17.45 h | 15 €          | 18 €      |
| Activa a túa mente: obradoiro de memoria - avanzado   | 20 out. a 15 dec. | martes    | 17.00 a 18.30 h | 15 €          | 18 €      |

|  |                   |             |                                    | PREZO MENSUAL |        |
|--|-------------------|-------------|------------------------------------|---------------|--------|
| Actividades                              | Datas             | Días        | Horario                            | SOCIOS ABANCA | SOCIOS |
| <b>Ximnasia</b>                          |                   |             |                                    |               |        |
| Obradoiro de prevención de caídas        | 15 out. a 17 dec. | lun. e xov. | 17.00 a 18.00 h<br>16.30 a 17.30 h | 20 €          | 24 €   |
| Ximnasia de mantemento - grupo A         | 19 out. a 16 dec. | lun. e mer. | 10.30 a 11.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Ximnasia de mantemento - grupo B         | 19 out. a 16 dec. | lun. e mer. | 11.30 a 12.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Ximnasia de mantemento - grupo C         | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 11.30 a 12.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Ximnasia de mantemento - grupo D         | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 17.30 a 18.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Lombo saudable e educación postural      | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 09.30 a 10.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Corpo e mente activa en movemento!       | 16 out. a 18 dec. | venres      | 9.30 a 10.30 h                     | 10 €          | 12 €   |
| Pilates - grupo A                        | 15 out. a 17 dec. | mar. e xov. | 10.30 a 11.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| Pilates - grupo B                        | 16 out. a 18 dec. | venres      | 10.30 a 11.30 h                    | 10 €          | 12 €   |
| Pilates - grupo C                        | 19 out. a 16 dec. | lun. e mer. | 12.30 a 13.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| loga                                     | 19 out. a 16 dec. | lun. e mer. | 09.30 a 10.30 h                    | 18 €          | 22 €   |
| <b>Danza, expresión corporal e baile</b> |                   |             |                                    |               |        |
| Baile latino moderno - grupo A           | 16 out. a 18 dec. | mer. e ven. | 18.30 a 19.30 h<br>18.00 a 19.00 h | 20 €          | 24 €   |
| Baile latino moderno - grupo B           | 16 out. a 18 dec. | mer. e ven. | 17.30 a 18.30 h<br>17.00 a 18.00 h | 20 €          | 24 €   |

## VALOR DA EXPERIENCIA

## PREZO MENSUAL

| Actividades  | Datas                | Días      | Horario   | SOCIOS ABANCA | SOCIOS   |
|--|----------------------|-----------|-----------|---------------|----------|
| Voluntariado interxeracional, cultural e educativo |                      |           |           |               |          |
| Fálame da emigración                               | out. a dec.          | consultar | consultar | gratuíta      | gratuíta |
| Falamos da escola                                  | out. a dec.          | consultar | consultar | gratuíta      | gratuíta |
| Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas       | consultar            | consultar | consultar | gratuíta      | gratuíta |
| Clube de lectura                                   | consultar            | consultar | consultar | gratuíta      | gratuíta |
| Técnica vocal e respiratoria                       | consultar            | consultar | consultar | gratuíta      | gratuíta |
| Xadrez   | ACTIVIDADE CANCELADA |           |           |               |          |
| Xogar ao mus                                       | ACTIVIDADE CANCELADA |           |           |               |          |

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 **982 241 878** ou por correo escribíndonos a [mais60lugo@afundacion.org](mailto:mais60lugo@afundacion.org)

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

Se xa fixeches o pago de actividades no periodo interrompido polo confinamento, consulta no teu Espazo +60.

Prazo de confirmación de inscrición do 21 ao 30 de setembro