

Espazo +60 Ourense

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Música coral e instrumental					
Grupo de guitarra - Iniciación	21 out. a 16 dec	mércores	10,00 a 11,20 h	pagado	pagado
Grupo de guitarra - Perfeccionamiento	21 oct a 16 dic	mércores	11,45 a 13,05	pagado	pagado
Debuxo e pintura					
Debuxo e pintura	22 out. a 17 dec.	xoves	17.00 a 19.00 h	pagado	pagado
Manualidades e artesanía					
Obradoiro de patchwork	21 out. a 16 dec.	mércores	17.00 a 19.00 h	pagado	pagado

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
Francés medio	19 out. a 14 dec.	luns	10.00 a 11.15 h	pagado	pagado
Francés avanzado	19 out. a 14 dec.	luns	11.30 a 13.00 h	pagado	pagado
Inglés iniciación (Elena Reza)	20 out. a 15 dec.	martes	11.30 a 12.20 h	pagado	pagado
Inglés (Elena Reza)	21 out. a 16 dec.	mércores	16.50 a 18.20 h	pagado	pagado
Inglés (Elena Reza)	15 out. a 17 dec.	xoves	18.30 a 19.50 h	pagado	pagado
Inglés (os grupos con P. Lappin seguen igual, pero só un día á semana)	consultar	consultar	consultar	pagado	pagado
English conversation	19 out. a 14 dec.	luns	16.50 a 17.50 h	pagado	pagado
Leitura e tradución de textos en inglés - iniciación	16 out. a 18 dec.	venres	9.50 a 10.50 h	pagado	pagado
Leitura e tradución de textos en inglés - medio	16 out. a 18 dec.	venres	11.00 a 11.50 h	pagado	pagado
Leitura e tradución de textos en inglés - avanzado	16 out. a 18 dec.	venres	12.00 a 12.50 h	pagado	pagado
Italiano iniciación	20 out. a 15 dec.	martes	10.00 a 11.10 h	pagado	pagado
Historia e arte *	* As clases de Historia e arte faránse no Salón da Sede Afundación				
Humanidades e historia - Grupo 1 e 2	19 out. a 14 dec.	luns	18.30 a 20.00 h	pagado	pagado
Roteiros históricos e naturais	consultar	consultar	consultar	prezo segundo roteiro	
Historia contemporanea	19 out. a 14 dec.	luns	16.50 a 18.00 h	pagado	pagado
Historia da Música (Salón da Sede Afundación)	24 sep al 17 dec	3er xoves mes	17.20 a 19.30h	pagado	pagado

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
* Só se realizarán se hai un mínimo de 5 participantes					
Usos de ordenadores e internet	19 out. a 2 dec	lun. e mer.	10.00 a 10.50 h	50 €.	60 €
Uso de tabletas e móbiles	19 out. a 2 dec	lun. e mer.	11.00 a 11.50h	50 €.	60 €
Uso de tabletas e móbiles	Pendientes de datas	consultar	consultar	consultar	consultar
Intermedio					
Uso de tabletas e móbiles	20 out. a 3 dec	mar. e xov.	11.00 a 11.50 h	50 €.	60 €
Uso de tabletas e móbiles	20 out. a 3 dec	mar. e xov.	16.45 a 17.45 h	50 €.	60 €
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	out. a dec.	Ultimo venres/mes	consultar	gratuita	gratuita
Obradoiro de fotografía con teléfono mobil	20 out. a 3 dec.	mar. e xov.	12.00 a 12.50 h	50 €.	60 €
Memoria en rede	20 out. a 3 dec.	mar. e xov.	19.00 a 19.50 h	50 €.	60 €
Avanzado					
Usos de ordenadores e internet - grupo A	19 out. a 2 dec.	luns e mer.	12.00 a 12.50 h	50 €.	60 €
Usos de ordenadores e internet - grupo B	19 out. a 2 dec.	luns e mer.	16.45 a 17.45 h	50 €.	60 €
Usos de ordenadores e internet - grupo C	20 out. a 3 dec.	mar. e xov.	18.00 a 18.50 h	50 €.	60 €
Usos de ordenadores e internet - grupo D	20 out. a 3 dec.	mar. e xov.	10.00 a 10.50 h	50 €.	60€.
Obradoiro de mobiles e tabletas	19 out. a 2 dec.	luns e mer.	19.00 a 19.50 h	50 €.	60€.

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Xestión das emocións	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Historias vividas	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Obradoiro de relaxación e mindfulness	16 out. a 18 dec.	venres	10.30 a 12.00 h	pagado	pagado
Activa a túa mente: obradoiro de memoria	15 out. a 17 dec.	xoves	17.00 a 18.20 h	pagado	pagado
Activa a túa mente: obradoiro de memoria	16 out. a 18 dec.	venres	17.00 a 18.20 h	pagado	pagado
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento	14 out. a 16 dec.	luns ou mer	consultar listaxes e horarios	pagado	pagado
Ximnasia hipopresiva	15 out. 17 dec.	mar. e xov.	12.30 a 13.15 h	pagado	pagado
Ximnasia hipopresiva	16 out. a 18 dec.	venres	12.30 a 13.15 h	pagado	pagado
Lombo saudable e educación postural	15 out. a 17 dec.	mar. ou xov.	consultar listaxes e horarios	pagado	pagado
Lombo saudable e educación postural	16 out. a 18 dec.	venres	11.30 a 12.20 h	pagado	pagado
Taichi	15 out. a 17 dec.	mar ou xov.	consultar listaxes e horarios	pagado	pagado
Pilates - grupo A (primeiras 12 matriculas)	16 out. a 18 dec.	venres	9.30 a 10.20 h	pagado	pagado
Pilates - grupo B (primeiras 12 matriculas)	16 out. a 18 dec.	venres	10.30 a 11.20 h	pagado	pagado
Pilates - grupos das tardes	a partires 15 out.	luns ou mer. / mar. ou xov.	consultar listaxes e horarios	pagado	pagado
loga	a partires 19 out.	luns ou mer.	consultar listaxes e horarios	pagado	pagado
Actividade aeróbica					
Zumba (primeiras 12 matriculas)	a partires 20 out.	mar. ou xov.	19.00 a 19.50 h	pagado	pagado

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado Interxeracional					
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuita	gratuita
Falamos da escola	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 consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **988 236 303** ou por correo escribíndonos a mais60ourense@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