

Espazo +60 Pontedeume

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Debuxo e pintura					
Pinta con óleo	16 out. a 18 dec.	venres	19.00 a 20.00 h	20 €	24 €
Pinta con acuarela	16 out. a 18 dec.	venres	17.00 a 19.00 h	48 €	58 €
Manualidades e artesanía					
Manualidades e artesanía - grupo A	15 out. a 17 dec.	xoves	10.30 a 12.30 h	50 €	60 €
Manualidades e artesanía - grupo B	15 out. a 17 dec.	xoves	16.30 a 18.30 h	50 €	60 €
Arranxos e retoques de costura	19 out. a 14 dec.	luns	17.00 a 19.00 h	gratuíta	gratuíta

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
English conversation	20 out. a 16 dec.	martes	17:30 a 19:00	gratuíta	gratuíta
Historia e arte					
Roteiros históricos e naturais	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Usos de ordenadores e internet	16 out. a 18 dec.	venres	11.00 a 12.30 h.	48 €	58 €
Uso de tabletas e móbiles	16 out. a 18 dec.	venres	10.00 a 11.00 h.	30	36 €
Intermedio					
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	22 out.	xoves	11.00 a 12.30 h.	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	26 nov.	xoves	11.00 a 12.30 h.	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	17 dec.	xoves	11.00 a 12.30 h.	gratuíta	gratuíta

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
Ximnasia					
Obradoiro de prevención de caídas	16 out. a 17 dec.	mar. e xov.	11:30 a 12:30 h	50	60 €
Pilates - grupo A	15 out. a 17 dec.	martes	17.00 a 18.00 h	48 €	58 €
		xoves	17.45 a 18.45 h		
Pilates - grupo B	15 out. a 17 dec.	martes	18.00 a 19.00 h	48 €	58 €
		xoves	18.45 a 19.45 h		
loga - grupo A	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	10.00 a 11.00 h	48 €	58 €
loga - grupo B	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	11.00 a 12.00 h	48 €	58 €

Actividade aeróbica					
Aerodanza	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	10.30 a 11.30 h	48 €	58 €
Zumba	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	17.30 a 18.30 h	48 €	58 €

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado interxeracional					
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Obradoiro interxeracional de teatro leído	20 out.a 15 dec.	martes	17.00 a 18.30 h	gratuíta	gratuíta
Obradoiro de recuperación do patrimonio inmaterial (lendas, contos, adiviñas...)	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta

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 ao **981 431 304**, ou escribíndonos a mais60pontedeume@afundacion.org

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