

# Espazo +60 Pontevedra

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

## CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Música tradicional galega</b>					
Obradoiro canto tradicional e pandeiretas	21 out. a 16 dec	mércres.	16.00 a 16.50 h	18 €	22 €
Obradoiro canto tradicional e pandeiretas	21 out. a 16 dic	mércres.	17.00 a 17.50 h	18 €	22 €
<b>Debuxo</b>					
Debuxo	19 out. a 21 dic.	luns.	10:00 a 11:50	36 €	44 €
<b>Manualidades e artesanía</b>					
Encaixe de bolillos	21 out. a 16 dec.	mércres.	16.15 a 18.05 h	36 €	44 €
<b>Artes escénicas</b>					
Obradoiro de teatro avanzado	21 out. a 17 dec..	mer. e xov.	18.15 a 19.50 h	gratuita	gratuita
<b>Literatura</b>					
Obradoiro de lectura	20 out. a 22 dec.	martes alternos	18.00 a 18.50 h	16 €	20 €

## FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Idiomas</b>					
Francés - medio	16 out. a 18 dec.	mer.ou ven.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
Francés - avanzado	16 out. a 18 dec.	mer. ou ven.	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €
Francés conversación	16 out. a 16 dec.	mer.	12.00 a 12.50 h	10 €	12 €
Inglés iniciación - grupo A	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	12:00 a 12:50 h	18 €	22 €
Inglés iniciación - grupo B	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	16:00 a 16:50 h	18 €	22 €
Inglés medio - grupo A	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	10.00 a 10.50 h	18 €	22 €
Inglés medio - grupo B	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	17.00 a 17.50 h	18 €	22 €
Inglés - avanzado	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	11.00 a 11.50 h	18 €	22 €
English conversation	15 out. a 22 xuñ.	mar. e xov.	13.00 a 13.30 h	18 €	22 €
<b>Historia e Arte</b>					
Iniciación á historia da arte - grupo A	20 out.a 22 dec.	martes	19.00 a 19.50 h	18 €	22 €
Iniciación á historia da arte - grupo B	21 out.a 16 dec.	mércores	17.00 a 17.50 h	18 €	22 €
<b>Saber máis...</b>					
Aula de saúde	consultar	consultar	consultar	gratuita	gratuita

# CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Iniciación</b>					
Usos de ordenadores e internet	3 nov. a 3 dec.	mar. e xov.	10.00 a 10:50 h	20 €	24 €
<b>Intermedio</b>					
Uso de tabletas e móbiles	3 nov. a 3 dec.	mar. e xov.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet	3 nov. a 3 dec.	mar. e xov.	19.00 a 19.50 h	20 €	24 €
Merca e vende na rede	15 out. a 24 oct.	mar. e xov.	19.00 a 19.50 h	12 €	14 €
Whatsapp (mensaxes e videochamadas)	3 nov. a 12 nov.	mar. e xov.	12.00 a 12.50	gratuita	gratuita
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	out. a dec.	3º mércores do mes	11.00 a 12:00	gratuita	gratuita
Gmail (crea a túa conta de correo)	out. a dec.	2º xoves do mes	18.00 a 18.50	gratuita	gratuita
Banca 24 h para facer a tua vida máis doada	out. a dec.	3º mércores do mes	17:00 a 18:00	gratuita	gratuita
<b>Avanzado</b>					
Uso de tabletas e móbiles	3 nov. a 3 dec.	mar.e xov.	17.00 a 17.50 h	20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet	3 nov. a 3 dec.	mar. e xov.	18.00 a 18.50 h	20 €	24 €

## HÁBITOS SAUDABLES

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
Obradoiro de relaxación e mindfulness	19 out. a 21 dec.	luns.	12.00 a 12.50 h	18 €	22 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo A	19 out. a 21 dec.	luns.	17.00 a 18.20 h	49 €	59 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo B	19 out. a 21 dec.	luns.	18.30 a 19.50 h	49 €	59 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo C	21 out. a 16 dec.	mércores	17.00 a 18.20 h	49 €	59 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo D	21 out. a 16 dec.	mércores	18.30 a 19.50 h	49 €	59 €
<b>Ximnasia</b>					
Prevenção de caídas - grupo A	16 out. a 18 dec.	venres	17.00 a 17.50 h	20 €	24 €
Prevenção de caídas - grupo B	19 out. a 21 dec	lun	17.00 a 17.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo A	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo B	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo C	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo D	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	18.00 a 18.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo E	19 out. a 21 dec.	lun. ou mer.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo F	16 out. a 18 dec	venres	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €
Amodiño: ximnasia doce - grupo A	15 out. a 22 dec.	mar. ou xov.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
Amodiño: ximnasia doce - grupo B	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	12.00 a 12.50 h	20 €	24 €
Pilates - grupo A	19 out. a 21 dec.	lun. ou mer.	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €
Pilates - grupo B	16 out. a 21 dec.	lun.ou ven.	12.00 a 12.50 h	20 €	24 €
Pilates - grupo C	15 out. a 22 dec.	mar.ou xov.	12.00 a 1250 h	20 €	24 €
loga - grupo A	19 out. a 21 dec.	lun. ou mer.	10.00 a 10.50 h	20 €	24 €

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
loga - grupo B	19 out. a 21 dec.	lun.ou mer.	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €
loga - grupo C	19 out. a 21 dec.	lun. ou mer.	12.00 a 12.50 h	20 €	24 €
loga - grupo D	15 out. a 21 dec.	mar.ou xov.	17.00 a 17.50 h	20 €	24 €
loga - grupo E	16 out. a 18 dec.	venres	11.00 a 11.50 h	20 €	24 €

## Danza, expresión corporal e baile

Expresión corporal - grupo A	7 out. a 16 dec.	mércores	12.00 a 12.50 h	gratuita	gratuita
Expresión corporal - grupo B	2 out. a 18 dec.	venres	12.00 a 12.50 h	gratuita	gratuita
Bailes de salón	19 out. a 21dec.	lun. ou mer.	18.15 a 19.05 h	20 €	24 €
Baile latino moderno - grupo A (sala conferencias)	19 out. a 21 dec.	lun. ou mer.	18.00 a 18.50 h	20 €	24 €
Baile latino moderno - grupo B (sala conferencias)	21 out. a 16 dec	mércores	19.00 a 19.50 h	20 €	24 €
Baile latino moderno - grupo C (sala conferencias)	19 out. a 21 dec.	luns	19.00 a 19.50 h	20 €	24 €

## O VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Voluntariado interxeracional</b>					
Fálame da emigración	out. a dec.	consultar	consultar	gratuita	gratuita
Falamos da escola	out. a dec.	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. A actividade realizaráse se hai un número suficiente de persoas inscritas.

Podes consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **986 864 185** ou por correo escribíndonos a **[mais60pontevedra@afundacion.org](mailto:mais60pontevedra@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 seu Espazo +60.

**Prazo de confirmación de inscrición do 21 ao 30 de setembro**