

Espazo +60 Coruña

PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2019/2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Días	Horario	Datas	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020
Música coral e instrumental							
Cancións da nosa vida	luns	17.00 a 18.00 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Coro (novo horario)	mar. e ven.	18.05 a 19.05 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Guitarra - perfeccionamento	mar. e xov.	11.10 a 12.10 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Guitarra - iniciación (novo)	xoves	12.15 a 13.15 h	3 out. a 18 xuñ.	24 €	44 €	29 €	53 €
Música tradicional galega							
Obradoiro de pandeiretas - perfeccionamento	luns	18.10 a 19.10 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Obradoiro de pandeiretas - iniciación (novo)	luns	19.15 a 20.15 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Debuxo e pintura							
Debuxo e pintura - grupo A	martes	10.30 a 13.00 h	1 out. a 16 xuñ.	60 €	115 €	72 €	138 €
Debuxo e pintura - grupo C	xoves	10.30 a 13.00 h	3 out. a 18 xuñ.	60 €	110 €	72 €	132 €
Obradoiro de debuxo	mércores	17.30 a 20.00 h	2 out. a 17 xuñ.	60 €	115 €	72 €	138 €
Obradoiro de cor (novo trimestral)	luns	17.30 a 20.00 h	14 out. a 16 dec.	45 €		54 €	
Artes escénicas							
Teatro	xoves	16.30 a 19.00 h	3 out. a 18 xuñ.	60 €	110 €	72 €	132 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

SOCIOS ABANCA

SOCIOS

Actividades	Días	Horario	Datas	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020
Idiomas							
Francés - iniciación	lun. e xov.	12.15 a 13.15 h	3 out. a 18 xuñ.	42 €	86 €	50 €	103 €
Francés - medio	lun. e xov.	10.05 a 11.05 h	3 out. a 18 xuñ.	42 €	86 €	50 €	103 €
Francés - avanzado	lun. e xov.	11.10 a 12.10 h	3 out. a 18 xuñ.	42 €	86 €	50 €	103 €
Francés conversación	luns	17.00 a 18.00 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Voyager on français (novo)	luns	18.10 a 19.10 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Inglés iniciación	mer. e ven.	10.05 a 11.05 h	2 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Inglés - avanzado	mer. e ven.	12.15 a 13.15 h	2 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
English conversation	mar. e xov.	17.00 a 18.00 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Travelling English	mércores	17.00 a 18.30 h	2 out. a 17 xuñ.	36 €	69 €	43 €	83 €
Italiano	martes	11.10 a 12.10 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Portugués	martes	12.15 a 13.15 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Alemán	mar. e ven.	10.05 a 11.05 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Historia e arte							
Historia da arte	mércores	18.45 a 19.45 h	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Historia da pintura	martes	19.10 a 20.10 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Xogos lúdicos e de estratexia							
Obradoiro de xadrez	xoves	17.45 a 19.15 h	3 out. a 18 xuñ.	36 €	66 €	43 €	79 €

CULTURA DIXITAL

CULTURA DIXITAL				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Días	Horario	Datas	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020
Iniciación							
Usos de ordenadores e internet - grupo B	lun. e mer.	16.15 a 17.15 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo A	mar. e xov.	10.05 a 11.05 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo B	mar. e xov.	18.25 a 19.25 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Uso de tabletas e móbiles apple	luns	18.25 a 19.25 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Intermedio							
Usos de ordenadores e internet - grupo A	lun. e mer.	11.10 a 12.10 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo A	mar. e xov.	12.15 a 13.15 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo B	mar. e xov.	17.20 a 18.20 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Fotografía e presentacións creativas para compartir	mércores	18.25 a 19.25	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Avanzado							
Usos de ordenadores e internet - grupo A	lun. e mer.	12.15 a 13.15 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Usos de ordenadores e internet - grupo B	mar. e xov.	11.10 a 12.10 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Usos de ordenadores e internet - grupo C	mar. e xov.	16.15 a 17.15 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €

HÁBITOS SAUDABLES

HÁBITOS SAUDABLES				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Días	Horario	Datas	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020
Benestar persoal e emocional							
Risoterapia (novo)	mercores	17.00 a 18.00 h	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Obradoiros de memoria - iniciación	mar. e ven.	17.00 a 18.00 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Obradoiros de memoria - perfeccionamento	mar. e ven.	18.05 a 19.05 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Obradoiros terapéuticos de psicoloxía	martes	19.10 a 20.10 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €

HÁBITOS SAUDABLES

SOCIOS ABANCA

SOCIOS

Ximnasia

Obradoiro de prevención de caídas (novo horario)	lun. e mer.	11.10 a 12.10 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Ximnasia de mantemento - grupo B (novo)	mar. e xov.	19.15 a 20.15 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Corpo e saúde	mar. e ven.	12.15 a 13.15 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Exercicios hipopresivos	luns	17.00 a 18.00 h	14 out. a 15 xuñ.	18 €	42 €	22 €	50 €
Corpo en movemento - grupo C (novo horario)	martes	12.15 a 13.15 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Pilates básico - grupo B	mércores	17.00 a 18.00 h	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Pilates básico - grupo C	venres	10.05 a 11.05 h	4 out. a 19 xuñ.	20 €	44 €	24 €	53 €
Todo pilates - grupo B	mar. e xov.	17.00 a 18.00 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Máis que pilates	lun. e mer.	19.15 a 20.15 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Pilates evolución	mar. e xov.	18.05 a 19.05 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Pilates pelota	lun. e xov.	12.15 a 13.15 h	3 out. a 18 xuñ.	42 €	46 €	50 €	55 €
logapilates - grupo B (novo horario)	lun. e mer.	19.15 a 20.15 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
loga clásico	lun. e mer.	18.05 a 19.05 h	2 out. a 17 xuñ.	42 €	88 €	50 €	106 €
Taichi - grupo A	mércores	12.15 a 13.15 h	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Taichi - grupo B	venres	12.15 a 13.15 h	4 out. a 19 xuñ.	20 €	44 €	24 €	53 €
Relaxación dirixida - grupo C	venres	11.10 a 12.10 h	4 out. a 19 xuñ.	20 €	44 €	24 €	53 €
Paseos saudables (novo)	venres	11.10 a 12.10 h	4 out. a 19 xuñ.	20 €	44 €	24 €	53 €

Actividade aeróbica

Zumba	mar. e xov.	10.05 a 11.05 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
-------	-------------	-----------------	------------------	------	------	------	-------

Danza, expresión corporal e baile

Musicoterapia - grupo A	mar. e xov.	18.05 a 19.05 h	1 out. a 18 xuñ.	48 €	90 €	58 €	108 €
Musicoterapia - grupo B	mer. e ven	18.05 a 19.05 h	2 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €
Musicoterapia - grupo C (novo horario)	martes	17.00 a 18.00 h	1 out. a 16 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Bailes de salón - grupo B	mércores	19.10 a 20.10 h	2 out. a 17 xuñ.	24 €	46 €	29 €	55 €
Baile individual	mar. e ven.	17.00 a 18.00 h	1 out. a 19 xuñ.	44 €	90 €	53 €	108 €

VALOR DA EXPERIENCIA

VALOR DA EXPERIENCIA				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Días	Horario	Datas	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a xuñ. 2020
Obradoiro solidario - grupo A	martes	17.00 a 19.00 h	1 out. a 16 xuñ.	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Obradoiro solidario - grupo B	xoves	17.00 a 19.00 h	3 out. a 18 xuñ.	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Obradoiro de guiñol interxeracional	luns	16.30 a 18.00 h	14 out. a 15 xuñ.	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Fálame da escola	consultar	consultar	consultar	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito