

# Espazo +60 Ferrol

## PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2019/2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Música coral e instrumental</b>					
Música coral e instrumental	3 out. a 28 mai.	lun. e xov.	18.15 a 19.15 h	gratuíta	gratuíta
Grupo de guitarra	3 out. a 28 mai.	xoves	17.15 a 19.15 h	gratuíta	gratuíta
<b>Debuxo e pintura</b>					
Pinta con acuarela	3 out. a 28 mai.	xoves	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
Debuxo e pintura	2 out. a 27 mai.	mércores	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
Pinta con óleo	1 out. a 26 mai.	martes	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €
<b>Manualidades e artesanía</b>					
Encaixe de bolillos	4 out. a 29 mai.	venres	17.15 a 20.15 h	23 €	26 €
Manualidades e artesanía	7 out. a 25 mai.	luns	17.30 a 19.30 h	19 €	22 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Idiomas</b>					
Francés conversa	1 out. a 26 mai.	martes	17.30 a 18.30 h	Gratuita	gratuita
Inglés medio	2 out. a 27 mai.	mércores	18.00 a 19.30 h	19 €	22 €
English conversation - grupo A	7 out. a 25 mai.	luns	17.30 a 18.30 h	Gratuita	gratuita
English conversation - grupo B	2 out. a 27 mai.	mércores	17.30 a 18.30 h	Gratuita	gratuita
<b>Historia e arte</b>					
Roteiros históricos e naturais - grupo A	1 out. a 26 mai.	martes	17.15 a 18.45 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo B	1 out. a 26 mai.	martes	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo C	2 out. a 27 mai.	mércores	17.15 a 18.45 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo D	4 out. a 29 mai.	venres	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €
Roteiros históricos e naturais - grupo E	4 out. a 29 mai.	venres	17.15 a 18.45 h	14 €	16 €
<b>Saber máis...</b>					
Obradoiro cultural	4 out. a 29 mai.	venres	10.30 a 12.00 h	14 €	16 €
Ferrol patrimonio inmaterial	2 out. a 27 mai.	mércores	18.45 a 20.15 h	14 €	16 €

CULTURA DIXITAL				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS //ABANCA	SOCIOS
<b>Iniciación</b>					
Usos de ordenadores e internet	1 out. a 7 nov.	mar. e xov.	10.00 a 11.30 h	40 €	48 €
Uso de tabletas e móbiles	1 out. a 7 nov.	mar. e xov.	11.30 a 13.00 h	40 €	48 €
Preguntas e respostas. Informática e internet personalizadas para ti	2 a 23 out.	mércores	10.00 a 11.30 h	12 €	14 €
Obradoiro de Google maps	30 out. a 20 nov.	mércores	10.00 a 11.30 h	12 €	14 €
Google fotos e presentacións creativas para compartir	27 nov. a 18 dic.	mércores	10.00 a 11.30 h	12 €	14 €
Caixeros automaticos	20 setembro	venres	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	18 outubro	venres	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Obradoiro de correo electrónico	22 novembro	venres	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Obradoiro de Whatsapp	20 decembro	venres	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta

# HÁBITOS SAUDABLES

## PREZO MENSUAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Benestar persoal e emocional</b>					
Activa a túa mente: obradoiro de memoria	2 out. a 27 mai.	mércores	11.30 a 13.00 h	14 €	16 €
<b>Ximnasia</b>					
Ximnasia de mantemento - grupo A	1 out. a 29 mai.	mar. e ven.	17.30 a 18.30 h	16 €	19 €
Ximnasia de mantemento - grupo B	1 out. a 29 mai.	mar. e ven.	18.30 a 19.30 h	16 €	19 €
Amodiño: ximnasia doce	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	11.00 a 12.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo A	2 out. a 27 mai.	lun. e mer.	11.00 a 12.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo B	2 out. a 27 mai.	lun. e mer.	12.00 a 13.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo C	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo D	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	12.00 a 13.00 h	16 €	19 €
Pilates - grupo E	4 out. a 29 mai.	venres	12.00 a 13.00 h	8 €	10 €
loga - grupo A	2 out. a 27 mai.	lun. e mer.	10.00 a 11.00 h	16 €	19 €
loga - grupo B	2 out. a 27 mai.	lun. e mer.	17.15 a 18.15 h	16 €	19 €
Taichi	2 out. a 27 mai.	lun. e mer.	18.15 a 19.15 h	16 €	19 €
<b>Actividade aeróbica</b>					
Zumba - grupo A	7 out. a 25 mai.	luns	18.30 a 19.30 h	8 €	10 €
Zumba - grupo B	3 out. a 28 mai.	xoves	17.30 a 19.30 h	8 €	10 €
Zumba - grupo C	4 out. a 29 mai.	venres	11.00 a 12.00 h	8 €	10 €

HÁBITOS SAUDABLES				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Piscina</b>					
Aquagym - grupo A	1 out. a 26 mai.	martes	11.30 a 12.15 h	16 €	19 €
Aquagym - grupo B	3 out. a 28 mai.	xoves	11.30 a 12.15 h	16 €	19 €
Aquagym - grupo C	4 out. a 29 mai.	venres	11.15 a 12.00 h	16 €	19 €
Piscina Caranza	2 out. a 29 mai.	mer.e ven.	10.30 a 11.30 h	16 €	19 €

VALOR DA EXPERIENCIA				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Taller e tenda solidaria	1 out. a 26 mai.	martes	11.00 a 13.00 h	gratuíta	gratuíta
Clube de labores interxeracional	3 out. a 28 mai.	xoves	17.30 a 19.30 h	gratuíta	gratuíta