

# Espazo +60 Lugo

## PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2019/2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Música tradicional galega</b>					
Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas	30 set. a 28 mai.	lun. e xov.	18.30 a 19.30 h	gratuíta	gratuíta
<b>Debuxo e pintura</b>					
Pinta con acuarela	2 out. a 10 xuñ.	mércores	18.00 a 20.00 h	22 €	26 €
Pinta con óleo	30 set. a 8 xuñ.	luns	18.00 a 20.00 h	22 €	26 €
<b>Manualidades e artesanía</b>					
Encadernación artesanal	30 set. a 16 dec.	luns	10.00 a 13.00 h	33 €	39 €
<b>Literatura</b>					
Clube de lectura	17 out. a 28 mai.	xoves	17.30 a 19.00 h	gratuíta	gratuíta

## FORMACIÓN E COÑECEMENTO

### PREZO MENSUAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Idiomas</b>					
Francés iniciación	30 set. a 8 xuñ.	luns	10.00 a 11.30 h	15 €	18 €
Francés medio	30 set. a 8 xuñ.	luns	11.30 a 13.00 h	15 €	18 €
Teatro en francés	4 out. a 12 xuñ.	venres	11.30 a 13.00 h	18 €	22 €
Inglés iniciación - grupo A	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h	20 €	24 €
Inglés iniciación - grupo B	2 out. a 12 xuñ.	mer. e ven.	10.00 a 11.00 h	20 €	24 €
Inglés medio - grupo A	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	12.00 a 13.00 h	20 €	24 €
Inglés medio - grupo B	2 out. a 12 xuñ.	mer. e ven.	11.00 a 12.00 h	20 €	24 €
Inglés avanzado	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	11.00 a 12.00 h	20 €	24 €
Ted Talks. Listening and understanding	2 out. a 10 xuñ.	mércores	12.00 a 13.00 h	11 €	13 €
Lingua galega	30 set. a 8 xuñ.	luns	18.00 a 19.30 h	18 €	22 €
<b>Historia e arte</b>					
Roteiros históricos e naturais	1 out. a 9 xuñ.	martes	16.30 a 18.30 h	22 €	26 €
<b>Xogos lúdicos e de estratexia</b>					
Xadrez	2 out. a 27 mai.	mércores	18.00 a 19.30 h	gratuita	gratuita
Xogar ao mus	30 set. a 25 mai.	luns	11.00 a 12.00 h	gratuita	gratuita

CULTURA DIXITAL				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Iniciación</b>					
Uso de tabletas e móbiles	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	11.00 a 12.00 h	22 €	26 €
Usos de ordenadores e internet	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h	22 €	26 €
<b>Intermedio</b>					
Uso de tabletas e móbiles	1 out. a 28 mai.	mar. e xov.	18.30 a 19.30 h	22 €	26 €
Usos de ordenadores e internet	30 set. a 27 mai.	lun. e mer.	17.00 a 18.00 h	22 €	26 €
Preguntas e respostas. Informática e internet personalizadas para ti	2 out. a 18 dec.	mércores	10.00 a 11.00 h	11 €	13 €
Comercio electrónico e trámites online	4 out. a 20 dec.	venres	10.00 a 11.00 h	11 €	13 €
Obradoiro de fotografía dixital	2 out. a 12 xuñ.	mer. e ven.	11.00 a 12.00 h	22 €	26 €
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	A consultar	xoves	17.00 a 18.30	gratuíta	gratuíta
Banca 24h para facer a túa vida máis doada	A consultar	xoves	17.00 a 18.30	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 - iniciación	30 set. a 8 xuñ.	luns	16.15 a 17.45 h	15 €	18 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - intermedio	2 out. a 10 xuñ.	mércores	16.15 a 17.45 h	15 €	18 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - avanzado	1 out. a 9 xuñ.	martes	17.00 a 18.30 h	15 €	18 €

HÁBITOS SAUDABLES				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
<b>Ximnasia</b>					
Obradoiro de prevención de caídas	30 set. a 11 xuñ.	lun. e xov.	16.30 a 17.30 h	20 €	24 €
Ximnasia de mantemento - grupo A	30 set. a 10 xuñ.	lun. e mer.	10.30 a 11.30 h	18 €	22 €
Ximnasia de mantemento - grupo B	30 set. a 10 xuñ.	lun. e mer.	11.30 a 12.30 h	18 €	22 €
Ximnasia de mantemento - grupo C	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	11.30 a 12.30 h	18 €	22 €
Ximnasia de mantemento - grupo D	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	17.30 a 18.30 h	18 €	22 €
Lombo saudable e educación postural	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	09.30 a 10.30 h	18 €	22 €
Corpo e mente activa en movemento!	4 out. a 12 xuñ.	venres	9.30 a 10.30 h	10 €	12 €
Pilates - grupo A	1 out. a 11 xuñ.	mar. e xov.	10.30 a 11.30 h	18 €	22 €
Pilates - grupo B	4 out. a 12 xuñ.	venres	10.30 a 11.30 h	10 €	12 €
Ioga	30 set. a 10 xuñ.	lun. e mer.	09.30 a 10.30 h	18 €	22 €
<b>Actividade aeróbica</b>					
Zumba Dance	1 out. a 9 xuñ.	martes	18.30 a 19.30 h	10 €	12 €
<b>Danza, expresión corporal e baile</b>					
Baile latino moderno - grupo A	2 out. a 12 xuñ.	mer. e ven.	18.30 a 19.30 h	20 €	24 €
Baile latino moderno - grupo B	2 out. a 12 xuñ.	mer. e ven.	17.30 a 18.30 h	20 €	24 €

VALOR DA EXPERIENCIA				PREZO MENSUAL	
Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Clube de lectura interxeracional: intercambio con centros educativos	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta