

Espazo +60 Monforte

PROGRAMACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES 2019/2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020
Debuxo e pintura							
Pinta con óleo - grupo A	2 out. a 26 mai.	mércores	10.45 a 12.45 h.	60 €	100 €	72 €	120 €
Pinta con óleo - grupo B	1 out. a 25 mai.	martes	17.00 a 19.00 h	60 €	100 €	72 €	120 €
Obradoiro de debuxo interxeracional	10 out. a 30 mai..	xoves	18.00 a 19.30 h.	54 €	90 €	65 €	108 €
Manualidades e artesanía							
Encaixe de bolillos	3 out. a 27 mai.	xoves	10.30 a 12.30 h.	63 €	105 €	76 €	126 €
O clube da calceta	10 set. a 22 xuñ.	martes	16.00 a 18.30 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Manualidades e artesanía	10 out. a 29 mai.	mércores	16.00 a 18.00 h.	60 €	100 €	72 €	120 €
Obradoiro interxeracional "Pinta a túa camiseta"	23 dec. a 05 xan.	luns	17.00 a 19.30 h.	gratuíta		gratuíta	
Artes escénicas							
Obradoiro de teatro - iniciación	2 out. a 16 xuñ.	mércores	17.00 a 19.00 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Literatura							
Clube de lectura	10 out. a 24 xuñ.	xoves	17.00 a 19.30	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

SOCIOS ABANCA

SOCIOS

Actividades

Datas

Días

Horario

Out. a dec.
2019

Xan. a mai.
2020

Out. a dec.
2019

Xan. a mai.
2020

Idiomas

Inglés - iniciación

10 out. a 30 mai.

mércores

17.30 a 19.00 h.

66 €

124 €

79 €

149 €

Xogos lúdicos e de estratexia

Xadrez - iniciación

3 out. a 29 mai.

xoves

11.30 a 13.00 h.

gratuíta

gratuíta

gratuíta

gratuíta

CULTURA DIXITAL

SOCIOS ABANCA

SOCIOS

Actividades

Datas

Días

Horario

Out. a dec.
2019

Xan. a mai.
2020

Out. a dec.
2019

Xan. a mai.
2020

Iniciación

Usos de ordenadores e internet

15 out. a 17 dec.

martes

11.00 a 12.30 h.

60 €

72 €

Uso de tabletas e móbiles

17 out. a 19 dec.

xoves

11.00 a 12.30 h.

60 €

72 €

Intermedio

Usos de ordenadores e internet

8 xan. a 12 mar.

xoves

11.00 a 12.30 h.

60 €

72 €

Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil

24 out.

xoves

17.00 a 18.30 h.

gratuíta

gratuíta

Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil

28 nov.

xoves

11.00 a 12.30 h.

gratuíta

gratuíta

Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil

20 dec.

venres

11.00 a 12.30 h.

gratuíta

gratuíta

Organiza as túa fotos e fai presentacións creativas para compartir

18 out. a 20 dec.

venres

11.30 a 12.45 h.

gratuíta

gratuíta

HÁBITOS SAUDABLES

HÁBITOS SAUDABLES				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020
Benestar persoal e emocional							
Activa a túa mente. obradoiro de memoria	7 out. a 29 mai.	luns	17.00 a 18.30 h.	51 €	85 €	61 €	102 €
Ximnasia							
Ximnasia de mantemento	1 out. a 27 mai.	mar. e xov.	10.30 a 11.30 h.	48 €	80 €	58 €	96 €
Pilates - grupo A	2 out. a 28 mai.	mer. e ven.	10.30 a 11.30 h.	48 €	80 €	58 €	96 €
Pilates - grupo B	2 out. a 28 mai.	mércores	17.00 a 18.00 h.	36 €	55 €	44 €	66 €
Ioga	7 out. a 31 mai.	luns	11.00 a 12.00 h.	36 €	55 €	44 €	66 €
Vital senior	10 out. a 27 mai.	xoves	17:30 a 18:30 h.	36 €	55 €	44 €	66 €
Danza, expresión corporal e baile							
Bailes de salón	3 out. a 28 mai.	xoves	18.00 a 19.30 h.	54 €	90 €	65 €	118 €

VALOR DA EXPERIENCIA

VALOR DA EXPERIENCIA				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020
Obradoiro de compadres e comadres e preservación do patrimonio cultural	9 xan. a 21 feb.	mar. e xov.	16.30 a 19.00 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta

PROGRAMACIÓN COMPLEMENTARIA

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

FORMACIÓN E COÑECEMENTO				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020
Saber máis...							
Lectura e interpretación teolóxica de textos bíblicos	4 out. a 28 mai.	venres	18.00 a 19.30 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Tertulia futboleira	2 set. a 24 mai.	luns	17.00 a 18.30 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta
Xogos lúdicos e de estratexia							
Obradoiro puzzle interxeracional	22 xuñ. a 30 xull.	mar. e xov.	16.30 a 20.00 h.		gratuíta		gratuíta

HÁBITOS SAUDABLES

HÁBITOS SAUDABLES				SOCIOS ABANCA		SOCIOS	
Actividades	Datas	Días	Horario	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020	Out. a dec. 2019	Xan. a mai. 2020
Nutrición e cociña							
Obradoiro repostería navideña para nenos e avós	23 dec. a 3 xan.	lun. e ven.	17.00 a 19.30 h.	gratuíta	gratuíta	gratuíta	gratuíta