

# Espazo +60 Ourense

## PROGRAMACIÓN 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
<b>Música coral e instrumental</b>							
Grupo de guitarra - iniciación	2 out. a 27 mai.	mercores	10.00 a 11.25 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Grupo de guitarra - perfeccionamento	lista espera	mercores	11.30 a 13.00 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Obradoiro de canto	4 out. a 24 abr.	venres	17.15 a 18.15 h	28 €	40 €	34 €	48 €
<b>Música tradicional galega</b>							
Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas	7 out. 25 mai.	luns	16.45 a 17.50 h	42 €	75 €	50 €	90 €
<b>Debuxo e pintura</b>							
Debuxo e pintura	3 out. a 28 mai.	xoves	17.00 a 19.00 h	55 €	92 €	66 €	110 €
<b>Manualidades e artesanía</b>							
Obradoiro de Patchwork	2 out. a 27 mai.	mercores	17.00 a 19.00 h	55 €	92 €	66 €	110 €
Obradoiro de reciclaxe	1 out. a 24 xuñ.	lun e mar.	17.00 a 19.30 h	gratuita	gratuita	gratuita	gratuita
Arranxos e retoques de costura	11 out. a 2 out.	venres	11.35 a 13.00 h	42 €		50 €	
<b>Literatura</b>							
Clube de lectura	9 out. a 27 mai.	mercores	18.30 a 20.00 h	gratuita	gratuita	gratuita	gratuita

## 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
<b>Idiomas</b>							
Francés - medio	7 out. a 25 mai.	luns	11.30 a 13.00 h	50 €	80 €	60 €	96 €
Francés - avanzado	7 out. a 25 mai.	luns	10.00 a 11.30 h	50 €	80 €	60 €	96 €
Inglés - iniciación	2 out. a 27 mai.	mercores	17.00 a 18.30 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Inglés - medio - grupo A	3 out. a 28 mai.	xoves	18.30 a 20.00 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Inglés - medio - grupo B	consultar		consultar	55 €	92 €	66 €	110 €
Inglés - avanzado	consultar		consultar	55 €	92 €	66 €	110 €
English conversation	7 out. a 25 mai.	luns	16.50 a 17.50 h	36 €	70 €	44 €	84 €
Leitura e tradución de textos en inglés - iniciación	4 out a 29 mai.	venres	9.50 a 10.50 h	28 €	40 €	34 €	48 €
Leitura e tradución de textos en inglés - medio	4 out. a 29 mai.	venres	11.00 a 12.00 h	28 €	40 €	34 €	48 €
Leitura e tradución de textos en inglés - avanzado	4 out. a 29 mai.	venres	12.05 a 13.05 h	28 €	40 €	34 €	48 €
Italiano - iniciación	1 out. a 26 mai.	martes	10.00 a 11.20 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Lingua de signos	3 out. a 18 dec.	xoves	10.00 a 11.00 h	28 €	40 €		
<b>Historia e arte</b>							
Humanidades e historia	7 out. a 25 mai.	luns	17.00 a 18.20 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Roteiros históricos e naturais	consultar		prezo segundo o roteiro				
Historia da arte	consultar	martes	17.00 a 18.20 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Historia do cine	7 out. a 17 dec	luns	18.30 a 20.00 h	45 €	54 €		
<b>Saber máis...</b>							
Iniciación á filosofía	8 out. a 17 dec	martes	11.35 a 12.35 h	28 €	40 €		
<b>Xogos lúdicos e de estratexia</b>							
Xogar ao mus	consultar			gratuita	gratuita	gratuita	gratuita

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
<b>Iniciación</b>							
Usos de ordenadores e internet	1 out. a 19 dec.	mar e xov.	11.05 a 12.05 h	60 €		72 €	
Uso de tabletas e móbiles - grupo A	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	17.00 a 18.00 h	60 €		72 €	
Uso de tabletas e móbiles - grupo B	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	12.10 a 13.10 h	60 €		72 €	
<b>Intermedio</b>							
Usos de ordenadores e internet - grupo A	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	10.00 a 11.00h	60 €		72 €	
Usos de ordenadores e internet - grupo B	1 out. 19 dec.	mar e xov.	12.10 a 13.10h	60 €		72 €	
Usos de ordenadores e internet - grupo C	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	18.05 a 19.05 h	60 €		72 €	
Usos de ordenadores e internet - grupo D	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	11.05 a 12.05 h	60 €		72 €	
Uso de tabletas e móbiles	2 out. a 18 dec.	lun e mer.	19.10 a 20.10 h	60 €		72 €	
Xestión das túas contas con ABANCA Móbil	consultar datas	consultar	consultar				
Obradoiro de fotografía dixital	4 out. a 20 dec.	venres	10.00 a 11.30 h	55 €		66 €	
Memoria en rede	8 out. a 12 dec.	mar e xov.	19.00 a 20.00 h	60 €		72 €	
<b>Avanzado</b>							
Usos de ordenadores e internet - grupo A	1 out. 19 dec.	mar e xov.	10.00 a 11.00h	60 €		72 €	
Usos de ordenadores e internet - grupo B	1 out. 19 dec.	mar e xov.	18.05 a 19.05 h	60 €		72 €	

## 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
<b>Benestar persoal e emocional</b>							
Obradoiro de psicoloxía e benestar	2 out. a 27 mai.	mercores	18.30 a 20.00 h	gratuita	gratuita	gratuita	gratuita
Obradoiro de relaxación e mindfulness	4 out. a 29 mai.	venres	10.00 a 11.35 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo A	3 out. a 28 mai.	xoves	17.00 a 18.20 h	42 €	75 €	50 €	90 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo B	4 out. a 29 mai.	venres	17.00 a 18.20 h	42 €	75 €	50 €	90 €
<b>Ximnasia</b>							
Ximnasia de mantemento	lista de espera	lun e mer.	consultar horarios	55 €	92 €	66 €	110 €
Ximnasia hipopresiva	lista de espera	venres	12.30 a 13.15 h	28 €	40 €	34 €	48 €
Lombo saudable e educación postural - grupo A	lista de espera	mar e xov.	9.20 a 10.20 h	60 €	90 €	72 €	108 €
Lombo saudable e educación postural - grupo B	lista de espera	venres	11.20 a 12.15 h	25 €	40 €	30 €	48 €
Taichi	lista de espera	mar e xov.	consultar horarios	55 €	92 €	66 €	110 €
Pilates - grupo A	lista de espera	venres	9.30 a 10.30 h	28 €	40 €	34 €	48 €
Pilates - grupo B	lista de espera	venres	10.30 a 11.30 h	28 €	40 €	34 €	48 €
loga	lista de espera	lun e mer.	9.50 a 10.50	55 €	92 €	66 €	110 €
<b>Actividade aeróbica</b>							
Zumba	1 out. a 29 mai	mar e xov.	19.00 a 20.00 h	55 €	92 €	66 €	110 €
<b>Danza, expresión corporal e baile</b>							
Bailes de salón	4 out. a 24 abr.	venres	18.30 a 19.30 h	36 €	43 €	43 €	52 €

## 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
<b>Ximnasia</b>							
Fálame da emigración	out. a mai.	consultar	consultar	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Falamos da escola	out. a mai.	consultar	consultar	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Obradoiro interxeracional de teatro leído	1 out. a 26 mai.	martes	18.30 a 20.00 h	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito
Obradoiro de risoterapia interxeracional	consultar datas	consultar	consultar	gratuito	gratuito	gratuito	gratuito