

Espazo +60 Santiago

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO-DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Música coral e instrumental					
Acordeón diatónico	21 out. a 16 dec.	mer.	12.00 a 13.00 h	48 €	57,60 €
Música ao teu alcance - grupo A	21 out. a 16 dec.	mer.	10.00 a 11.15 h	48 €	57,60 €
Música ao teu alcance - grupo B	21 out. a 16 dec.	mer.	11.30 a 12,45 h	48 €	57,60 €
Música tradicional galega					
Obradoiro de música e baile tradicional	20 out. a 15 dec.	mar.	18.00 a 19.00 h	gratuita	gratuita
Obradoiro de canto tradicional e pandeiretas	20 out. a 15 dec.	mar.	17.00 a 18.00 h	33 €	39,60 €
Debuxo e pintura					
Debuxo e pintura	20 out. a 15 dec.	mar.	18.00 a 20.00 h	63 €	75,60 €
Pinta con óleo - grupo A	15 out. a 17 dec.	xov.	17.00 a 19.00 h	63 €	75,60 €
Pinta con óleo - grupo B	16 out. a 18 dec.	ven.	10.45 a 12.45 h	63 €	75,60 €
Literatura					
Clube de lectura	19 out. a 14 dec.	lun.	18.00 a 19.00 h	65 €	78,00 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
Francés medio	19 out. a a 14 dec.	lun.	11.00 a 12.15 h	48 €	57,60 €
Inglés - iniciación - grupo A	20 out. a 15 dec.	mar.	9.30 a 10.30 h	48 €	57,60 €
Inglés - iniciación - grupo B	20 out. a 15 dec.	mar.	12.00 a 13.00 h	48 €	57,60 €
Inglés - medio	20 out. a 15 dec.	mar.	10.45 a 11.45 h	48 €	57,60 €
English conversation - grupo A	15 out. a 17 dec.	xov.	10.45 a 11.45 h	48 €	57,60 €
English conversation - grupo B	15 out. a 17 dec.	xov.	12.00 a 13.00 h	48 €	57,60 €

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Uso de tabletas e móbiles	16 out. a 18 dec.	Ven.	17.45 a 18.45 h	36 €	43,20 €
Intermedio					
Preguntas e respostas. Informática e internet personalizadas para ti - grupo B	16 out. a 18 dec.	ven.	12.15 a 13.15 h	36 €	43,20 €
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	21 out. a 16 dec.	mer.	11.30 a 13.00 h	gratuita	gratuita
Banca 24 h para facer a túa vida máis doada	21 out. a 16 dec.	mer.	11.30 a 13.00 h	gratuita	gratuita
Avanzado					
Usos de ordenadores e internet - grupo B	15 out. a 17 dec.	mar. e xov	18.30 a 19.30 h	72 €	86,40 €
Usos de ordenadores e internet - grupo D	16 out. a 18 dec.	ven.	11.00 a 12.00 h	36 €	43,20 €
Uso de móbiles - grupo A	20 out. a 15 dec.	mar.	17.15 a 18.15 h	36 €	43,20 €
Uso de móbiles - grupo B	16 out. a 18 dec.	ven.	16.30 a 17.30 h	36 €	43,20 €

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo A	19 out. a a 14 dec.	lun.	17.00 a 17.50 h	33 €	39,60 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo B	19 out. a a 14 dec.	lun.	18.00 a 18.50 h	33 €	39,60 €
Historias vividas	Consultar	Consultar	Consultar	Consultar	Consultar
Xestión das emocións	Consultar	Consultar	Consultar	Consultar	Consultar
Ximnasia					
Ximnasia de mantemento - grupo A	15 out. a 17 dec.	lun. e xov	9.40 a 10.30 h	48 €	57,60 €
Ximnasia de mantemento - grupo B	15 out. a 17 dec.	lun. e xov	10.40 a 11.30 h	48 €	57,60 €
Ximnasia de mantemento - grupo C	15 out. a 17 dec.	lun. e xov	11.40 a 12.30 h	48 €	57,60 €
Amodiño: ximnasia doce	15 out. a 17 dec.	xov.	12.40 a 13.30 h	24 €	28,80 €
Lombo saudable e educación postural	21 out. a 16 dec.	mer.	18.00 a 19.00 h	33 €	39,60 €
Pilates Iniciación	21 out. a 16 dec.	mer.	10.00 a 10.50 h	43 €	51,60 €
Pilates intermedio	21 out. a 16 dec.	mer.	11.00 a 11.50 h	43 €	51,60 €
Taichi - grupo A	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	10.30 a 11.20 h	53 €	63,60 €
Taichi - grupo B	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	11.35 a 12.25 h	53 €	63,60 €

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado interxeracional					
Obradoiro de recuperación do patrimonio inmaterial e a memoria interxeracional	out. a dec.	lun.	consultar	gratuita	gratuita
Fálame da emigración	out. a dec.	consultar	consultar	gratuita	gratuita
Falamos da escola	out. a dec.	consultar	consultar	gratuita	gratuita

As medidas excepcionais adoptadas para a prevención de riscos fronte ao COVID-19 poden conlevar unha reorganización das actividades, dividindo aos grupos numerosos para manter os aforos reducidos nas aulas.

Podes confirmar a inscrición ou consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou escribindo un Whatsapp ao **981 580 385** ou por correo escribindonos a **mals60santiago@afundacion.org**

Para poder enviar un Whatsapp tes que gardar o nº de teléfono do Espazo +60 na axenda de contactos do teu teléfono.

Se xa fixeches o pago de actividades no periodo interrompido polo confinamento, consulta no teu Espazo +60.

Prazo de confirmación de inscrición do 21 ao 30 de setembro