

Espazo +60 Vigo

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Debuxo e pintura					
Debuxo e pintura - grupo A	19 out. a 21 dec.	luns	16.45 a 18.15 h	50 €	56 €
Debuxo e pintura - grupo B	19 out. a 21 dec.	luns	18.30 a 20.00 h	50 €	56 €
Debuxo e pintura - grupo C	21 out. a 16 dec.	mércores	17.00 a 18.30 h	50 €	56 €
Manualidades e artesanía					
O clube da calceta	21 out. a 16 dec.	mércores	17.30 a 19.30 h	gratuíta	gratuíta
Artes escénicas					
* Obradoiro de teatro avanzado	19 out. a 21 dec.	luns	17.30 a 19.00 h	50 €	54 €
* Obradoiro de teatro medio	15 out. a 17 dec.	xoves	11.45 a 13.15 h	50 €	54 €
Obradoiro de teatro iniciación I	21 out. a 16 dec.	mércores	11.00 a 12.30 h	50 €	54 €
Obradoiro de teatro iniciación II	19 out. a 21 dec.	luns	11.45 a 13.15 h	50 €	54 €
Literatura					
Obradoiro de escritura creativa	20 out. a 22 dec.	martes	10.45 a 11.45 h	32 €	36 €
Club de lectura - grupo A	27 out. a 15 dec.	últ. mar./mes	18.00 a 20.00 h	10 €/mes	10 €/mes
Club de lectura - grupo B	29 out. a 17 dec.	últ. xov./mes	18.00 a 20.00 h	10 €/mes	10 €/mes
Club de lectura "Os luns co italiano"	26 out. a 21 dec.	últ. lun./mes	consultar	consultar	consultar
Grandes personaxes e novelas - grupo A	15 out. a 17 dec.	xoves	12.30 a 13.30 h	32 €	36 €
Grandes personaxes e novelas - grupo B	21 out. a 16 dec.	mércores	12.30 a 13.30 h	32 €	36 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
Francés intermedio	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	16.30 a 17.30 h	40 €	46 €
Francés avanzado	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	17.45 a 18.45 h	40 €	46 €
Italiano iniciación	19 out. a 21 dec.	luns	10.00 a 12.00 h	40 €	46 €
Inglés iniciación I	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h	40 €	46 €
Inglés iniciación IV	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	11.15 a 12.15 h	40 €	46 €
Inglés Iniciación II	19 out. a 21 dec.	lun. e mér.	17.30 a 18.30 h	40 €	46 €
Inglés iniciación III	19 out. a 21 dec.	lun. e mér.	18.45 a 19.45 h	40 €	46 €
Inglés Intermedio I	21 out. a 18 dec.	mér. e ven.	10.00 a 11.00 h	40 €	46 €
Inglés Intermedio III	05 out. a 21 dec.	lun. e mér.	16.30 a 17.30 h	40 €	46 €
Inglés Intermedio II	21 out. a 18 dec.	mér. e ven.	11.15 a 12.15 h	40 €	46 €
Inglés avanzado	21 out. a 18 dec.	mér. e ven.	12.30 a 13.30 h	40 €	46 €
Inglés avanzado	20 out. a 22 dec.	martes	12.30 a 13.30 h	40 €	46 €
Historia e arte					
* Historia do arte	21 out. a 16 dec.	mércores	18.00 a 19.00 h	50 €	60 €
Roteiros históricos e naturais- Camiño Santiago Senda Litoral	15 out. 20 dec	luns	consultar	consultar	consultar
Saber máis...					
Debates de actualidade	15 out. a 17 dec.	xoves	18.35 a 20.00 h	1 € sesión	1 € sesión
Iniciación á meteoroloxía	19 out. a 14 dec.	luns	12.05 a 13.30 h	gratuíta	gratuíta
Nutrición e cociña					
Aula de cociña saudable - grupo A	out/nov. feb/mai.	martes	aprazado	gratuíta	gratuíta
Aula de cociña saudable - grupo B	out/nov. feb/mai.	martes	aprazado	gratuíta	gratuíta
Xogos lúdicos e de estratexia					
Xogar ao mus	15 out. a 18 dec.	lun. a ven.	aprazado	gratuíta	gratuíta
Xadrez iniciación	15 out. a 18 dec.	lun. a ven.	12.00 a 13.00h	gratuíta	gratuíta
Xadrez avanzado	15 out. a 18 dec.	lun. a ven.	12.00 a 13.00h	gratuíta	gratuíta
Dominó	15 out. a 18 dec.	lun. a ven.	12.00 a 13.00h	gratuíta	gratuíta
Bridge	15 out. a 18 dec.	lun. a ven.	aprazado	gratuíta	gratuíta

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Usos de ordenadores e internet	15 out. a 21 dec.	lun. e xov.	12.30 a 13.30 h	40 €	46 €
Usos de ordenadores e internet	15 out. a 21 dec.	lun. e mér.	16.30 a 17.30 h	40 €	46 €
Uso de tabletas e móbiles	19 out. a 21 dec.	lun. e mér.	17.40 a 16.40 h	40 €	46 €
Aula Aberta Tics	21 out. a 16 dec.	mércores	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Intermedio					
Usos de ordenadores e internet	15 out. a 21 dec.	lun. e xov.	10.00 a 11.00 h	40 €	46 €
Usos de ordenadores e internet	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	16.45 a 17.45 h	40 €	46 €
Uso de tabletas e móbiles	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	18.00 a 19.00 h	40 €	46 €
Xestióna as túas contas con ABANCA Móbil	27 outubro	martes	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
BANCA 24H para facer a túa vida máis doada	24 novembro	martes	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Xestióna as túas contas con ABANCA Móbil	15 decembro	martes	11.00 a 12.00 h	gratuíta	gratuíta
Avanzado					
Usos de ordenadores e internet	15 out. a 21 dec.	lun. e xov.	11.15 a 12.15 h	40 €	46 €
Uso de tabletas e móbiles	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	12.30 a 13.30 h	40 €	46 €

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
* Programa de animación e estimulación	21 out. a 16 dec.	mércores	17.30 a 18.30 h	60 €	64 €
* Obradoiro de relaxación e mindfulness	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	12.30 a 13.30 h	48 €	55 €
Obradoiro de prevención de caídas	16 out. a 22 dec.	mar. e xov.	12.00 a 13.00 h	48 €	55 €
Xestións das emocións	19 out. a 21 dec.	luns	10.00 a 11.00 h	consultar	consultar
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo A	19 out. a 21 dec.	luns	11.30 a 12.30 h	38 €	43 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo B	20 out. a 22 dec.	martes	17.30 a 18.30 h	38 €	43 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo C	20 out. a 22 dec.	martes	19.00 a 20.00 h	38 €	43 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo D	15 out. a 17 dec.	xoves	11.30 a 12.30 h	38 €	43 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo E	15 out. a 17 dec.	xoves	17.30 a 18.30 h	38 €	43 €
Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo F	16 out. a 18 dec.	venres	11.30 a 12.30 h	38 €	43 €
Danza e expresión artística					
Musicoterapia	08 out. a 16 dec.	mércores	19.30 a 20.30 h	22 €	24 €
Ximnasia					
* Pilates - grupo A	21 out. a 21 dec.	lun. e mér.	09.15 a 10.15 h	40 €	46 €
* Pilates - grupo B	21 out. a 21 dec.	lun. e mér.	10.30 a 11.30 h	40 €	46 €
* Pilates - grupo C	21 out. a 21 dec.	lun. e mér.	11.45 a 12.45 h	40 €	46 €
* Pilates - grupo C	21 out. a 21 dec.	lun. e mér.	13.00 a 14.00 h	40 €	46 €
* Pilates - grupo E	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	09.15 a 10.15 h	40 €	46 €
* Pilates - grupo F	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	10.30 a 11.30 h	40 €	46 €
* Taichi	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	11.45 a 12.45 h	40 €	46 €
* Ioga	16 out. a 22 dec.	mar. e ven.	13.00 a 14.00 h	40 €	46 €
Taller Elongación	15 out. a 21 dec.	lun. e xov.	10.30 a 11.30 h	40 €	46 €
Actividade aeróbica					
* Zumba	21 out. a 21 dec.	lun. e mér.	19.30 a 20.30 h	40 €	46 €
Danza, expresión corporal e baile					
* Baile latino moderno - grupo A	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	16.45 a 17.45 h	40 €	46 €
* Baile latino moderno - grupo B	15 out. a 22 dec.	mar. e xov.	18.00 a 19.00 h	40 €	46 €
* Baile latino moderno - grupo C	20 out. a 22 dec.	martes	19.30 a 20.30 h	22 €	24 €
* Bailes de salón parellas	15 out. a 18 dec.	xoves	19.30 a 20.30 h	22 €	24 €

* As actividades sinaladas impártense en aulas do Teatro Afundación, en Polcarpo Sanz 13 (con entrada polo lateral da Biblioteca)

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Actuacions do Grupo de Teatro	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Actuacions da Coral	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta
Xadrez interxeracional	consultar	consultar	consultar	gratuíta	gratuíta

CENTRO COIA I

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Usos de ordenadores e internet (nivel avanzado)	20 out. a 22 dec.	martes	10.00 a 11.30 h	32 €	36 €
Usos de ordenadores e internet (nivel intermedio)	16 out. a 18 dec.	mér. e ven.	10.00 a 11.00 h	40 €	46 €
Usos de ordenadores e internet (nivel iniciación)	16 out. a 18 dec.	mér. e ven.	11.15 a 12.15 h	40 €	46 €
Uso de tabletas e móbiles	16 out. a 18 dec.	mér. e ven.	12.30 a 13.30 h	40 €	46 €

HÁBITOS SAUDABLES

Benestar persoal e emocional

Activa a túa mente: obradoiro de memoria - grupo F	16 out. a 18 dec.	Venres	17.00 a 18.00 h	32 €	36 €
--	-------------------	--------	-----------------	------	------

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. A actividade realizarase se hai un número suficiente de persoas inscritas.

Podés confirmar a inscrición ou consultar as medidas concretas chamando por teléfono ou enviando un Whatsapp ao **986 223 337** ou por correo escribíndonos a mais60vigo@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 seu Espazo +60.

Prazo de confirmación de inscrición entre o 21 e o 30 de setembro