

**+** Programa de actividades  
Outubro - Decembro 2017

espazo **+60** Ourense

ACTIVIDADE	Datas	Días	Horario
<b>CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
Canciós da nosa vida	13 out. a 15 dec.	ven.	17.00 a 18.15 h
Obradoiro de guitarras	04 out. a 20 dec.	mér.	11.30 a 13.00 h
Canto tradicional e pandeiretas	02 out. a 18 dec.	lun.	18.35 a 19.45 h
Debuxo e pintura	05 out. a 21 dec.	xov.	17.00 a 19.00 h
Patchwork	04 out. a 20 dec.	mér.	17.00 a 19.00 h
Manualidades	05 out. a 21 dec.	xov.	17.00 a 19.00 h
Obradoiro de reciclaxe solidario	11 set. a 19 dec.	lun. e mar.	17.00 a 19.30 h
Obradoiro de teatro lido	10 out. a 19 dec.	mar.	18.35 a 19.35 h
<b>FORMACIÓN E COÑECEMENTO</b>			
Francés medio	02 out. a 18 dec.	lun.	11.45 a 13.15 h
Francés medio	02 out. a 18 dec.	lun.	17.00 a 18.30 h
Francés superior	02 out. a 18 dec.	lun.	10.15 a 11.45 h
Inglés iniciación	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	12.15 a 13.15 h
Inglés iniciación	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	18.15 a 19.15 h
Inglés iniciación	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	19.15 a 20.15 h
Inglés iniciación	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	12.15 a 13.15 h
Inglés iniciación	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	17.15 a 18.15 h
Inglés iniciación	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	19.15 a 20.15 h
Inglés medio	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	10.00 a 11.00 h
Inglés medio	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	11.00 a 12.00 h
Inglés medio	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	18.15 a 19.15 h
Inglés avanzado	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h
Inglés avanzado	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	11.15 a 12.15 h
Obradoiro de conversa en inglés	02 out. a 20 dec.	lun.	17.15 a 18.15 h
Lectura en inglés	06 out. a 15 dec.	ven.	10.00 -11.00 h
lectura en inglés	06 out. a 15 dec.	ven.	11.15 a 12.15 h
lectura en ingles	06 out. a 15 dec.	ven.	12.15 a 13.15 h
lectura en ingles	04 out. a 20 dec.	mér.	17.15 a 18.15 h
Italiano	03 out. a 19 dec.	mar.	10.00 a 11.30 h
Galego	04 out. a 20 dec.	mér.	10.00 a 11.30 h
Humanidades e historia	03 out. a 19 dec.	mar.	17.00 a 18.30 h
Club de lectura	18 out. a 20 dec.	mér.	18.30 a 20.00 h
Obradoiro de literatura	04 out. a 20 dec.	mér.	17.00 a 18.30 h
Iniciación á linguaxe de signos	06 out. a 24 nov.	ven.	11.30 a 12.30 h
Obradoiro de fotografía "Recupera a túa cámara"	03 out. a 19 dec.	mar.	11.35 a 13.00 h
Obradoiro de fotografía dixital	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	12.15 a 13.15 h
Obradoiro de mus	06 out. a 15 dec.	ven.	17.00 a 18.00 h

ACTIVIDADE	Datas	Días	Horario
<b>CULTURA DIXITAL</b>			
Descubre as utilidades de internet, os móbiles, as tabletas e os ordenadores e como podes utilizalos na túa vida diaria.			
Iniciación			
Uso de tabletas e móbiles	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	19.00 a 20.00 h
Usos de ordenadores e internet	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	10.00 a 11.00 h
Usos de ordenadores e internet	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	19.00 a 20.00 h
Intermedio			
Uso de tabletas e móbiles	06 out. a 15.12	ven.	10.00 a 12.00 h
Usos de ordenadores e internet	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	11.00 a 12.00 h
Usos de ordenadores e internet	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	17.00 a 18.00 h
Videokonferencia, correo electrónico, mensaxería.	02 out. a 06 nov.	lun. e mér.	11.00 a 12.00 h
Comercio electrónico e trámites <i>online</i>	08 nov. a 21 dec.	lun. e mér.	11.00 a 12.00 h
Redes sociais: Facebook	02 out. a 06 nov.	lun. e mér.	18.30 a 19.30 h
Redes sociais: Facebook	08 nov. a 20 dec.	lun. e mér.	18.30 a 19.30 h
Preguntas e respostas de informática personalizadas	06 out. a 15 dec.	ven.	18.30 a 19.30 h
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	06 out.	ven.	18.30 a 19.30 h
Xestiona as túas contas con ABANCA Móbil	13 out.	ven.	18.30 a 19.30 h
Avanzado			
Usos de ordenadores e internet	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	18.00 a 19.00 h
Usos de ordenadores e internet	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	18.00 a 19.00 h
Usos de ordenadores e internet	03 nov. a 21 dec.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h
Blog e comunicación online	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	12.00 a 13.00 h
<b>HÁBITOS SAUDABLES</b>			
Ximnasia de mantemento	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	9.30 a 10.20 h
Ximnasia	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	10.20 a 11.15 h
Ximnasia	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	11.20 a 12.15 h
Ximnasia	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	12.15 a 13.15 h
Amodiño: ximnasia doce	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	11.30 a 12.25 h
Espalda saudable e educación postural	02 out. a 20 dec.	mar. e xov.	9.30 a 10.20 h
Espalda saudable e educación postural	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	10.25 a 11.25 h
Espalda saudable e educación postural	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	12.30 a 13.15 h
Ximnasia hipopresiva	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	12.15 a 13.15 h
Espalda saudable e educación postural	06 out. a 15 dec.	ven.	11.30 A 12.30 h
Zumba	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	19.00 a 20.00 h
loga	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	10.00 a 11.00 h
Pilates	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	17.00 a 18.50 h

ACTIVIDADE	Datas	Días	Horario
HÁBITOS SAUDABLES			
Pilates	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	18.00 a 19.50 h
Pilates	06 out. a 15 dec.	ven.	9.30 -10.30 h
Pilates	06 out. a 15 dec.	ven.	10.30 a 11.30 h
Taichi	02 out. a 20 dec.	lun. e mér.	16.30 a 17.30 h
Taichi	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	10.00 a 11.00 h
Taichi	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	11.10 a 12.10 h
Taichi	03 out. a 21 dec.	mar. e xov.	12.15 a 13.15 h
Bailes de salón	06 out. a 15 dec.	ven.	18.30 a 19.30 h
Obradoiro terapéutico e de benestar	11 out. a 20 dec.	mér.	18.30 a 20.00 h
Obradoiro de relaxación e mindfulness	06 out. a 15 dec.	ven.	17.00 a 18.15 h
Obradoiro de exercitación da memoria	05 out. a 21 dec.	xov.	17.00 a 18.30 h
Obradoiro de exercitación da memoria	05 out. a 21 dec.	xov.	18.30 a 20.00 h
Obradoiro de exercitación da memoria en rede	06 out. a 15 dec.	ven.	17.00 a 18.30 h
Obradoiro de nutrición	11 out. a 22 nov.	mér.	11.30 a 13.00 h
Aula de Saúde	18 out. a 20 dec.	xov.	11.00 a 12.30 h