

Espazo +60 A Coruña

ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN OUTUBRO - DECEMBRO 2020

CULTURA E EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Música coral e instrumental					
Canciós da nosa vida	19 out. a 14 dec.	luns (grupo desdoblado)	17.00 a 17.45 h	20 €	24 €
Canciós da nosa vida	21 out. a 16 dec.	mércores (grupo desdoblado)	17.00 a 17.45 h	20 €	24 €
Coro	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	19.00 a 19.45 h	44 €	53 €
Guitarra - perfeccionamento	20 out. a 17 dec.	martes	11.00 a 11.45 h	24 €	29 €
Guitarra - iniciación	15 out. a 17 dec.	xoves	11.00 a 11.45 h	24 €	29 €
Música tradicional galega					
Obradoiro de pandeiretas	19 out. a 14 dec.	luns	18.00 a 18.45 h	20 €	24 €
Obradoiro de pandeiretas	19 out. a 14 dec.	luns	19.00 a 19.45 h	20 €	24 €
Debuxo e pintura					
Debuxo e pintura - grupo A1 (**)	20 out. a 15 dec.	martes	9:30 a 11:00	24 €	29 €
Debuxo e pintura - grupo A2	20 out. a 15 dec.	martes	11:30 a 13:00	24 €	29 €
Debuxo e pintura - grupo B1 (**)	21 out. a 16 dec.	mércores	9:30 a 11:00	27 €	32 €
Debuxo e pintura - grupo B2	21 out. a 16 dec.	mércores	11:30 a 13:00	27 €	32 €
Debuxo e pintura - grupo C1 (**)	15 out. a 17 dec.	xoves	9:30 a 11:00	30 €	36 €
Debuxo e pintura - grupo C2	15 out. a 17 dec.	xoves	11:30 a 13:00	30 €	36 €
Obradoiro de debuxo	14 out. a 16 dec.	mércores	17.30 a 19.00 h	27 €	32 €
Acuarela - grupo A1 (**)	19 out. a 14 dec.	luns	9:30 a 11:00	27 €	32 €
Acuarela - grupo A2	19 out. a 14 dec.	luns	11:30 a 13:00	27 €	32 €
Óleo - grupo A1 (**)	16 out. a 18 dec.	venres	9:30 a 11:00	30 €	36 €
Óleo - grupo A2	16 out. a 18 dec.	venres	11:30 a 13:00	30 €	36 €
Artes escénicas					
Teatro - grupo A1 (**)	15 out. a 17 dec.	xoves	16.30 a 17.45 h	30 €	36 €
Teatro - grupo A2	15 out. a 17 dec.	xoves	18:00 a 19:15	30 €	36 €

FORMACIÓN E COÑECEMENTO

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Idiomas					
Francés - iniciación	15 out. a 17 dec.	lun. e xov.	12.00 a 12.45 h	44 €	53 €
Francés - medio	15 out. a 17 dec.	lun. e xov.	10.00 a 10.45 h	44 €	53 €
Francés - avanzado (*)	15 out. a 17 dec.	lun. e xov.	11.00 a 11.45 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Francés conversación	19 out. a 14 dec.	luns	17.00 a 17.45 h	20 €	24 €
Voyager on français	19 out. a 14 dec.	luns	18.00 a 18.45 h	20 €	24 €
Inglés iniciación (*)	16 out. a 18 dec.	mer. e ven.	10.00 a 10.45 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Inglés medio (*)	16 out. a 18 dec.	mer. e ven.	11.00 a 11.45 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Inglés medio - 1 tarde (*)	15 out. a 17dec.	luns e xov.	19.00 a 19.45 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Inglés medio - 2 tardes (*)	15 out. a 17dec.	luns e xov.	18.00 a 18.45 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Inglés - avanzado (*)	16 out. a 18 dec.	mer. e ven.	12.00 a 12.45 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
English conversation (*)	20 out. a 17dec.	mar. e xov.	17.00 a 17.45 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Travelling English	15 out. a 17dec.	mércores	17.00 a 17.45 h	20 €	24 €
Travelling English	21 out. a 16 dec.	mércores	18.00 a 18.45 h.	20 €	24 €
Italiano	20 out. a 15 dec.	martes	11.00 a 11.45 h	20 €	24 €
Portugués	20 out. a 15 dec.	martes	12.00 a 12.45 h	20 €	24 €
Alemán	20 out. a 15 dec.	martes	10.00 a 10.45 h.	20 €	24 €
Historia e arte					
Historia da arte - grupo A	21 out. a 16 dec.	mércores	19.00 a 19.45 h.	20 €	24 €
Historia da arte - grupo B	20 out. a 15 dec.	martes	19.00 a 19.45 h.	20 €	24 €
Xogos lúdicos e de estratexia					
Obradoiro de xadrez	15 out. a 17 dec.	xoves	17:45 a 19:15 h	36 €	43 €

CULTURA DIXITAL

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Iniciación					
Usos de ordenadores e internet - grupo A (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	10.15 a 11.00 h.	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet - grupo B (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	16.30 a 17.15 h	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo A (*)	15 out. a 17dec.	mar. e xov.	10.15 a 11.00 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			22 €	26 €
Uso de tabletas e móbiles android - grupo B (*)	15 out. a 17dec.	mar. e xov.	18.30 a 19.15 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			22 €	26 €
Uso de tabletas e móbiles apple	19 out. a 14 dec.	luns	18.30 a 19.15 h	20 €	24 €
Intermedio					
Usos de ordenadores e internet - grupo A (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	11.15 a 12.00 h	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet - grupo B (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	17.30 a 18.15	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Uso de tabletas e móbiles Android - grupo A (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	12.15 a 13.00 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			22 €	26 €
Uso de tabletas e móbiles Android - grupo B (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	17.30 a 18.15	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			22 €	26 €
Fotografía e presentacións creativas para compartir	21 out. a 16 dec.	mércores	18.30 a 19.15 h	20 €	24 €
Avanzado					
Usos de ordenadores e internet - grupo A (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	12.15 a 13.00 h	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet - grupo B (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	11.15 a 12.00 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			20 €	24 €
Usos de ordenadores e internet - grupo C (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	16.30 a 17.15 h	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:</u>			22 €	26 €

HÁBITOS SAUDABLES

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Benestar persoal e emocional					
Xestión das emocións	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Historias vividas	consultar	consultar	consultar	consultar	consultar
Risoterapia (cambio de día)	16 out. a 18 dec.	venres	17.00 a 17.45 h	24 €	29 €
Obradoiros de memoria - iniciación	16 out. a 18 dec.	venres (grupo desdoblado)	17.00 a 17.45h	24 €	29 €
Obradoiros de memoria - iniciación	16 out. a 18 dec.	venres (grupo desdoblado)	18.00 a 18.45 h.	24 €	29 €
Obradoiros de memoria - perfeccionamento	20 out. a 15 dec.	martes	18.00 a 18.45 h	20 €	24 €
Obradoiros terapéuticos de psicoloxía (cambio de día)	16 out. a 18 dec.	venres	19.00 a 19.45 h	24 €	29 €
Ximnasia					
Obradoiro de prevención de caídas	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	11.30 a 12.15 h	40 €	48 €
Lombo san (cambio horario)	19 out. a 14 dec.	luns	9.30 a 10.15 h.	20 €	24 €
Lombo san (cambio horario)	20 out. a 15 dec.	martes	9.30 a 10.15 h.	20 €	24 €
Lombo san (cambio horario)	21 out. a 16 dec.	mércores	9.30 a 10.15 h.	20 €	24 €
Lombo san (cambio horario)	15 out. a 17 dec.	xoves	9.30 a 10.15 h.	24 €	29 €
Lombo san (cambio horario)	16 out. a 18 dec.	venres	9.30 a 10.15 h.	24 €	29 €
Ximnasia A (cambio horario) (*)	15 out. a 17dec.	mar. e xov.	10.30 a 11.15 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Ximnasia B (cambio horario) (*)	15 out. a 17dec.	mar. e xov.	12.30 a 13.15	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Ximnasia de mantemento - grupo A (cambio horario)	16 out. a 18 dec.	venres (grupo desdoblado)	11.30 a 12.15 h.	24 €	29 €
Ximnasia de mantemento - grupo A cambio horario)	16 out. a 18 dec.	venres (grupo desdoblado)	12.30 a 13.15	24 €	29 €
Ximnasia de mantemento - grupo B (*)	15 out. a 17dec.	mar. e xov.	18.00 a 18.45 h.	44 €	53 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			22 €	26 €
Corpo e saúde (cambio horario)	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	12.00 a 12.45 h	44 €	53 €
Exercicios hipopresivos	19 out. a 14 dec.	luns	17.00 a 17.45 h.	20 €	24 €
Corpo en movemento - grupo A (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	11.00 a 11.45 h.	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			20 €	24 €
Corpo en movemento - grupo B (*)	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	12.00 a 12.45 h.	40 €	48 €
	<u>Prezo no caso de desdobrar grupo reducindo horas:</u>			20 €	24 €
Corpo en movemento - grupo C	20 out. a 15 dec.	martes	12.00 a 12.45 h	20 €	24 €
Pilates básico - grupo A	19 out. a 14 dec.	luns	18.00 a 18.45 h.	20 €	24 €
Pilates básico - grupo B	21 out. a 16 dec.	mércores	17.00 a 17.45 h.	20 €	24 €

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Pilates básico - grupo C (cambio horario)	16 out. a 18 dec.	venres	10.30 a 11.15 h.	24 €	29 €
Todo pilates - grupo A (cambio horario) (*)	19 out. a 16 dec.	luns e merc.	10.30 a 11.15 h.	40 €	48 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			20 €	24 €
Todo pilates - grupo B (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	17.00 a 17.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
Máis que pilates	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	19.00 a 19.45 h.	40 €	48 €
Pilates evolución (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	18.00 a 18.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
Pilates pelota (*)	15 out. a 17 dec.	lun. e xov.	12.00 a 12.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
logapilates - grupo A (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	11.00 a 11.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
logapilates - grupo B	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	19.00 a 19.45 h.	40 €	48 €
loga dinámico (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	19.00 a 19.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
loga clásico	19 out. a 16 dec.	lun. e mer.	18.00 a 18.45 h.	40 €	48 €
Taichi - grupo A	21 out. a 16 dec	mércores	12.00 a 12.45 h.	20 €	24 €
Taichi - grupo B	16 out. a 18 dec.	venres	12.00 a 12.45 h.	24 €	29 €
Relaxación dirixida - grupo A	19 out. a 14 dec.	luns	11.00 a 11.45 h.	20 €	24 €
Relaxación dirixida - grupo B	21 out. a 16 dec	mercores	11.00 a 11.45 h.	20 €	24 €
Relaxación dirixida - grupo C	16 out. a 18 dec.	venres	11.00 a 11.45 h.	24 €	29 €
Actividade aeróbica					
Aerodanza A	19 out. a 14 dec.	luns	10.00 a 10.45 h.	20 €	24 €
Aerodanza B	21 out. a 16 dec	mércores	10.00 a 10.45 h.	20 €	24 €
Aerodanza C	16 out. a 18 dec.	venres	10.00 a 10.45 h.	24 €	29 €
Zumba (*)	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	10.00 a 10.45 h.	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €
Danza, expresión corporal e baile					
Musicoterapia - grupo A	15 out. a 17 dec.	mar. e xov.	18.00 a 18.45 h	44 €	53 €
Musicoterapia - grupo B	16 out. a 18 dec.	mer. e ven	18.00 a 18.45 h	44 €	53 €
Musicoterapia - grupo C	20out. a 15 dec.	martes	17.00 a 17.45 h.	20 €	24 €
Bailes de salón - grupo A	21 out. a 16 dec	mércores	18.00 a 18.45 h.	20 €	24 €
Bailes de salón - grupo B	21 out. a 16 dec	mércores	19.00 a 19.45 h	20 €	24 €
Baile individual (cambio horario)	16 out. a 18 dec.	mar. e ven.	17.30 a 18.15 h	44 €	53 €
	Prezo no caso de desdobrar grupo reduciendo horas:			22 €	26 €

VALOR DA EXPERIENCIA

Actividades	Datas	Días	Horario	SOCIOS ABANCA	SOCIOS
Voluntariado social, cultural, educativo e interxeracional					
Fálame da emigración	consultar	consultar	consultar	gratuíto	gratuíto
Falamos da escola	consultar	consultar	consultar	gratuíto	gratuíto

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 enviando un Whatsapp ao **981 22 76 77** ou por correo escribíndonos a mais60coruna@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

(*) Para as actividades sinaladas con asterisco, no caso de que continúe o mesmo número de participantes que había apuntados en marzo, non hai aulas suficientes para desdobrar o grupo, polo que neses caso, o desdoblamento faríase facendo a actividade só 1 día á semana, afectando ao prezo.

(**) As actividades sinaladas con dous asteriscos están desdobradas para reducir o número de participantes na aula