

PROGRAMA

ACTIVIDADES +55 ANOS

CURSO 2019-2020

PRAZO DE PRE-INSCRICIÓN: Do 2 ao 13 de setembro (ambos inclusive) en horario de 9 a 14 h. no Rexistro Xeral do Concello. O modelo de solicitude poderá recollerse no rexistro xeral do Concello, en Servizos Sociais e na web municipal

GIMNASIA TERAPÉUTICA

Exercicio físico que se concreta nunha actividade lúdica e que persegue mellora-lo estado xeral da persoa a nivel físico e emocional.

Día: MÉRCORES ás 11 h; ás 16 h e ás 18 h
VENRES ás 11 h.

Nº de prazas: 60. Catro grupos
Lugar: Local Social de Riobao



PINTURA

Obradoiro enfocado a persoas que se achegan por primeira vez ás artes plásticas, como a aquelas que xa teñen nocións básicas e queren ampliar os seus coñecementos, formando non só un grupo de traballo senón tamén de amizade e compañeirismo.

Día: MARTES ás 16 h e ás 18 h
Nº de prazas: 30. Dous grupos
Lugar: Local social de Riobao



TALLER DE REFORZO DA MEMORIA

Taller dirixido a mellorar as habilidades perceptivas e atencionales, empregando estratexias de memoria que permitan compensar efectos de alteracións da memoria coa finalidade de manter hábitos e prácticas axeitadas para favorecer a saúde en xeral.

Día: MARTES ás 11 h, ás 16 h e ás 18 h.
Nº de prazas: 45. Tres grupos

Lugar: Local Servizos Sociais (Avda. Laguna)



RESTAURACIÓN

Obradoiro enfocado ás persoas que queren coñecer e traballar técnicas básicas de restauración de mobles, reciclaxe e pintura decorativa.

Día: LUNS as 18 h
Nº de prazas: 15. Un grupo
Lugar: Local Social de Riobao



YOGA

Actividade dirixida a iniciación de exercicios de relaxación e respiración para conseguir un equilibrio do corpo e mente dende a conciencia do movemento.

Día: LUNS ás 16h. MARTES ás 11 h. XOVES ás 11 h.
Nº de prazas: 45. Tres grupos
Lugar: Local Social de Riobao.



TAI-CHI

Arte marcial dirixida a fortalecer aspectos físicos, mentais e emocionais.

Día: XOVES ás 16h. e 18 h. (NIVEL MEDIO)
VENRES ás 16 h. (INICIACIÓN e participantes que levan un ano na actividade)

Nº de prazas: 45. Tres grupos.
Lugar: Local Social de Riobao.

