






SERVIZOS PARA TODA A COMUNIDADE:

- CENTRO DE DÍA 
- SALA HIDROTERAPIA E MASAXES 
- PARQUE BIOSAUDABLE 
- CAFETERÍA 
- SALÓN DE PEITEADO 
- SERVIZO DE PODOLOXÍA 
- ANIVERSARIOS FAMILIARES 
- COMEDOR SOCIAL 



Contacto

CENTRO COMUNITARIO "CASAS DA MARIÑA"
Rúa Illa de San Vicente, 1 (Vivendas da. Mariña Santiago
Apostol) 15570 - Narón
Tlf: 671383575

CENTRO COMUNITARIO "MANUELA PÉREZ SEQUEIROS"
Rúa María Casares s/n (Cidade Europa) 15570 - Narón
Tlf: 981102152 / 671383575

ACTIVIDADES E SERVIZOS CURSO 2021 - 2022

CENTROS COMUNITARIOS
MUNICIPAIS DE NARÓN



DURANTE TODO O CURSO...

• MOSTRAS FOTOGRÁFICAS E

ARTÍSTICAS



• CHARLAS E DEBATES



• ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS



PROGRAMA COMUNITARIO:

Ximnasia rehabilitadora (1h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns e mércores - 11:30 e 16:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes e xoves - 10:30 e 19:00 en Manuela Pérez Sequeiros

loga (1h/sesión): 11,95€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns e mércores - 9:30 18:00, 19:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Memoria (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns - 10:30 en Manuela Pérez Sequeiros
- mércores - 17:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Pilates (1h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns e mércores - 20:00 e 21:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- luns e mércores - 08:30 e 09:30 en Manuela Pérez Sequeiros

Zumba (1h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns e mércores - 19:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes e xoves - 21:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Danza oriental (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- venres - 20:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Musicoterapia (1h/sesión): 11,95€ segundo ordenanza fiscal nº33

- martes e xoves - 17:00, 18:00 e 20:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Bailes latinos (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- venres - 20:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Costura, corte e confección (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- mércores - 18:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Debuxo/pintura (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- mércores - 18:00 en Casas da Mariña

Obradoiro de achega ás novas tecnoloxías: 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- luns e mércores (1h/sesión) - 17:00, 18:00, 19:00 e 20:00 en M.P.S.
- martes e xoves (1h/sesión) - 17:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes (2h/sesión) - 18:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- xoves (2h/sesión) - 18:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- venres (2h/sesión) - 17:00 en Manuela Pérez Sequeiros

English coffee (2h/sesión): 17,85€ segundo ordenanza fiscal nº33

- xoves - 11:30 en Manuela Pérez Sequeiros

Obradoiros de cociña para persoas adultas (2h/sesión): 16,80€ segundo ordenanza fiscal nº33

- sábados - 11:00 en Manuela Pérez Sequeiros

***ATENCIÓN:** Estas actividades, horarios e lugares de realización poden ser modificadas por motivos de organización.

PROGRAMA MUNICIPAL DE ENVELLECIMIENTO ACTIVO:

*Preferencia persoas maiores de 60 anos empadroadas en Narón

Ximnasia rehabilitadora (1 h/sesión): 8,15€ segundo ordenanza fiscal nº15

- luns e mércores - 9:30, 10:30, 17:00 e 18:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes e xoves - 10:30 e 11:30 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes e xoves - 9:15 en Casas da Mariña
- outros locais - consultar

loga (1h/sesión): 8,15€ segundo ordenanza fiscal nº15

- luns e mércores - 16:45 e 17:45 en Manuela Pérez Sequeiros
- martes e xoves - 9:30 en Manuela Pérez Sequeiros
- outros locais - consultar

Memoria (2h/sesión): 8,15€ segundo ordenanza fiscal nº15

- martes - 17:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- xoves - 17:00 en Manuela Pérez Sequeiros
- outros locais - consultar

Apoio á informática (1h/sesión): gratuíta

- martes e xoves - 9:30 e 10:30 en Manuela Pérez Sequeiros
- mércores e venres - 9:30 e 10:30 en Manuela Pérez Sequeiros

Labores (1h/sesión): gratuíta

- xoves - 16:00 en Casas da Mariña

Obradoiro de enredar: espazo de encontro onde as persoas maiores de 60 anos que vivan soas poderán manter unha boa conversación e coñecer xente (1,5h/sesión): gratuíta

- luns - 11:00 en Manuela Pérez Sequeiros

Obradoiro de lecto-escritura (1,5h/sesión): gratuíta

- martes - 11:30 en Manuela Pérez Sequeiros

Canciões de animación (1,5h/sesión)

- 16:30 en Manuela Pérez Sequeiros

Canto Coral (1,5h/sesión): 8,15€ segundo ordenanza fiscal nº15

Infórmate de todo

 <https://facebook.com/CentrosComunitariosdeNaron>

 https://instagram.com/centro_de_día_naron



Concello de
Narón