

## “MANUELA PÉREZ SEQUEIROS”

MARÍA CASARES S/N (CIDADE EUROPA)  
15570 NARÓN  
TF. 981 102 152 / 671 383 575

## “CASAS DA MARIÑA”

Illa de San Vicente, 1  
(Vdas. Mariña Santiago Apostol)  
15570 Narón  
Tf. 671 383 575 / 671383596

# Actividades e Servizos curso 22-23

## PROGRAMA MUNICIPAL ENVELLECIMENTO ACTIVO

\*preferencia persoas maiores de 60 anos empadroadas en Narón.

### **Ximnasia Rehabilitadora:** (1 h/sesión)

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.

Prezo: 8.15 € segundo ordenanza fiscal nº 15

### **loga:** (1 h/sesión)

Luns e mércores: 17.00 e 18.00 en Manuela Pérez Sequeiros

Martes e xoves: 9.30 en Manuela Pérez Sequeiros

\*outros locais consultar.

Prezo: 8.15 € segundo ordenanza fiscal nº 15

### **Memoria:** (2 h/sesión)

Martes: 17.00 en Manuela Pérez Sequeiros

Xoves: 17.00 en Manuela Pérez Sequeiros

\*outros locais consultar.

Prezo: 8.15 € segundo ordenanza fiscal nº 15

### **Apoio á Informática:** (1 h/sesión)

Martes e xoves: 9.30 e 10.30 en Manuela Pérez Sequeiros

Mércores e venres: 9.30 e 10.30 en Manuela Pérez Sequeiros

gratuíta

### **Labores:** (1.5 h/sesión)

Xoves ás 16.00 h. en Casas da Mariña

gratuíta

### **Enredamos:** (1.5 h/sesión)

Luns ás 11.00 h. en Manuela Pérez Sequeiros

gratuíta

### **Obradoiro de Lectura e Escritura:**

(1.5 h/sesión)

Luns ás 9.30 h. en Manuela Pérez Sequeiros

gratuíta

### **Cantigas:** (1.5 h/sesión)

Venres ás 16.30 h. en Manuela Pérez Sequeiros

Prezo: 8.15 € segundo ordenanza fiscal nº 15

### **Cancións de Animación:** (1.5 h/sesión)

Martes ás 11.30 h. en Manuela Pérez Sequeiros

gratuíta



Concello de  
Narón

## SERVIZOS PARA TODA A COMUNIDADE

CENTRO DE DÍA

SALA INFANTIL

PARQUE BIOSAUDABLE

CAFETERÍA

SALA HIDROTERAPIA E MASAXES

SERVIZO DE PODOLOXÍA

SALA DE PERRUQUERÍA

CUMPREANOS FAMILIARES

COMEDOR SOCIAL

# Actividades e Servizos curso 22-23

## PROGRAMA COMUNITARIO

### Memoria:

Venres ás 10.30 h. en MPS 2h/SESIÓN

### Ximnasia Rehabilitadora:

Martes e xoves ás 10.30 h. e 19.00 h. en MPS 1 h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### loga:

Martes e xoves 9.30 h. en MPS 1h/SESIÓN prezo: 11.95 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Pilates:

Luns e mércores: 8.30 h e 9.30h en MPS 1h/SESIÓN

Luns e mércores: 20.00 h e 21.00h en MPS prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Zumba:

Luns e mércores: 18.00 h. en MPS 1h/SESIÓN

Martes e xoves: 21.00 h. en MPS prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Musicoterapia:

Luns e mércores: 11.30, 12.30 e 19.00 en MPS 1h/SESIÓN prezo: 11.95 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Costura, corte e confección:

Venres: 16.30 h. en MPS 2h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Debuxo/Pintura:

Venres ás 16.30 h. en Casas da Mariña 2h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Cursos de Informática e Internet:

Luns e mércores: 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 en MPS 1h/SESIÓN

Martes e xoves: 17.00 en MPS 1h/SESIÓN

Martes: 18.00 en MPS 2h/SESIÓN

Xoves: 18.00 h. en MPS 2h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### Curso de manexo do móbil intelixente:

Martes e xoves: 10.30 en MPS 1h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº 33

### “English Coffee” – Inglés para principiantes:

Xoves 11.30 en MPS 2 h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº33

### \*NOVIDADE: Obradoiro ocupacional

Mércores e venres: 11.30 1.5 h/SESIÓN gratuíta

### \*NOVIDADE: Obradoiro de Cociña para persoas adultas:

Venres: 18.30 2 h/SESIÓN prezo: 17.85 € segundo ordenanza fiscal nº33

### \*NOVIDADE: FAINO TI MESM@. Obradoiro de reciclaxe e reutilización.

\*pendente de planificación

## DURANTE TODO O CURSO

**CHARLAS E DEBATES**

**MOSTRAS FOTOGRÁFICAS E ARTÍSTICAS**

**ACTUACIÓN MUSICAIS**

**BAILES E FESTAS**

 Danos un Like e entérate de todo

<https://facebook.com/CentrosComunitariosdeNaron/>