

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Jueves	17:00 a 18:30	18
TEATRO iniciación	Viernes	10:00 a 12:00	14
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA	Miércoles	10:00 a 12:00	15
DIBUJO	Martes	10:00 a 12:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG	Lunes	9:00 a 10:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	9:30 a 10:30	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Martes	12:00 a 13:00	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Martes	13:00 a 14:00	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave)	Martes	10:30 a 11:30	24
TAICHÍ iniciación	Lunes	11:00 a 12:00	20
TAICHÍ avanzado	Lunes	10:00 a 11:00	20
YOGA. GRUPO 1	Jueves	9:00 a 10:30	18
YOGA. GRUPO 2	Jueves	10:30 a 12:00	18
YOGA. GRUPO 3	Jueves	12:00 a 13:30	18
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Jueves	10:00 a 11:30	22
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Miércoles	16:00 a 17:30	22
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Miércoles	17:30 a 19:00	22
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Jueves	11:30 a 13:00	22

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. CASABLANCA**

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ - T. ABIERTO	Martes y Viernes	17:00 a 19:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Jueves	12:00 a 13:00	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Miércoles	9:30 a 10:30	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Miércoles	10:30 a 11:30	25
BAILE: SEVILLANAS avanzado - T. ABIERTO	Jueves	12:00 a 13:00	8
INGLÉS: CONVERSACIÓN	Martes	12:00 a 13:00	14
DIBUJO Y PINTURA - T. ABIERTO	Jueves	10:00 a 12:00	8
PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA - T. ABIERTO	Lunes	16:00 a 18:00	15
LABORES TEXTILES: COSTURA	Viernes	10:00 a 12:00	16
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO	Martes	10:00 a 12:00	16
MANUALIDADES EN MADERA - T. ABIERTO	Martes	11:00 a 13:00	10

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. CASSETAS**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA iniciación	Miércoles	17:00 a 19:00	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL iniciación	Lunes	16:30 a 18:00	19
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio. GRUPO 1	Lunes	18:00 a 19:30	19
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 12:30	19
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA	Viernes	10:00 a 11:00	19
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO medio	Martes	9:30 a 10:30	30
PSICOMOTRICIDAD	Jueves	9:30 a 10:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
COMUNICACIÓN Y CULTURA			
CULTURA GENERAL iniciación	Jueves	16:30 a 17:30	15
CULTURA GENERAL medio	Lunes	10:00 a 11:00	15
CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD	Lunes	11:00 a 12:30	15
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA			
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN	Miércoles	17:00 a 18:30	12
SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 1	Lunes y Viernes	L: 9:00 a 10:00 V: 10:00 a 11:00	13
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 2	Lunes y Viernes	L: 10:00 a 11:00 V: 9:00 a 10:00	13
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	11:00 a 12:00	13
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Lunes	12:00 a 13:00	13
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Miércoles	9:30 a 10:30	13
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Miércoles	10:30 a 11:30	13
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL iniciación	Viernes	9:45 a 11:15	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio	Viernes	11:15 a 12:45	15
YOGA. GRUPO 1	Jueves	9:45 a 11:15	13
YOGA. GRUPO 2	Jueves	11:30 a 13:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Martes	10:30 a 11:30	15
CHIKUNG	Martes	9:15 a 10:15	25

**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. CIUDAD JARDÍN**

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ARTESANÍA EN MADERA avanzado – T. ABIERTO	Lunes y Jueves	17:00 a 19:00	10
TEATRO	Miércoles	12:00 a 13:00	8
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Martes	10:15 a 11:15	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Martes	11:30 a 12:30	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Jueves	11:30 a 13:00	15
INGLÉS iniciación	Miércoles	12:00 a 13:00	12
MÚSICA: CORAL iniciación	Martes	11:00 a 13:00	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. DELICIAS**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
MÚSICA: CORAL iniciación	Martes	16:30 a 18:00	30
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA iniciación. GRUPO 1	Martes y Viernes	10:00 a 11:00	16
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA medio. GRUPO 2	Martes y Viernes	11:00 a 12:00	16
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Martes	9:00 a 10:30	20
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES	Miércoles	9:00 a 10:30	36
CULTURA: CULTURA ARAGONESA	Martes y Viernes	11:00 a 12:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA: ACUARELA iniciación	Martes	11:30 a 13:30	10
PINTURA: ACUARELA medio	Martes	9:30 a 11:30	12
DIBUJO iniciación	Martes	16:00 a 18:00	12
DIBUJO medio	Martes	18:00 a 19:30	14
DIBUJO Y PINTURA iniciación	Miércoles	9:30 a 11:30	10
DIBUJO Y PINTURA medio	Miércoles	11:30 a 13:30	14

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Jueves	9:30 a 10:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Jueves	10:30 a 11:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 3	Jueves	11:30 a 12:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 4	Jueves	12:30 a 13:30	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Jueves	9:30 a 10:30	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Jueves	10:30 a 11:30	25
HIGIENE POSTURAL	Jueves	11:30 a 12:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	9:30 a 10:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Martes	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Martes	11:30 a 12:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Martes	12:30 a 13:30	25
YOGA. GRUPO 1	Martes	16:30 a 18:00	25
YOGA. GRUPO 2	Martes	18:00 a 19:30	25
YOGA. GRUPO 3	Viernes	9:30 a 11:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Lunes	9:30 a 10:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Lunes	10:30 a 11:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 3	Lunes	11:30 a 12:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 4	Miércoles	18:30 a 19:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: TRABAJANDO EMOCIONES	Lunes	12:30 a 13.30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	11:30 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Miércoles	15:30 a 17:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Miércoles	17:00 a 18:30	20
TAICHÍ. GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	25
TAICHÍ. GRUPO 2	Viernes	12:00 a 13:00	25
CHIKUNG	Viernes	11:00 a 12:00	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Viernes	10:00 a 11:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.



## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DISFRUTAMOS LEYENDO	Lunes	16:30 a 18:00	12
MANUALIDADES: MARQUETERÍA iniciación	Lunes	11:30 a 13:30	12
MANUALIDADES: PAPIROFLEXIA iniciación	Miércoles	11:00 a 12:00	10
MANUALIDADES: PAPIROFLEXIA medio	Miércoles	12:00 a 13:00	12
MANUALIDADES: SCRAPBOOK iniciación	Jueves	11:00 a 13:00	10
BAILE: BAILES DE SALÓN medio	Lunes	16:00 a 17:00	20
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Martes	9:30 a 10:30	25
BAILE: SEVILLANAS medio	Martes	10:30 a 11:30	25
BAILE: SEVILLANAS avanzado	Martes	11:30 a 12:30	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Miércoles	11:30 a 12:30	35
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Miércoles	10:30 a 11:30	35
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Miércoles	9:30 a 10:30	35
TEATRO	Martes y Jueves	M: 17:00 a 19:00 J: 10:00 a 12:00	15
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Martes	10:30 a 12:30	8
LABORES TEXTILES: PATCHWORK iniciación	Miércoles	9:30 a 11:30	15
LABORES TEXTILES: PATRONAJE	Miércoles	10:30 a 11:30	8
LABORES TEXTILES: PUNTO DE LANA. GRUPO 1	Miércoles	16:00 a 18:00	8
LABORES TEXTILES: PUNTO DE LANA. GRUPO 2	Jueves	10:00 a 12:00	8
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN	Viernes	11:00 a 13:00	10
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN avanzado. GRUPO 1 - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles	11:30 a 12:45	10
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN avanzado. GRUPO 2 - <b>T. ABIERTO</b>	Viernes	9:45 a 11:00	10
CAREY iniciación	Jueves	9:30 a 11:30	10
HERÁLDICA, ONOMÁSTICA Y GENEALOGÍA	Jueves	10:00 a 11:30	20
PINTURA CERÁMICA Y CRISTAL	Miércoles	16:00 a 18:00	10
CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD	Viernes	10:00 a 11:30	15

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
COMUNICACIÓN Y CULTURA			
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Miércoles	10:00 a 11:30	20
TEATRO	Jueves	10:00 a 12:00	15
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA			
PINTURA	Martes	11:30 a 13:30	15
DIBUJO	Martes	9:30 a 11:30	15
SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
HIGIENE POSTURAL: ESPALDA SANA	Viernes	9:00 a 10:00	30
HIGIENE POSTURAL: ESPALDA SANA (en silla)	Viernes	10:00 a 11:00	30
PSICOMOTRICIDAD	Lunes	9:00 a 10:00	30
PSICOMOTRICIDAD (suave)	Lunes	10:00 a 11:00	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lunes	11:00 a 12:00	30
TAICHÍ	Miércoles	9:00 a 10:00	30
YOGA (en silla)	Martes	9:00 a 10:30	30
YOGA (tumbado)	Martes	10:30 a 12:00	30
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 10:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Jueves	10:30 a 12:00	20

**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. ESTACIÓN DEL NORTE**

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ iniciación	Miércoles	10:00 a 11:30	15
AJEDREZ medio	Miércoles	11:30 a 13:00	15
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Lunes	19:00 a 20:00	35
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Viernes	10:00 a 11:00	35
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Viernes	11:00 a 12:00	35
BAILE: BAILES EN LÍNEA (grupo estable)	Viernes	19:00 a 20:00	35
BAILE: BAILES DE SALÓN iniciación	Miércoles	17:00 a 18:30	30
BAILE: BAILES DE SALÓN medio	Miércoles	18:30 a 20:00	30
BAILE: BAILES POPULARES	Jueves	18:30 a 19:30	35
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Martes	16:00 a 17:00	20
BAILE: SEVILLANAS avanzado	Martes	17:00 a 18:00	20
MÚSICA: CANTO DE JOTA	Jueves	16:30 a 18:30	30
LABORES TEXTILES: GANCHILLO	Viernes	10:00 a 12:00	15
LABORES TEXTILES	Martes	10:00 a 12:00	15
INGLÉS iniciación	Viernes	18:00 a 19:00	15
INGLÉS medio	Viernes	19:00 a 20:00	15
MAGIA	Martes	11:00 a 13:00	15
TALLER DE LECTURA	Miércoles	18:00 a 20:00	15
PASEOS POR LA ZARAGOZA ANTIGUA	Lunes	11:00 a 12:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
HERÁLDICA, GENEALOGÍA Y ONOMÁSTICA	Lunes	11:30 a 13:00	25
ARAGÓN: HISTORIA Y ARTE MEDIEVAL	Lunes	10:00 a 11:30	25
BAILE: BAILES DE SALÓN - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles	12:30 a 13:30	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Martes	11:00 a 12:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Martes	12:00 a 13:00	40
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado - <b>T. ABIERTO</b>	Viernes	17:30 a 18:30	40
DIBUJO - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles M: 11:00 a 13:00 y Viernes V: 10:00 a 12:00		10
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN	Martes	17:00 a 19:00	12
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	10:30 a 12:30	15
MANUALIDADES: BISUTERÍA Y CAREY	Miércoles	10:00 a 12:00	15
FRANCÉS: CONVERSACIÓN medio. GRUPO 1 - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	10:00 a 11:00	18
FRANCÉS: CONVERSACIÓN medio. GRUPO 2 - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	11:00 a 12:00	18
FRANCÉS: CONVERSACIÓN avanzado - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	12:00 a 13:00	18
INGLÉS: CONVERSACIÓN medio - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	10:00 a 11:00	18
INGLÉS: CONVERSACIÓN avanzado - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	11:00 a 12:00	18
MAGIA iniciación	Lunes	10:00 a 11:30	15
MAGIA medio	Martes	10:00 a 12:00	15
MAGIA avanzado - <b>T. ABIERTO</b>	Lunes	11:30 a 13:30	15
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO	Lunes	10:00 a 12:00	15
PAPIROFLEXIA medio	Miércoles	11:00 a 12:30	10
PINTURA: ACUARELA - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles M: 11:00 a 13:00 y Viernes V: 10:00 a 12:00		10
PINTURA: ÓLEO - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles M: 18:00 a 20:00 y Viernes V: 12:00 a 14:00		10
CULTURA: TALLER DE CREACIÓN LITERARIA	Jueves	17:30 a 19:00	15
CULTURA: TERTULIA LITERARIA	Martes	17:30 a 19:00	15

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. FRANCISCO DE GOYA**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
INGLÉS: CONVERSACIÓN	Lunes	17:30 a 19:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
DIBUJO avanzado	Viernes	12:00 a 14:00	20
PINTURA: ACUARELA iniciación	Viernes	9:00 a 11:00	20
PINTURA: ÓLEO iniciación	Martes	10:00 a 12:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Viernes	10:30 a 11:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Viernes	11:30 a 12:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 3	Viernes	12:30 a 13:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	16:30 a 17:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Martes	17:30 a 18:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Martes	18:30 a 19:30	25
HIGIENE POSTURAL (de pie)	Lunes	17:00 a 18:00	25
HIGIENE POSTURAL (tumbado)	Lunes	18:00 a 19:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Jueves	16:00 a 17:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Jueves	17:00 a 18:00	25
TAICHÍ. GRUPO 1	Lunes	10:30 a 11:30	25
TAICHÍ. GRUPO 2	Lunes	11:30 a 12:30	25
YOGA. GRUPO 1	Jueves	10:00 a 11:30	25
YOGA. GRUPO 2	Jueves	11:30 a 13:00	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES: AFRONTAR LA ADVERSIDAD	Jueves	16:30 a 18:00	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES: PSICOLOGÍA	Jueves	18:00 a 19:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Miércoles	16:00 a 17:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Miércoles	17:30 a 19:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Miércoles	19:00 a 20:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 1	Martes	17:00 a 18:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 2	Martes	18:00 a 19:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. GARRAPINILLOS**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
MANUALIDADES	Jueves	16:00 a 17:30	9
PINTURA	Jueves	17:30 a 19:30	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
PSICOMOTRICIDAD (VENTA DEL OLIVAR)	Lunes	17:00 a 18:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (VENTA DEL OLIVAR)	Miércoles	17:00 a 18:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	11:15 a 12:15	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	11:15 a 12:15	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Martes	16:30 a 17:30	10
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	11:30 a 13:00	12

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD NATURAL	Miércoles	18:30 a 19:30	9
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Lunes y Miércoles	16:30 a 18:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. JUSLIBOL**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Lunes	9:30 a 11:00	20
DANZATERAPIA	Martes	18:00 a 19:00	20
PSICOMOTRICIDAD	Miércoles	18:00 a 19:00	20
HIGIENE POSTURAL	Lunes	11:00 a 12:00	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Viernes	10:00 a 12:00	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LINEA - T. ABIERTO	Miércoles	12:00 a 13:30	40
BAILE: SEVILLANAS - T. ABIERTO	Martes	10:00 a 11:00	20
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 1	Jueves	9:00 a 11:00	12
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 2	Jueves	11:00 a 13:00	12
MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO avanzado - T. ABIERTO	Jueves	16:30 a 18:30	12
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL avanzado - T. ABIERTO	Miércoles	11:00 a 12:00	12
PINTURA: ÓLEO iniciación	Jueves	9:00 a 11:00	12
PINTURA: ÓLEO avanzado	Jueves	11:00 a 13:00	12
PINTURA: EN TELA avanzado - T. ABIERTO	Martes	17:30 a 19:00	12

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. LA ALMOZARA**

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES	Viernes	9:00 a 10:30	60
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Jueves	12:00 a 13:30	20
CULTURA: TALLER LITERARIO	Miércoles	12:30 a 14:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 1	Lunes	11:30 a 13:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 2	Jueves	11:30 a 13:00	30
BAILE: BAILES DE SALÓN	Miércoles	10:30 a 12:00	20
BAILE: SEVILLANAS	Martes	11:00 a 12:30	20
DIBUJO	Lunes	10:00 a 11:30	12
MANUALIDADES	Lunes	17:30 a 19:00	12
MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO	Lunes	16:00 a 17:30	12
MODELADO	Martes	10:00 a 11:30	12
PINTURA: ACUARELA	Lunes	11:30 a 13:00	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG	Lunes	10:00 a 11:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Jueves	9:30 a 10:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Jueves	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	12:30 a 13:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	11:30 a 12:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Viernes	12:30 a 13:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Miércoles	16:00 a 17:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 12:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Viernes	11:00 a 12:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Viernes	12:30 a 14:00	20
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Viernes	9:00 a 10:00	20
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Viernes	10:00 a 11:00	20
TAICHÍ	Lunes	9:00 a 10:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 1	Viernes	10:30 a 11:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RELAJACIÓN. GRUPO 2	Viernes	11:30 a 12:30	25
YOGA	Miércoles	9:00 a 10:30	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS** DE **convivencia**  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. LA CARTUJA BAJA**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD	Martes	18:00 a 19:30	16
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Viernes	11:00 a 12:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Viernes	12:00 a 13:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Martes	10:00 a 11:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave)	Martes	11:00 a 12:00	18
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Miércoles	11:30 a 12:30	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
LABORES TEXTILES: BOLILLOS avanzado	Jueves	17:00 a 19:30	16
LABORES TEXTILES: VAINICAS medio	Miércoles	17:00 a 19:30	16
LABORES TEXTILES: PATCHWORK medio	Jueves	16:00 a 18:00	16
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA avanzado	Lunes	16:00 a 18:30	16
MANUALIDADES: PINTURA EN TELA medio	Lunes	10:00 a 12:30	16
MANUALIDADES: BRICOMADERA medio	Martes, Miércoles y Viernes	10:00 a 13:00	20
MANUALIDADES: TARACEAS	Miércoles y Jueves	16:00 a 18:30	16
MÚSICA: GUITARRA medio	Miércoles	10:00 a 12:00	16
MÚSICA: LAUD Y BANDURRIA medio	Miércoles	10:00 a 12:00	16
CULTURA: TERTULIA LITERARIA medio	Miércoles y Viernes	10:00 a 12:00	16
AJEDREZ	Jueves	10:00 a 12:30	16
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 1	Martes	17:00 a 18:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 2	Martes	19:00 a 20:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Martes	18:00 a 19:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 1	Jueves	17:00 a 18:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 2	Jueves	18:00 a 19:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 3	Jueves	19:00 a 20:00	30

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. LA JOTA**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA BÁSICA	Lunes y Jueves	10:00 a 11:00	25
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN	Miércoles	12:00 a 13:30	25
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE medio	Lunes	11:00 a 12:30	25
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA medio	Lunes	10:00 a 12:00	15
TEATRO	Miércoles	16:30 a 18:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Jueves	17:00 a 18:00	16
BAILE: SEVILLANAS avanzado	Jueves	18:00 a 19:00	16
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Lunes	17:00 a 19:00	16
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Martes	10:00 a 12:00	16
DIBUJO	Martes	16:30 a 18:30	16
PINTURA: ÓLEO	Martes	18:30 a 20:30	16
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
TAICHÍ	Martes	10:00 a 11:00	30
CHIKUNG	Martes	11:00 a 12:00	30
YOGA iniciación	Viernes	10:00 a 11:30	25
YOGA avanzado	Viernes	11:30 a 13:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	28
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	11:30 a 13:00	28
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Viernes	10:00 a 11:30	28
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Viernes	11:30 a 13:00	28
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Jueves	11:00 a 12:00	28
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Miércoles	10:30 a 11:30	30
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Miércoles	11:30 a 12:30	30
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 3	Jueves	10:30 a 11:30	30
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 4	Jueves	11:30 a 12:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Miércoles	9:30 a 10:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Jueves	9:30 a 10:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 1	Miércoles	12:30 a 13:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 2	Jueves	12:30 a 13:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. LA PAZ**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA	Martes	10:00 a 11:00	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Miércoles	9:30 a 10:30	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Miércoles	10:30 a 11:30	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Miércoles	11:30 a 12:30	24
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80)	Viernes	10:00 a 11:00	24
HIGIENE POSTURAL	Lunes	10:00 a 11:00	24
YOGA	Lunes	11:30 a 13:00	20
YOGA (en silla)	Martes	11:30 a 13:00	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Viernes	10:00 a 11:30	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MANUALIDADES: PIROGRABADO Y TARACEA	Jueves	9:30 a 11:00	15
MANUALIDADES - T. ABIERTO	Lunes	16:00 a 18:00	20
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Martes	18:00 a 19:00	20
BAILE: SEVILLANAS avanzado	Miércoles	18:00 a 19:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 1	Jueves	12:00 a 13:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 2	Sábado	17:00 a 18:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Sábado	18:00 a 19:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Sábado	19:00 a 20:00	30
PINTURA: ÓLEO	Jueves	9:30 a 11:00	15
CULTURA BÁSICA. GRUPO 1	Miércoles	10:00 a 11:30	20
CULTURA BÁSICA. GRUPO 2	Miércoles	11:30 a 13:00	20
LABORES TEXTILES: PATCHWORK	Lunes	10:30 a 12:30	18
LABORES TEXTILES: COSTURA	Jueves	17:00 a 19:30	18
LABORES TEXTILES: ARREGLOS DE COSTURA - T. ABIERTO	Martes	16:00 a 18:00	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. LUIS BUÑUEL**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Miércoles	11:30 a 13:00	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
MANUALIDADES: RECICLAJE CREATIVO	Lunes	10:00 a 11:30	12
PINTURA: ACUARELA	Miércoles	9:30 a 11:30	12
PINTURA: ACRÍLICO	Miércoles	11:30 a 13:30	12
PINTURA: EN TELA	Lunes	11:30 a 13:30	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80)	Lunes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lunes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL: ESPALDA SANA	Lunes	12:00 a 13:00	25
DANZATERAPIA: BIODANZA	Miércoles	10:00 a 11:00	25
JARDINERÍA	Lunes	10:00 a 12:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	9:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	11:00 a 12:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: TRABAJANDO EMOCIONES	Martes	17:00 a 18:00	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ iniciación	Lunes	10:00 a 11:30	12
AJEDREZ medio	Lunes	11:30 a 13:00	12
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Viernes	10:00 a 11:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Viernes	11:00 a 12:00	30
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Martes	11:00 a 12:00	16
BAILE: SEVILLANAS medio	Martes	12:00 a 13:00	16
POESÍA INTERPRETADA	Martes	11:30 a 13:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. MIRALBUENO**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
MÚSICA: GUITARRA medio	Lunes	9:00 a 10:30	15
TEATRO	Lunes	17:00 a 19:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
MANUALIDADES	Viernes	12:00 a 13:30	10
PINTURA	Viernes	10:00 a 12:00	10
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG	Miércoles	12:00 a 13:00	35
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	9:45 a 10:45	35
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	9:45 a 10:45	35
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Viernes	11:00 a 12:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Viernes	12:00 a 13:00	20
YOGA	Miércoles	9:30 a 11:00	35

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Miércoles	18:00 a 19:30	15
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 1	Viernes	18:00 a 19:00	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 2	Viernes	19:00 a 20:00	25
BAILE: SEVILLANAS - T. ABIERTO	Lunes	11:30 a 13:30	15
BAILE: BAILES LATINOS iniciación	Martes	17:00 a 18:30	25
LABORES TEXTILES. GRUPO 1	Martes	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES. GRUPO 2	Jueves	10:00 a 12:00	10
MANUALIDADES: TARACEA	Martes	10:00 a 12:00	8

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. MONTAÑANA**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN	Miércoles	16:30 a 18:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA	Viernes	10:00 a 12:00	12
LABORES TEXTILES	Martes	16:00 a 18:00	17
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA: BIODANZA	Martes	11:15 a 12:15	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Martes	9:30 a 10:30	25
HIGIENE POSTURAL	lunes	11:30 a 12:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	lunes	16:00 a 17:30	18
YOGA	Miércoles	10:30 a 12:00	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Miércoles	18:00 a 19:30	35

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. MONZALBARBA**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Miércoles	17:00 a 18:30	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL iniciación	Lunes	10:00 a 11:30	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio	Lunes	11:30 a 13:00	18
YOGA	Martes	10:30 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Jueves	10:30 a 11:30	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. MOVERA**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA			
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Miércoles	9:00 a 11:00	20
SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Lunes	10:00 a 11:30	20
TAICHÍ	Martes	11:00 a 12:00	20
HIGIENE POSTURAL	Jueves	11:30 a 12:30	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Martes	17:00 a 18:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. OLIVER**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
TEATRO	Martes	10:30 a 12:30	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: SEVILLANAS	Martes	9:30 a 11:00	20
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Viernes	10:00 a 12:00	15
PINTURA	Martes	16:30 a 18:30	15
DIBUJO	Miércoles	16:30 a 18:30	15
MANUALIDADES	Jueves	10:00 a 11:30	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG	Viernes	9:30 a 10:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Viernes	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	11:30 a 12:30	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Lunes	17:00 a 18:30	25
HIGIENE POSTURAL (en silla)	Miércoles	16:15 a 17:15	25
HIGIENE POSTURAL (de pie)	Miércoles	17:15 a 18:15	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	9:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	11:00 a 12:30	25
YOGA. GRUPO 1	Miércoles	9:30 a 11:00	20
YOGA. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 12:30	20
DANZATERAPIA	Miércoles	9:30 a 10:30	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AJEDREZ	Jueves	18:00 a 20:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Jueves	10:00 a 11:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Jueves	11:00 a 12:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Jueves	12:00 a 13:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA - T. ABIERTO	Miércoles	11:00 a 12:00	30
BAILE: BAILES DE SALÓN iniciación	Martes	11:15 a 12:15	20
BAILE: BAILES DE SALÓN medio	Martes	12:15 a 13:15	20
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN	Lunes	16:00 a 18:00	10

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS** DE convivencia  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. PEDRO LAÍN ENTRALGO**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 1	Jueves	11:00 a 12:30	35
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 2	Jueves	12:30 a 14:00	35
MÚSICA: CORAL	Martes	19:00 a 20:30	50
MÚSICA: PULSO Y PÚA iniciación	Martes	16:00 a 17:30	15
MÚSICA: PULSO Y PÚA medio	Martes	17:30 a 19:00	20
MÚSICA: PULSO Y PÚA avanzado	Martes	10:00 a 11:30	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES DE SALÓN medio (en pareja)	Lunes	12:00 a 13:30	30
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Jueves	10:00 a 11:30	30
BAILE: SEVILLANAS medio	Jueves	11:30 a 13:00	30
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Miércoles	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES: BOLILLOS	Lunes	10:00 a 12:00	16
LABORES TEXTILES: PATCHWORK	Jueves	10:00 a 12:00	18
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN	Lunes	16:00 a 17:30	12
MANUALIDADES: TALLA EN MADERA	Martes	17:00 a 18:30	12
MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO	Lunes	10:00 a 11:30	12
PINTURA: EN TELA	Miércoles	12:00 a 14:00	20
PINTURA: PASTEL	Miércoles	10:00 a 12:00	20
PINTURA: ÓLEO	Lunes	10:00 a 12:00	20
PINTURA: TÉCNICAS AL AGUA	Lunes	12:00 a 14:00	20

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG. GRUPO 1	Lunes	10:00 a 11:00	25
CHIKUNG. GRUPO 2	Lunes	11:00 a 12:00	25
CHIKUNG. GRUPO 3	Viernes	10:00 a 11:00	25
CHIKUNG. GRUPO 4	Viernes	11:00 a 12:00	25
HABILIDADES PSICOSOCIALES. GRUPO 1	Lunes	16:30 a 18:00	30
HABILIDADES PSICOSOCIALES. GRUPO 2	Lunes	18:00 a 19:30	30
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Jueves	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Jueves	11:00 a 12:00	25
JARDINERÍA medio	Jueves	10:00 a 12:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	16:30 a 18:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	18:00 a 19:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Miércoles	9:00 a 10:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Miércoles	10:30 a 12:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 1	Martes	11:30 a 12:30	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 2	Martes	12:30 a 13:30	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 3	Miércoles	10:00 a 11:00	25
PSICOMOTRICIDAD. GRUPO 4	Miércoles	11:00 a 12:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Miércoles	16:30 a 17:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 1	Martes	16:30 a 17:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 2	Martes	17:30 a 18:30	20

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.



## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MANUALIDADES: ABALORIOS Y BISUTERÍA	Martes	17:30 a 19:00	15
MANUALIDADES: CAREY	Viernes	10:00 a 12:00	12
MANUALIDADES: MARQUETERÍA iniciación	Miércoles	10:00 a 12:00	12
MANUALIDADES: MARQUETERÍA Y CAREY medio	Miércoles	12:00 a 14:00	12
MANUALIDADES: PIROGRABADO – T. ABIERTO	Martes	10:00 a 13:00	20
MANUALIDADES: RESTAURACIÓN	Lunes	17:00 a 19:00	18
MANUALIDADES: TALLA avanzado – T. ABIERTO	Martes	18:30 a 20:00	20
PINTURA: ACUARELA Y PASTEL – T. ABIERTO	Martes	10:00 a 12:00	15
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Lunes	10:00 a 11:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Lunes	11:00 a 12:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Miércoles	10:00 a 11:15	30
BAILE: BAILES TRADICIONALES GOYESCOS	Viernes	17:00 a 18:00	20
BAILE: DANZAS TRADICIONALES	Miércoles	11:30 a 13:00	50
BAILE: SALSA iniciación (por parejas)	Miércoles	17:00 a 18:15	30
BAILE: SALSA avanzado (por parejas)	Miércoles	18:15 a 19:45	30
BAILE: SEVILLANAS avanzado – T. ABIERTO	Martes	13:00 a 14:00	40
LABORES TEXTILES: BOLILLOS – T. ABIERTO	Viernes	10:00 a 12:00	16
LABORES TEXTILES: PATRONAJE – T. ABIERTO	Martes	10:00 a 12:00	14
ESMALTES	Jueves	16:30 a 18:30	15
HISTORIA DE CUENTACUENTOS	Miércoles	17:30 a 19:00	15
HISTORIA URBANA DE ZARAGOZA	Lunes	11:30 a 12:30	30
FRANCÉS: CONVERSACIÓN avanzado	Miércoles	10:00 a 12:00	12
INGLÉS iniciación. GRUPO 1	Lunes	12:00 a 13:00	15
INGLÉS iniciación. GRUPO 2 (con nociones básicas)	Martes	12:00 a 13:00	15
INGLÉS medio	Miércoles	12:00 a 13:00	15
INGLÉS avanzado	Jueves	12:30 a 13:30	15
MÚSICA: LENGUAJE MUSICAL iniciación	Martes	17:00 a 18:00	20
MÚSICA: LENGUAJE MUSICAL medio	Martes	18:00 a 19:00	20
MÚSICA: PULSO Y PÚA – T. ABIERTO	Jueves	17:00 a 20:00	20
PINTURA: ÓLEO – T. ABIERTO	Viernes	17:00 a 19:00	15
TALLER DE HISTORIA	Lunes	10:00 a 11:30	14
CULTURA: TALLER LITERARIO	Viernes	10:00 a 11:30	15
CULTURA: TURISMO, ARTE E HISTORIA	Miércoles	17:45 a 19:15	30
CULTURA: TALLER DE PROSA Y VERSO. LECTURAS Y COMENTARIOS	Miércoles	12:00 a 13:30	15
TEATRO: PAYASO	Lunes	17:00 a 19:00	15
TEATRO LEÍDO Y POESÍA	Lunes	10:00 a 11:30	20

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. PEÑAFLOR**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA	Miércoles	18.00 a 20:00	12
LABORES TEXTILES	Lunes	16:00 a 18:00	15
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA: BIODANZA	Martes	9:45 a 10:45	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Miércoles	9:00 a 10:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Martes	16:30 a 18:00	14

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
PINTURA: ACRÍLICO	Jueves	9:30 a 11.30	9
PINTURA: ACUARELA	Jueves	11:30 a 13:30	9
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
HIGIENE POSTURAL	Lunes	9:30 a 10:30	20
HIGIENE POSTURAL (en silla)	Lunes	10:30 a 11.30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	17:00 a 18:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	18:30 a 20:00	25
PSICOMOTRICIDAD	Miércoles	18:00 a 19:00	20
PSICOMOTRICIDAD (suave)	Miércoles	17:00 a 18:00	20
YOGA iniciación	Jueves	11:00 a 12:30	20
YOGA avanzado	Jueves	9:30 a 11:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Viernes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	12:30 a 13:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave)	Viernes	11:30 a 12:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA	Jueves	17:00 a 18:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 1	Viernes	11:00 a 12:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD. GRUPO 2	Viernes	12:00 a 13:00	20

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. REY FERNANDO**

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PINTURA LIBRE avanzado - T. ABIERTO	Martes	10:00 a 12:00	9
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Martes	16:30 a 17:30	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Martes	11:30 a 13:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Martes	10:00 a 11:30	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado - T. ABIERTO	Lunes	11:30 a 13:00	20
BAILE: BAILES DE SALÓN avanzado	Lunes	17:30 a 18:30	20
BAILE: BAILE COUNTRY	Martes	17:30 a 18:30	20
BAILE: SEVILLANAS iniciación	Miércoles	10:00 a 11:00	20
BAILE: SEVILLANAS medio	Miércoles	11:00 a 12:00	20
BAILE: SEVILLANAS avanzado	Jueves	12:30 a 13:30	20
MÚSICA CON PALILLOS iniciación (CASTAÑUELAS)	Martes	18:30 a 19:30	15
MÚSICA CON PALILLOS avanzado (CASTAÑUELAS)	Miércoles	12:00 a 13:00	15
INGLES ELEMENTAL PARA MAYORES VIAJEROS	Miércoles	11:00 a 12:15	25
INGLES MEDIO PARA MAYORES VIAJEROS	Miércoles	12:15 a 13:30	25
TEATRO iniciación	Jueves	12:00 a 13:30	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN avanzado - T. ABIERTO	Martes y Jueves	9:30 a 11:30	14
PINTURA: ÓLEO avanzado - T. ABIERTO	Martes y Jueves	11:30 a 13:30	14
POESÍA INTERPRETADA	Lunes y Jueves	12:00 a 13:30	20
ITALIANO medio	Miércoles	11:00 a 12:30	20
MÚSICA: GUITARRA avanzado	Viernes	12:00 a 13:30	20
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 1	Jueves	16:00 a 18:00	14
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA. GRUPO 2	Jueves	18:00 a 20:00	14

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. RÍO EBRO · EDIF. JOSÉ MARTÍ**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA avanzado	Lunes y Jueves	10:00 a 11:00	20
CULTURA BÁSICA medio	Martes y Viernes	12:30 a 13:30	20
CULTURA: HISTORIA ARAGÓN	Miércoles	10:00 a 11:30	50
INGLÉS: CONVERSACIÓN medio	Lunes y Jueves	11:00 a 12:00	20
MÚSICA: GUITARRA iniciación	Viernes	9:00 a 10:30	15
MÚSICA: GUITARRA medio	Viernes	10:30 a 12:00	15
TEATRO. GRUPO 1	Martes	9:30 a 11:30	14
TEATRO. GRUPO 2	Martes	11:30 a 13:30	14
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
DIBUJO medio	Lunes	9:30 a 11:30	14
PINTURA: ÓLEO medio	Lunes	11:30 a 13:30	14
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	13:00 a 14:00	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	13:00 a 14:00	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 1	Martes	12:30 a 13:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave). GRUPO 2	Jueves	12:30 a 13:30	30
HIGIENE POSTURAL	Lunes	16:30 a 17:30	30
HIGIENE POSTURAL (en silla)	Lunes	17:30 a 18:30	30
HABILIDADES PSICOSOCIALES	Jueves	16:00 a 17:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Martes	16:00 a 17:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Martes	17:30 a 19:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Miércoles	16:00 a 17:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Miércoles	17:30 a 19:00	25
YOGA (en silla). GRUPO 1	Miércoles	11:30 a 12:30	30
YOGA (tumbado). GRUPO 2	Miércoles	12:30 a 13:30	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS** DE convivencia  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. SALVADOR ALLENDE**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES	Lunes	9:00 a 10:30	34
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Martes	11:30 a 13:00	34
CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD. GRUPO 1	Miércoles	9:30 a 11:00	15
CULTURA: TERTULIA DE ACTUALIDAD. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 12:30	15
MÚSICA: GUITARRA iniciación	Miércoles	9:15 a 10:45	15
MÚSICA: GUITARRA medio	Miércoles	10:45 a 12:15	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
DIBUJO iniciación	Lunes	9:30 a 11:30	15
DIBUJO avanzado	Lunes	11:30 a 13:30	15
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Miércoles	17:00 a 19:00	10
PINTURA: ACUARELA iniciación	Martes	9:00 a 11:00	15
PINTURA: ACUARELA avanzado	Martes	11:00 a 13:00	15
PINTURA: ÓLEO iniciación	Miércoles	9:30 a 11:30	15
PINTURA: ÓLEO avanzado	Miércoles	11:30 a 13:30	15
PINTURA: COLOR	Jueves	9:00 a 11:00	15
MODELADO	Viernes	11:30 a 13:00	15

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	11:00 a 12:30	34
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	12:30 a 14:00	34
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Jueves	9:00 a 10:30	34
COCINA iniciación	Lunes	9:00 a 10:30	12
COCINA medio. GRUPO 1	Lunes	10:30 a 12:00	12
COCINA medio. GRUPO 2	Lunes	12:00 a 13:30	12
COCINA medio. GRUPO 3	Miércoles	10:00 a 11:30	12
COCINA medio. GRUPO 4	Miércoles	11:30 a 13:00	12
DANZATERAPIA	Viernes	12:00 a 13:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 10:00	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Lunes	10:00 a 11:00	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Martes	11:00 a 12:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Martes	12:00 a 13:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 5	Miércoles	10:30 a 11:30	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 6	Miércoles	11:30 a 12:30	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 7	Jueves	11:00 a 12:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80). GRUPO 1	Lunes	11:00 a 12:00	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80). GRUPO 2	Miércoles	12:30 a 13:30	16
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80). GRUPO 3	Jueves	12:00 a 13:00	12
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80). GRUPO 4	Viernes	11:00 a 12:00	12
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA. GRUPO 1	Lunes	17:00 a 18:00	12
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA. GRUPO 2	Lunes	18:00 a 19:00	12
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Martes	17:00 a 18:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Martes	18:00 a 19:00	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 3	Martes	19:00 a 20:00	20
JARDINERÍA iniciación	Miércoles	9:00 a 11:00	15
JARDINERÍA medio	Miércoles	11.00 a 13:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.



## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MÚSICA: ACORDEÓN iniciación (con conocimientos de solfeo)	Lunes	17:30 a 19:30	10
ACTIVIDAD MENTAL	Jueves	9:00 a 10:30	15
AJEDREZ medio	Martes	17:00 a 18:00	20
AJEDREZ avanzado	Martes	18:00 a 19:30	20
ANIMACIÓN A LA LECTURA	Jueves	10:00 a 12:00	12
ASTRONOMÍA	Lunes	11:00 a 12:30	15
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Miércoles	11:15 a 12:45	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Jueves	11:45 a 13:15	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 1	Miércoles	9:00 a 10:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 2	Miércoles	10:00 a 11:00	30
LABORES TEXTILES: ARREGLOS DE COSTURA BÁSICOS	Jueves	16:00 a 18:00	14
LABORES TEXTILES: BOBINE	Jueves	16:00 a 18:00	15
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 1	Viernes	16:00 a 18:00	15
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 2	Viernes	18:00 a 20:00	15
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN iniciación	Viernes	16:00 a 18:00	10
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN avanzado	Viernes	18:00 a 20:00	10
LABORES TEXTILES: GANCHILLO	Miércoles	16:00 a 18:00	15
LABORES TEXTILES: PATCHWORK iniciación	Martes	16:00 a 18:00	12
LABORES TEXTILES: PATCHWORK medio	Martes	18:00 a 20:00	12
LABORES TEXTILES: PUNTO DE LANA iniciación	Lunes	16:00 a 17:30	12
LABORES TEXTILES: PUNTO DE LANA avanzado	Lunes	17:30 a 19:00	14
CINE	Jueves	18:00 a 20:00	12
EXPRESIÓN CORPORAL	Viernes	9:30 a 11:00	12
ENGLISH FOR TRAVELLING. Not for beginners	Martes	11:30 a 13:00	16
FRANCÉS: CONVERSACIÓN medio	Miércoles	16:30 a 17:30	10
FRANÇAIS: CONVERSATION avanzado	Miércoles	17:30 a 18:30	10
MAGIA	Jueves	17:00 a 18:00	15
MANUALIDADES: PAPIROFLEXIA	Viernes	10:00 a 11:30	12
MANUALIDADES: TARACEA	Viernes	11:30 a 13:00	10

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. SAN GREGORIO**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA			
HIGIENE POSTURAL	Lunes	17:30 a 18:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL	Martes	17:00 a 18:30	20
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Miércoles	17:00 a 18:00	20

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Jueves	17:00 a 19:00	30

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 10:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Lunes	10:00 a 11:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 3	Lunes	11:00 a 12:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 4	Lunes	12:00 a 13:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Martes	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Jueves	10:00 a 11:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Jueves	11:00 a 12:00	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+ 80). GRUPO 1	Martes	12:00 a 13:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (+80). GRUPO 2	Jueves	12:00 a 13:00	20
HIGIENE POSTURAL (en silla). GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	20
HIGIENE POSTURAL (en silla). GRUPO 2	Viernes	11:00 a 12:00	20
HIGIENE POSTURAL (en silla). GRUPO 3	Viernes	12:00 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	16:00 a 17:30	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	17:30 a 19:00	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Martes	10:00 a 11:30	24
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 4	Martes	11:30 a 13:00	24
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	12
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Viernes	11:00 a 12:00	12
YOGA (tumbado). GRUPO 1	Miércoles	9:00 a 10:30	20
YOGA (tumbado). GRUPO 2	Miércoles	10:30 a 12:00	20

**CENTROS DE CONVIVENCIA  
PARA MAYORES**

**C.C.M. SAN JOSÉ**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA BÁSICA	Martes	9:30 a 10:30	18
CULTURA AVANZADA	Martes	10:30 a 11:30	18
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN. GRUPO 1	Miércoles	10:00 a 11:30	20
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN. GRUPO 2	Miércoles	11:30 a 13:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO	Lunes	12:00 a 13:30	15
DIBUJO avanzado	Lunes	9:00 a 11:00	15
PINTURA: ACUARELA	Lunes	11:00 a 13:00	15
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 1	Jueves	9:00 a 11:00	15
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 2	Jueves	11:00 a 13:00	15
PINTURA: COLOR	Viernes	10:00 a 12:00	15

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 1	Martes	18:00 a 19:00	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 2	Jueves	18:00 a 19:00	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Martes	19:00 a 20:00	25
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado	Jueves	19:00 a 20:00	25
BAILE: SEVILLANAS	Lunes	17:00 a 18:00	25
FOTO-COLLAGE CREATIVO	Martes	11:30 a 13:00	18
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 1	Lunes	16:00 a 18:00	14
LABORES TEXTILES: BOLILLOS. GRUPO 2	Martes	10:00 a 12:00	12
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO	Jueves	16:00 a 18:00	24
LABORES TEXTILES: PUNTO Y GANCHILLO - T. ABIERTO	Miércoles	10:00 a 12:00	18
MANUALIDADES: ENCUADERNACIÓN	Miércoles	16:00 a 18:00	8
MANUALIDADES: ENMARCACIÓN	Martes	16:00 a 18:00	8
MANUALIDADES: TARACEA Y PIROGRABADO	Martes	17:00 a 19:00	15
PINTURA: ÓLEO - T. ABIERTO	Miércoles	17:00 a 19:00	15

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. SAN JUAN DE MOZARRIFAR**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA	Miércoles	10:00 a 11:30	30
LABORES TEXTILES: COSTURA	Jueves	17:00 a 19:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Martes	10:00 a 11:00	40
HIGIENE POSTURAL	Jueves	10:00 a 11:00	40
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio. GRUPO 1	Martes	16:30 a 17:30	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL medio. GRUPO 2	Martes	17:30 a 18:30	18

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 1	Martes	16:30 a 17:30	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 2	Martes	17:30 a 18:30	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 3	Viernes	11:30 a 12:30	25
ESCRITURA CREATIVA. GRUPO 1	Lunes	17:00 a 19:00	10
ESCRITURA CREATIVA. GRUPO 2	Miércoles	10:00 a 12:00	10
CULTURA: HISTORIA DE ARAGON. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	25
CULTURA: HISTORIA DE ARAGON. GRUPO 2	Martes	18:30 a 20:00	25
MATEMÁTICAS APLICADAS	Martes	11:00 a 12:00	10
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 1 - T. ABIERTO	Miércoles	9:00 a 11:00	8
PINTURA: ÓLEO. GRUPO 2 - T. ABIERTO	Miércoles	11.00 a 13:00	8

**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. SANTA ISABEL**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA avanzado	Miércoles	10:30 a 12:00	15
CULTURA: CONOCE LA CULTURA FRANCESA avanzado	Jueves	9:30 a 11:00	15
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES DE SALÓN	Martes	17:00 a 18:30	20
BAILE: SEVILLANAS	Martes	11:30 a 13:00	20
LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN	Martes	11:00 a 13:00	12
DIBUJO	Lunes	9:00 a 11:00	8
PINTURA: ÓLEO	Lunes	11:00 a 13:00	8
MANUALIDADES	Viernes	12:30 a 14:00	8
MANUALIDADES: TARACEA	Viernes	11:00 a 12:30	8
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	9:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	11:00 a 12:30	25
DANZATERAPIA	Viernes	9:30 a 10:30	30
DANZATERAPIA: BIODANZA	Viernes	10:30 a 11:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (suave)	Martes	10:30 a 11:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Martes	11:30 a 12:30	30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Martes	12:30 a 13:30	30
YOGA	Jueves	11:30 a 13:00	25
HIGIENE POSTURAL	Jueves	10:30 a 11:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL	Martes	9:00 a 10:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS** DE convivencia  
PARA **MAYORES**

**C.C.M. TERMINILLO**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA	Martes y Viernes	9:00 a 10:00	25
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 1	Martes	11:00 a 12:30	40
CULTURA: ARAGONESES ILUSTRES. GRUPO 2	Martes	12:30 a 14:00	40
CULTURA AVANZADA	Martes	9:00 a 10:30	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
MANUALIDADES. GRUPO 1	Miércoles	10:00 a 11:30	10
MANUALIDADES. GRUPO 2	Miércoles	11:30 a 13:00	10
PINTURA: ACUARELA iniciación	Jueves	9:00 a 11:00	9
PINTURA: ACUARELA medio	Jueves	11:00 a 13:00	9
PINTURA: ACUARELA avanzado	Jueves	13:00 a 14:30	9
DIBUJO iniciación	Martes	9:00 a 11:00	9
DIBUJO medio	Martes	11:00 a 13:00	9
DIBUJO avanzado	Martes	13:00 a 14:30	9
PINTURA: ÓLEO iniciación. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 11:00	9
PINTURA: ÓLEO medio. GRUPO 1	Lunes	11:00 a 13:00	9
PINTURA: ÓLEO avanzado. GRUPO 1	Lunes	13:00 a 14:30	9
PINTURA: ÓLEO iniciación. GRUPO 2	Miércoles	9:00 a 11:00	9
PINTURA: ÓLEO medio. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 13:00	9
PINTURA: ÓLEO avanzado. GRUPO 2	Miércoles	13:00 a 14:30	9

**TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Martes	9:30 a 10:30	20
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Martes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Lunes	9:30 a 10:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Lunes	10:30 a 11:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Lunes	11:30 a 12:30	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 4	Miércoles	9:00 a 10:00	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 5	Miércoles	10:00 a 11:00	20
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 1	Miércoles	11:00 a 12:00	20
HIGIENE POSTURAL. GRUPO 2	Miércoles	12:00 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	9:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Miércoles	9:30 a 11:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Miércoles	11:00 a 12:30	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 1	Jueves	11:00 a 12:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL. GRUPO 2	Jueves	12:00 a 13:00	25
PSICOMOTRICIDAD	Jueves	12:15 a 13:15	20
HABILIDADES PSICOSOCIALES: VIVIR EN POSITIVO	Jueves	9:30 a 11:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.

T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.



## TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BAILE: SEVILLANAS	Martes	11:30 a 12:30	18
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación. GRUPO 1	Jueves	9:00 a 10:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio. GRUPO 2	Jueves	10:00 a 11:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA avanzado. GRUPO 3	Jueves	11:00 a 12:00	20
AJEDREZ iniciación	Jueves	10:00 a 11:15	24
CULTURA: TERTULIA LITERARIA	Martes	9:30 a 11:00	20
LABORES TEXTILES: GANCHILLO medio	Viernes	10:00 a 12:00	10
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN medio. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:30	10
LABORES TEXTILES: CORTE Y CONFECCIÓN medio. GRUPO 2	Martes	11:30 a 13:00	10
CONVERSACIÓN EN INGLÉS avanzado - <b>T. ABIERTO</b>	Martes y Viernes	10:00 a 11:00	25
DIBUJO Y PINTURA avanzado. GRUPO 1 - <b>T. ABIERTO</b>	Miércoles	17:00 a 19:00	9
DIBUJO Y PINTURA avanzado. GRUPO 2 - <b>T. ABIERTO</b>	Jueves	17:00 a 19:00	9

# TALLERES

## 2025/2026

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
MANUALIDADES: MARQUETERÍA	Martes	11:30 a 13:30	8
MANUALIDADES: PIROGRABADO	Miércoles	17:00 a 19:00	8
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Miércoles	10:00 a 11:00	30
BAILE: BAILES EN LÍNEA medio	Miércoles	11:00 a 12:00	30
CULTURA: FILOSOFÍA PRÁCTICA	Jueves	10:00 a 11:30	25
ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Jueves	9:00 a 10:30	16
ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Viernes	9:00 a 10:30	16
PINTURA: ÓLEO avanzado - T. ABIERTO	Viernes	10:30 a 13:00	15

**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. TORRERO**

## TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
TEATRO medio	Miércoles	10:00 a 12:00	15
CULTURA: CONOCE LA CULTURA INGLESA medio	Martes y Jueves	12:00 a 13:00	16
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN	Jueves	11:30 a 13:00	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN	Lunes	11:30 a 13:30	14
LABORES TEXTILES: INDUMENTARIA ARAGONESA	Viernes	16:00 a 18:00	14
DIBUJO Y PINTURA avanzado	Martes	9:00 a 11:00	16
BAILE: BAILES EN LÍNEA Y COUNTRY avanzado	Miércoles	12:00 a 13:30	30
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 10:30	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	10:30 a 12:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Lunes	12:00 a 13:30	25
YOGA. GRUPO 1	Lunes	9:00 a 10:30	25
YOGA. GRUPO 2	Lunes	10:30 a 12:00	25
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: TRABAJANDO EMOCIONES	Lunes	16:00 a 17:00	16
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD	Lunes	17:00 a 18:00	16
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Martes	9:00 a 10:00	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Martes	10:00 a 11:00	25
TAICHÍ iniciación	Jueves	9:00 a 10:00	30
TAICHÍ medio	Jueves	10:00 a 11:00	30
TAICHÍ avanzado	Jueves	11:00 a 12:00	30
HIGIENE POSTURAL (tumbado). GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL (en silla). GRUPO 2	Viernes	11:00 a 12:00	25

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. UNIVERSIDAD**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
MÚSICA: GUITARRA	Lunes	16:30 a 18:00	20
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 1	Martes	10:00 a 11:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 2	Martes	11:00 a 12:00	20
BAILE: BAILES EN LÍNEA. GRUPO 3	Martes	12:00 a 13:00	20
BAILE: SEVILLANAS	Viernes	17:00 a 18:30	20
DIBUJO Y PINTURA medio	Jueves	10:00 a 12:00	12
DIBUJO Y PINTURA avanzado	Martes	10:00 a 12:00	12
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Miércoles	10:00 a 11:00	15
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Miércoles	11:00 a 12:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 1	Viernes	10:00 a 11:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 2	Viernes	11:00 a 12:00	15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. GRUPO 3	Viernes	12:00 a 13:00	15
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Lunes	10:00 a 11:30	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Lunes	11:30 a 13:00	20
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 3	Lunes	16:00 a 17:30	20
YOGA. GRUPO 1	Lunes	11:30 a 13:00	15
YOGA. GRUPO 2	Martes	17:00 a 18:30	15
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: PSICOLOGÍA Y SALUD	Miércoles	16:30 a 18:00	15
HIGIENE POSTURAL: ESPALDA SANA	Lunes	10:30 a 11:30	15

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
CULTURA: DESCUBRIENDO EL ARTE	Miércoles	10:00 a 11:00	25
CULTURA: HISTORIA DE ARAGÓN	Martes	10:00 a 11:30	25
CULTURA: TALLER LITERARIO	Martes	17:00 a 18:00	20
LABORES TEXTILES: GANCHILLO. GRUPO 1	Miércoles	11:15 a 13:15	15
LABORES TEXTILES: GANCHILLO. GRUPO 2	Viernes	11:15 a 13:15	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.

# TALLERES

2025/2026



**CENTROS DE CONVIVENCIA**  
**PARA MAYORES**

**C.C.M. VALDEFIERRO**

### TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
<b>COMUNICACIÓN Y CULTURA</b>			
MÚSICA: CANTO DE JOTA iniciación	Martes	11:30 a 13:00	20
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD iniciación	Jueves	9:00 a 10:30	25
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD medio	Jueves	10:30 a 12:00	25
MÚSICA: GUITARRA, BANDURRIA Y LAÚD avanzado	Jueves	12:00 a 13:30	25
<b>DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b>			
BAILE: BAILES EN LÍNEA iniciación	Jueves	15:45 a 17:15	25
LABORES TEXTILES: PATRONAJE, CORTE Y CONFECCIÓN iniciación	Jueves	9:00 a 11:00	12
MANUALIDADES	Martes	11:00 a 12:30	20
MANUALIDADES EN MADERA: TARACEA	Martes	9:30 a 11:00	20
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>			
CHIKUNG. GRUPO 1	Miércoles	9:30 a 10:30	25
CHIKUNG. GRUPO 2	Miércoles	10:30 a 11:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 1	Martes	9:30 a 10:30	25
DANZATERAPIA. GRUPO 2	Martes	10:30 a 11:30	25
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Lunes	10:00 a 11:00	25
HIGIENE POSTURAL	Lunes	9:00 a 10:00	25
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 1	Miércoles	9:00 a 10:00	18
MEMORIA Y ACTIVIDAD MENTAL. GRUPO 2	Miércoles	10:00 a 11:00	18
TÉCNICAS DE BIENESTAR PERSONAL: RISOTERAPIA	Lunes	11:00 a 12:00	25
YOGA	Viernes	9:00 a 10:30	25

### TALLERES DE LA EXPERIENCIA

TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
LABORES TEXTILES: BOLILLOS - T. ABIERTO	Miércoles	10:00 a 12:00	20
LABORES TEXTILES: LENCERÍA - T. ABIERTO	Lunes y Viernes	16:00 a 18:30	25
PINTURA: PINTURA AL PASTEL	Jueves	11:00 a 12:30	12

TALLERES DE LA EXPERIENCIA: Impartidos por una persona socia de un Centro de Convivencia de Mayores.  
T. ABIERTO: Funciona de forma autónoma, sin monitor/a permanente.

Para más información llame al teléfono 900 700 107 o pregunte en un centro de la Red.