

Actividades Talleres 2025-26

Centros de Mayores:

- Juan Muñoz
- El Carrascal
- Miguel de Cervantes
- Enrique Tierno Galván
- Gregorio Marañón



Actividades Talleres 2025-26

Miguel Ángel Recuenco

-Alcalde de Leganés-

Virgina Benito

-Concejala de Mayores, Contratación y compras,
Participación Ciudadana y Salud-



Saluda Cursos de Mayores

El final del verano lleva añadido el 'inicio del curso'. Siempre detrás de una cosa llega la otra. Y entre esos inicios de curso está uno de los más importantes para nuestro ayuntamiento. El arranque del curso de todas las actividades que se ponen en marcha desde el área de mayores para potenciar la vida activa de un sector de población que sois tan importantes en nuestra ciudad.

El análisis de los expertos que trabajan día a día con el colectivo de nuestros mayores nos viene advirtiendo de la necesidad de la actividad una vez que llegamos a la edad del merecido descanso. Del mismo modo que nos vienen indicando desde hace unos años que los 65 de hoy poco o nada tienen que ver con los 65 de hace 30 años. El descanso cada vez es más activo porque el mayor es cada vez más activo.

Por esto, nuestro Ayuntamiento ha confeccionado, un año más, un completísimo programa gratuito de cursos y talleres en el que se incluyen más de 200 disciplinas diferentes con el único objetivo del cuidado de nuestros mayores y mantenerles en esa necesaria actividad que ayude a conservar al máximo y el mayor tiempo posible el mayor grado de autonomía e independencia.

Todos los cursos que se ofrecen desde el Ayuntamiento de Leganés ayudan a potenciar su bienestar, su socialización y su papel en la familia, reforzando su utilidad y su influencia como nexo familiar.

Los centros de mayores municipales se han convertido en un segundo hogar para muchos de ellos, donde la convivencia les fortalece las relaciones sociales a través de cualquiera de los cursos que se ofertan en este programa.

A todos los que habéis disfrutado de cualquiera de las actividades de los cursos, os animo a que seáis vosotros los que animéis a los que no los conocen para que los revisen porque estamos convencidos de que les vais a hacer el mejor regalo para el curso que viene.



ÍNDICE

Pg 5 - NORMATIVA

Pg 10 - TALLERES CENTRO DE MAYORES JUÁN MUÑOZ

Pg 13 - TALLERES CENTRO DE MAYORES EL CARRASCAL

Pg 16 - TALLERES CENTRO DE MAYORES MIGUEL DE CERVANTES

Pg 17 - TALLERES CENTRO DE MAYORES ENRIQUE TIERNO GALVÁN

Pg 19 - TALLERES CENTRO DE MAYORES GREGORIO MARAÑÓN

Pg 23 - DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

NOTA IMPORTANTE: CUANDO SE SOLICITE LA MISMA ACTIVIDAD QUE SE IMPARTA TANTO EN LOS CENTROS MUNICIPALES COMO EN LOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID POR ACUERDO ENTRE LAS DOS ADMINISTRACIONES, SOLAMENTE SE ADMITIRÁ LA SOLICITUD PARA UNO DE ELLOS.

IGUALMENTE, SI SE ESTÁ REALIZANDO CON LA DELEGACIÓN DE DEPORTES EL TALLER DE GIMNASIA PARA MAYORES, NO SE PODRÁ SOLICITAR DICHA ACTIVIDAD EN LOS CENTROS DE MAYORES POR ACUERDO ENTRE AMBAS DELEGACIONES.

ÚNICO REQUISITO:

- ESTAR EMPADRONADO EN LEGANÉS Y ESTAR DADO DE ALTA COMO SOCIO DE CUALQUIERA DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES.

RECOGIDA DE SOLICITUDES:

En las conserjerías del Centro Municipal de Mayores del que seas socio/a en horario de apertura del centro, previa presentación del carné de **socio a partir del 9 de junio y hasta el miércoles 18 de junio por la mañana** (último día para presentar la solicitud).

FECHAS DE INSCRIPCIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

1. SOLICITUDES PARA LOS SOCIOS DE LOS CENTROS GREGORIO MARAÑÓN Y EL CARRASCAL:

PRESENTACIÓN DE LA SOLICITUD: En el Centro de Mayores El Carrascal (C/ Austria 5).

FECHAS: del 11 al 18 de junio. **HORARIO:** de 09:00 A 13:30h y de 16:00 A 18:00h (EXCEPTO EL VIERNES 13 y miércoles 18 QUE SÓLO SERÁ EN HORARIO DE MAÑANA).

2. SOLICITUDES PARA LOS SOCIOS DE LOS CENTROS JUAN MUÑOZ Y MIGUEL DE CERVANTES:

PRESENTACIÓN DE LA SOLICITUD: En el Centro de Mayores Juan Muñoz C/ El Charco, 23).

FECHAS: del 11 al 18 de junio. **HORARIO:** de 09:00 A 13:30h y de 16:30 A 18:30h (EXCEPTO EL VIERNES 13 y miércoles 18 QUE SÓLO SERÁ EN HORARIO DE MAÑANA).

3. SOLICITUDES PARA LOS SOCIOS DEL CENTRO DE MAYORES ENRIQUE TIERNO GALVÁN:

PRESENTACIÓN DE LA SOLICITUD: En el Centro de Mayores Enrique Tierno Galván (C/ Beja 11) el 16 y 17 de junio en horario de 09:30 a 13:30h.


NORMAS Y RECOMENDACIONES:

En relación a la Solicitud:

- Cada socio deberá ir al Centro de Mayores del que es socio a recoger la solicitud.
- Solo se podrá recoger y presentar una solicitud por persona. En caso de no poder retirarla personalmente, podrá efectuarse mediante representación.
- En la solicitud se hará constar los talleres por los que opta, hasta un máximo de 2 actividades por persona, señalando 1ª y 2ª opción de taller.
- Anotar en la solicitud el código y el nombre del taller, según figura en el presente folleto.
- Es imprescindible firmar la solicitud.
- Aquellas personas que quieran realizar una actividad de baile en pareja (no incluye baile en línea), deberán presentar solicitud individual el mismo día, a la misma hora y en el mismo registro de entrada, haciendo constar que quieren ir con su pareja en el apartado de OBSERVACIONES.

En relación a los talleres solicitados:

- No existe reserva de plaza por antigüedad.
- La adjudicación de plazas se realizará por sorteo público, que se celebrará el día 20 de Junio a las 10:00h en el salón de actos del Centro de Mayores Juan Muñoz C/ El Charco nº 23.
- Los listados de admitidos se expondrán en los tablones de anuncios de los Centros Municipales el día 5 de septiembre de 2025.
- El curso escolar 2025/2026 comenzará el lunes 29 de septiembre de 2025.
- Por norma general, los talleres tendrán una duración anual conforme al calendario escolar 2025/26.
- Solamente podrán asistir a las clases los alumnos/as que estén admitidos por la Delegación y estén apuntados en las listas oficiales.
- BAJAS: serán dados de baja por el Área de Mayores aquellos alumnos/as que tuvieran 3 faltas de asistencia sin justificar durante 1 mes en las actividades que se realicen 2 días a la semana, y 2 faltas de asistencia sin justificar durante 1 mes, para aquellos cuya actividad se realice sólo 1 día por semana; pasando a ocupar su plaza la persona de la lista de espera inmediatamente posterior a la última admitida y así sucesivamente.
- En los talleres que tengan varios niveles, el/la profesor/a junto con el/la responsable del centro, tendrán la facultad de cambiar de grupo al alumno/a en función de la capacidad y nivel del mismo/a en relación al nivel que tiene el taller.
- Todas las personas que se incorporen a un taller, una vez comenzado el curso, irán acompañadas de un justificante con la autorización pertinente por parte del departamento de Mayores.
- Como regla general, a partir de febrero, no se admitirán nuevas incorporaciones en los talleres.



Actividades Talleres 2025-26

TALLERES

CÓDIGO

ACTIVIDADES

BAILES

25JM001 **BAILES EN LÍNEA I.** Lunes de 10:00 a 11:00 h.

25JM002 **BAILES EN LÍNEA II.** Lunes de 11:00 a 12:00 h.

25JM003 **BAILES EN LÍNEA III.** Lunes de 18:00 a 19:00 h.

25JM004 **BAILES EN LÍNEA IV.** jueves de 17:00 a 18:00h.

25JM005 **BAILES DE SALÓN.** Nivel medio. Lunes de 19:00 a 20:00 h.

25JM006 **INICIACIÓN A BAILES DE SALÓN.** Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.

25JM007 **INICIACIÓN A LAS SEVILLANAS.** Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.

25JM008 **JOTAS MANCHEGAS.** Lunes y martes de 17:00 a 18:00 h.

25JM009 **SEVILLANAS.** Nivel Medio. Martes de 18:00 a 19:00 h.

25JM010 **SEVILLANAS.** Nivel Alto. Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

25JM011 **SEVILLANAS.** Viernes de 11:30 a 12:30h.

25JM012 **SEVILLANAS Y BAILE ESPAÑOL.** Lunes y miércoles de 13:00 a 14:00 h.

FORMATIVOS

25JM013 **CULTURA GENERAL.** Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 h.

25JM014 **CULTURA GENERAL.** Martes y jueves de 11:00 a 12:30 h.

25JM015 **CANTE FLAMENCO.** Lunes y jueves de 11:00 a 12:00 h.

25JM016 **INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN.** Telecentro Avda. del Mediterráneo. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.

25JM017 **INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO.** Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.

25JM018 **INFORMÁTICA NIVEL III: AVANZADO.** Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.

25JM019 **USO DEL MÓVIL.** Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h. (CUATRIMESTRAL)

CÓDIGO

ACTIVIDADES

25JM020	USO DEL MÓVIL. Telecentro Avda del Mediterráneo Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. (CUATRIMESTRAL)
25JM021	INGLÉS INICIACIÓN. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
25JM022	INGLÉS BÁSICO. Miércoles de 10:00 a 11:00h.
25JM023	LECTURA Y CONVERSACIÓN. Miércoles 9:30 a 11:00 h.
25JM024	TEATRO. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

MANUALIDADES

25JM025	ACUARELA. Jueves de 9:00 a 10:30 h.
25JM026	BOLILLOS. Martes de 11:30 a 13:00 h.
25JM027	CORTE Y CONFECCIÓN Y PATCHWORK. Martes de 10:00 a 11:30 h.
25JM028	DIBUJO Y PINTURA. Martes y jueves de 11:30 a 13:00h.
25JM029	ENCUADERNACIÓN. Martes y jueves de 10:00 a 12:00 h.
25JM030	ESTAÑO. Martes de 9:30 a 11:30h.
25JM031	GANCHILLO I. Miércoles de 10:00 a 11:30 h.
25JM032	GANCHILLO II. Miércoles de 11:30 a 13:00 h.
25JM033	MARQUETERÍA. Lunes y miércoles de 11:30 a 13:00 h.
25JM034	MANUALIDADES: PAPEL Y CARTÓN. Lunes y jueves de 10:00 a 11:30 h.
25JM035	MANUALIDADES EN TELA: COSTURA CREATIVA. Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h.
25JM036	PINTURA EN TELA. Miércoles de 09:30 a 11:00 h.
25JM037	TAPICERÍA Y RESTAURACIÓN BÁSICA. Miércoles y viernes de 9:30 a 11:30 h.

MOVIMIENTO

25JM038	GIMNASIA. Martes y jueves de 12:00 a 13:00 h.
25JM039	GIMNASIA. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.
25JM040	PILATES. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.
25JM041	SENDERISMO I Paso rápido. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
25JM042	SENDERISMO II Paso medio. Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h.

CÓDIGO

ACTIVIDADES

25JM043	SENDERISMO III Paso medio. Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h.
25JM044	TAI CHI. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
25JM045	YOGA. Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00 h.
25JM046	YOGA. Martes y viernes de 9:00 a 10:00 h.
25JM047	TONIFICACIÓN. viernes de 10:00 a 11:30 h. NUEVO
25JM048	ZUMBA. Martes y jueves de 13:00 a 14:00 h.

TERAPÉUTICOS

25JM049	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.
25JM050	**MEMORIA**
25JM051	TALLER DE AUTOCUIDADO E IMAGEN PERSONAL. Lunes de 9:00 a 10:00 h.

NOTA: EL TALLER DE MEMORIA, TENDRÁ UNA EVALUACIÓN PREVIA PARA SU INCLUSIÓN EN EL MISMO.

****MEMORIA**:** TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O MODERADO Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD EMOCIONAL.

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

BAILE POPULAR para todos los/as socios/as (salón de actos) miércoles de 17:00 a 20:00 h.

BILLAR (sala 4) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

BINGO (sala 3) lunes de 17:00 a 20:00 h. Actividad exclusiva para socios/as del centro. Hasta completar aforo.

JUEGOS DE MESA (salas comunes) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

PRENSA DIARIA de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

Nota: no se pueden pedir las mismas actividades en los centros de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento.

Igualmente, si se está realizando la gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad Centro de Mayores.

CÓDIGO

ACTIVIDADES

BAILES

25EC001	BAILE EN LINEA. Martes y jueves de 9:00 a 10:00h.
25EC002	SEVILLANAS AVANZADAS. Martes de 10:00 a 11:00h.
25EC003	SEVILLANAS INTERMEDIO. Martes y jueves de 18:00 a 19:00h.
25EC004	BAILES DE SALÓN INICIACIÓN. Martes de 17:00 a 18:00 h.
25EC005	BAILES DE SALÓN INTERMEDIO. Jueves de 17:00 a 18:00 h.

FORMACIÓN

25EC006	ALFABETIZACIÓN. Lunes y Miércoles de 11:00 a 12:00 h.
25EC007	CASTAÑUELAS. Viernes de 11:00 a 13:00 h.
25EC008	INGLÉS BÁSICO I. Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00h.
25EC009	INGLÉS BÁSICO II. Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00h.
25EC010	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
25EC011	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
25EC012	INFORMÁTICA NIVEL III: IAVANZADA elecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
25EC013	USO DEL MÓVIL Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
25EC014	USO DEL MÓVIL Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.
25EC015	TALLER DE LITERATURA. Jueves 17:00 a 19:00h.
25EC016	LECTURA Y CONVERSACIÓN. Martes de 11:00 a 12:00 h.
25EC017	TRÁMITES POR INTERNET. Jueves de 11:00 a 13:00h.
25EC018	AJEDRÉZ. Jueves de 16:00 a 17:30 h.
25EC019	TEATRO Viernes de 11:00 a 13:00 h.
25EC020	CANTE FLAMENCO Miércoles de 17:00 a 18:30 h. NUEVO

MANUALIDADES

25EC021	ACUARELA. Martes de 9:00 a 11:00 h.
25EC022	CORTE Y CONFECCIÓN. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
25EC023	ENCUADERNACIÓN. Jueves de 10:00 a 12:00 h.
25EC024	ESTAÑO. Miércoles de 17:00 a 19:00 h.
25EC025	GANCHILLO. Lunes de 12:00 a 14:00 h.
25EC026	MANUALIDADES I. Lunes de 10:00 a 12:00 h.
25EC027	MANUALIDADES II. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
25EC028	MARQUETERÍA I. Lunes y Viernes de 10:00 a 12:00 h.
25EC029	MARQUETERÍA II. Martes y Miércoles de 11:00 a 13:00 h.
25EC030	PATCH WORK. Martes de 10:00 a 12:00 h.
25EC031	PINTURA EN TELA. Martes de 11:00 a 13:00 h.
25EC032	DIBUJO Y PINTURA. Jueves de 16:00 a 17:30 h.
25EC033	COSTURA CREATIVA. Martes de 10:00 a 11:30 h. NUEVO

MOVIMIENTO

25EC034	GIMNASIA. Lunes y Miércoles de 09:00 a 10:00 h.
25EC035	GIMNASIA. Lunes y Miércoles de 13:00 a 14:00 h.
25EC036	PETANCA. Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00 h.
25EC037	PILATES. Martes y Jueves de 16:00 h a 17:00 h.
25EC038	SENDERISMO. Lunes y Miércoles 9:30 a 11:00 h.
25EC039	TAICHI. Martes y Jueves de 12:00 a 13:00 h.
25EC040	YOGA I. Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 h.
25EC041	YOGA II. Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:00 h.
25EC042	ZUMBA. Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h.
25EC043	TONIFICACIÓN. Miércoles de 17:00 a 18:30 h. NUEVO

TERAPÉUTICOS

24EC044	TALLER DE RELAJACIÓN. Lunes y Miércoles de 11 a 12h.
24EC045	JUEGOS DE MESA . Lunes y Miércoles de 18 a 19h.
24EC046	AUTOCUIDADO E IMAGEN PERSONAL. Miércoles de 10:30 a 11:30 h.
24EC047	TALLER EXPRESIÓN ARTÍSTICA. Lunes de 10:00 a 12:00 h. NUEVO
24EC048	**MEMORIA**

NOTA: EL TALLER DE MEMORIA, TENDRÁ UNA EVALUACIÓN PREVIA PARA SU INCLUSIÓN EN EL MISMO.

****MEMORIA:** TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETE-RIORO COGNITIVO LEVE O MODERADO Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD EMOCIO-NAL.

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

BAILE POPULAR para todos los/as socios/as Lunes de 17:00 a 20:00 h.

BILLAR (sala 9) en horario de apertura del centro

BINGO (sala 1) Martes y viernes de 17:00 a 20:00 h. Actividad exclu-siva para socios/as del centro. Hasta completar aforo.

JUEGOS DE MESA (salas comunes) en horario de apertura del centro.

PRENSA DIARIA (sala de lectura) en horario de apertura del centro.

Nota: no se pueden pedir las mismas actividades en los centros de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento.

Igualmente, si se está realizando la gimnasia con la Delegación de De-portes, no se podrá solicitar dicha actividad en el Centro de Mayores.

CÓDIGO

ACTIVIDADES

BAILES

25MC001 **BAILES EN LÍNEA.** Miércoles de 11:00 a 12:30 h.

25MC002 **BAILES EN LÍNEA.** Viernes de 11:30. a 12:30h.

25MC003 **SEVILLANAS.** Viernes de 10:30. a 11:30h.

FORMACIÓN

25MC004 **MENTE ACTIVA.** Martes de 9:30 a 11:00 h.

25MC005 **INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN** Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.

25MC006 **INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO** Telecentro Pabellón Europa. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.

25MC007 **USO DEL MÓVIL** Telecentro Pabellón Europa. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.

25MC008 **USO DEL MÓVIL** Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.

MANUALIDADES

25MC009 **MANUALIDADES.** Martes de 12:00 a 14:00 h.

MOVIMIENTO

25MC010 **GIMNASIA.** Viernes de 12:30 a 13:30 h.

25MC011 **SENDERISMO.** Lunes y miércoles de 9:45 a 10:45 h.

25MC012 **YOGA.** Martes y Jueves de 12:00 a 13:00 h.

NOTA: EL TALLER DE MEMORIA, TENDRÁ UNA EVALUACIÓN PREVIA PARA SU INCLUSIÓN EN EL MISMO.

**MEMORIA: TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O MODERADO Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD EMOCIONAL.

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

BAILE POPULAR para todos/as los socios/as jueves de 17:00 a 20:00 h.

BINGO lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 20:00 h. Actividad exclusiva para socios/as del centro. Hasta completar aforo.

JUEGOS DE MESA de lunes a viernes en horario de apertura del centro.

PRENSA DIARIA de lunes a viernes en horario de apertura del centro.

Nota: no se pueden pedir las mismas actividades en los centros de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento.

Igualmente, si se está realizando la gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad en el Centro de Mayores.

CÓDIGO

ACTIVIDADES

BAILES

25TG001	BAILES DE SALÓN. Viernes de 9:00 a 10:00h.
25TG002	BAILE EN LÍNEA. Viernes de 10:00 a 11:00h.
25TG003	BAILE LÍNEA. Jueves de 11:30 a 12:30h.
25TG004	SEVILLANAS Nivel inicial. Lunes de 10:00 a 11:00 h
25TG005	SEVILLANAS Nivel medio. Lunes de 11:00 a 12:00 h.

FORMACIÓN

25TG006	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIAL Telecentro Pabellón deportes. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
25TG007	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO Telecentro Pabellón deportes. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
25TG008	USO DE MÓVIL Telecentro Pabellón deportes. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h (CUATRIMESTRAL)
25TG009	LECTURA Y CONVERSACIÓN Jueves de 11:00 a 12:00 h.
25TG010	POESÍA. Martes de 17:00 a 18:00 h.
245TG011	TEATRO. Miércoles de 11:30 a 13:30 h.

MANUALIDADES

25TG012	ESPARTO. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
25TG013	EVENTOS- CARNAVALES. Miércoles de 12:00 a 14:00 h y Jueves de 16:00 a 18:00 h.
25TG014	MANUALIDADES. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 h.
25TG015	MARQUETERÍA. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 h.
25TG016	PINTURA EN TELA. Martes 16:00 a 18:00 h.

MOVIMIENTO

25TG017	HUERTO. Viernes de 10:00 a 12:00 h.
25TG018	PILATES. Lunes y miércoles 17:30 a 18:30 h
25TG019	SENDERISMO. Lunes, miércoles y viernes de 8:30 a 9:30 h.
25TG020	YOGA. Martes y jueves de 9:00 a 10:00h.
25TG021	YOGA. Martes y jueves de 10:00 a 11:00h.
25TG022	TONIFICACION MUSCULAR Y RELAJACIÓN. Viernes de 12:00 a 13:30h. NUEVO

CÓDIGO

ACTIVIDADES

TERAPÉUTICOS

25TG023	AUTOCUIDADO E IMAGEN PERSONAL. Miércoles de 12:00 a 13:00 h.
25TG024	MEMORIA**
25TG025	JUEGOS DE MESA. Martes y jueves de 18:00 a 19:00h.

NOTA: EL TALLER DE MEMORIA, TENDRÁ UNA EVALUACIÓN PREVIA PARA SU INCLUSIÓN EN EL MISMO.

**MEMORIA: TALLER DE ESTIMULANTE COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O MODERADO Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD EMOCIONAL

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

BAILE POPULAR para todos los/as socios/as viernes de 17:30 a 20:00 h.

BILLAR de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

BINGO lunes y miércoles de 17:30 a 19:30 h. Actividad exclusiva para socios/as del centro. Hasta completar aforo.

FUTBOLÍN de lunes a domingo en horario de apertura del centro

JUEGOS DE MESA (salas comunes) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

PRENSA DIARIA de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

Nota: no se pueden pedir las mismas actividades en los centros de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento.

Igualmente, si se está realizando la gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad en el Centro de Mayores.

CÓDIGO

ACTIVIDADES

BAILES

25GM001	BAILES EN LÍNEA. Martes de 9:00 a 10:00 h.
25GM002	BAILES EN LÍNEA. Martes de 10:00 a 11:00 h.
25GM003	BAILES EN LÍNEA. Lunes y Viernes de 10:00 a 11:00 h.
25GM004	BAILES EN LÍNEA. Miércoles y jueves de 09:00 a 10:00 h.
25GM005	BAILES DE SALÓN. INICIACIÓN. Lunes de 13:00 a 14:00 h.
25GM006	BAILES DE SALÓN. AVANZADO. Miércoles de 13:00 a 14:00 h. NUEVO
25GM007	BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS. Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00h.
25GM008	SEVILLANAS. Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
25GM009	SEVILLANAS. Miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 h.

FORMACIÓN

25GM010	CLUB DE LECTURA. Miércoles de 10:00 a 12:30 h.
25GM011	CONVERSACIÓN Y DIÁLOGO ABIERTO. Jueves de 9:00 a 10:30 h.
25GM012	CULTURA GENERAL. NIVEL 1. Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.
25GM013	CULTURA GENERAL. NIVEL 2. Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 h.
25GM014	CULTURA GENERAL. NIVEL 2. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
25GM015	CULTURA GENERAL. NIVEL 3. Martes y jueves de 11:00 a 12:30 h.
25GM016	INGLÉS BÁSICO. NIVEL 1. Martes de 11:00 a 13:00 h.
25GM017	INGLÉS BÁSICO. NIVEL 2. Jueves de 11:00 a 13:00 h.

25GM018	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN. Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
25GM019	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO. Telecentro Julián Besteiro. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
25GM020	INFORMÁTICA NIVEL III: AVANZADA. Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
25GM021	RONDALLA Y CORAL. MÚSICOS. Jueves de 11:00 a 14:00 h.
25GM022	RONDALLA Y CORAL. VOCES. Jueves de 12:00 a 14:00 h.
25GM023	TEATRO. Martes de 12:00 a 14:00 h.
25GM024	USO DEL MÓVIL Telecentro Julián Besteiro. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h. (CUATRIMESTRAL).
25GM025	USO DEL MÓVIL Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. (CUATRIMESTRAL).

MANUALIDADES

25GM026	ACUARELA. Miércoles de 12:00 a 13:30 h.
25GM027	BOLILLOS. Miércoles de 17:00 a 19:00 h.
25GM028	CORTE Y CONFECCIÓN . Martes de 11:00 a 13:00 h.
25GM029	CREATIVIDAD CON ARCILLA (FIMO). Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
25GM030	ESTAÑO. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
25GM031	FRIVOLITÉ. Jueves de 17:00 a 19:00 h.
25GM032	GANCHILLO. Miércoles de 17:00 a 19:00 h.
25GM033	LAGARTERA. Lunes de 17:00 a 19:00 h.
25GM034	PAPIER EN TEJA. Lunes de 11:00 a 13:00 h.
25GM035	PATCHWORK. Miércoles de 10:30 a 12:30 h.
25GM036	PINTURA EN TELA. Martes de 11:00 a 13:00 h.
25GM037	PINTURA EN TELA. Jueves de 11:00 a 13:00 h.

MOVIMIENTO

25GM038	GIMNASIA. Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.
25GM039	GIMNASIA. Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
25GM040	HUERTO. Martes y jueves de 09:30 a 11:00 h.
25GM041	PETANCA. Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 h.
25GM042	PETANCA. Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 h.
25GM043	PETANCA. Martes y jueves de 16:30 a 18:30 h.
25GM044	PILATES. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

25GM045	SENDERISMO. Paso medio. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
25GM046	SENDERISMO. Paso rápido. Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 h.
25GM047	SENDERISMO. Paso rápido. Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h.
25GM048	TONIFICACIÓN. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. NUEVO
25GM049	YOGA. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
25GM050	YOGA. Martes y viernes de 11:00 a 12:00 h.
25GM051	ZUMBA. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.

TERAPÉUTICOS

24GM052	EXPRESIÓN ARTÍSTICA. Lunes de 12:00 a 14:00 h. NUEVO
24GM053	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Lunes de 17:00 a 18:30 h.
24GM054	TALLER DE RELAJACIÓN. Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.
24GM055	**MEMORIA**

NOTA: EL TALLER DE MEMORIA TENDRÁ UNA EVALUACIÓN PREVIA PARA SU INCLUSIÓN EN EL MISMO.

****MEMORIA:** TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O MODERADO Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD EMOCIONAL.

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO:

BAILE POPULAR para todos/as los/as socios/as (salón de actos).
Viernes de 17:00 a 20:00 h.

BILLAR (sala de billar) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

BINGO (sala 5) Miércoles y viernes de 17:00 a 19:30 h. Actividad exclusiva para socios/as del centro. Hasta completar aforo.

JUEGOS DE MESA (salas comunes) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.


PRENSA DIARIA (sala de lectura) de lunes a domingo en horario de apertura del centro.

Nota: no se pueden pedir las mismas actividades en los centros de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento.

Igualmente, si se está realizando la gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad en el Centro de Mayores.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

- **Delegación de Mayores:** C/ El Charco 23, 1º planta, teléfonos 912489313/912489309; Móvil con watshapp 699469933.
Email: deleg.mayores @leganes.org
- **Centro Municipal de Mayores Juan Muñoz:** C/ El Charco 23, teléfono 912489313. Junta Directiva tfn.: 912489314
- **Centro Municipal de Mayores Gregorio Marañón:** C/ Mayorazgo 25, teléfono 912489237 Junta Directiva tfn.: 912489206 Móvil con watshapp 635373061
- **Centro Municipal de Mayores El Carrascal:** C/Austria 5 único, teléfono 671258745. Junta Directiva tfn.: 967452329; Móvil con watshapp 639152796
- **Centro Municipal de Mayores Enrique Tierno Galván:** C/ Fátima 11, teléfono 697451572, Junta Directiva tfn.: 697451374 Móvil con watshapp 695726474
- **Centro Municipal de Mayores Miguel de Cervantes:** C/ Cádiz 1, teléfono 697452063, Junta Directiva tfn.: 697451552; Móvil con watshapp 695726474
- **Teléfono del Mayor:** 912489302



**Actividades
Talleres
2025-26**



Leganés
AYUNTAMIENTO



Mayores