

ACTIVIDADES Y TALLERES

en los Centros
de Mayores

JUAN MUÑOZ

GREGORIO MARAÑÓN

EL CARRASCAL

MIGUEL DE CERVANTES

ENRIQUE TIERNO GALVÁN

curso
2026/2027





Queridos vecinos y vecinas:

Es una gran satisfacción presentaros una nueva edición de los cursos y talleres dirigidos a vosotros, nuestros mayores, una programación pensada con cariño, ilusión y el convencimiento de que esta etapa de la vida está llena de nuevas experiencias, aprendizaje y bienestar.

Leganés es la ciudad que es gracias al esfuerzo, la dedicación y el ejemplo de todos vosotros. Habéis sido y seguís siendo una parte esencial de nuestra sociedad, de nuestras familias y de nuestra identidad. Por eso, desde el Ayuntamiento de Leganés queremos seguir trabajando para devolveros, al menos en parte, todo lo que habéis aportado a lo largo de vuestra vida.

No es casualidad que nuestra ciudad forme parte de esas llamadas "ciudades azules", lugares donde la longevidad y la calidad de vida van de la mano. Vivir más años es una gran noticia, pero hacerlo de manera activa, saludable y acompañada es todavía más importante. Mantenerse activo física y mentalmente, seguir descubriendo inquietudes y compartir tiempo con otras personas es fundamental para disfrutar plenamente de esta etapa de júbilo y serenidad.

Por eso, estos talleres son mucho más que una oferta formativa. Son espacios de encuentro, de conversación y de amistad. Lugares donde aprender nuevas habilidades, adquirir herramientas o desarrollar aficiones, pero también donde escuchar otras historias, conocer a otras personas y enriquecerse mutuamente. Porque cada rato o experiencia que compartimos con los demás, nos hace más fuertes como personas y como ciudad.

Esperamos que esta programación os resulte atractiva y útil. Hemos trabajado para ofrecer actividades variadas, pensadas para todos los gustos e intereses, con el deseo de que cada persona encuentre su espacio y disfrute participando.

Las puertas del Ayuntamiento de Leganés están siempre abiertas para vosotros. Estamos a vuestro lado.

Recibid un afectuoso saludo.



**Miguel Ángel
Recuenco Checa**

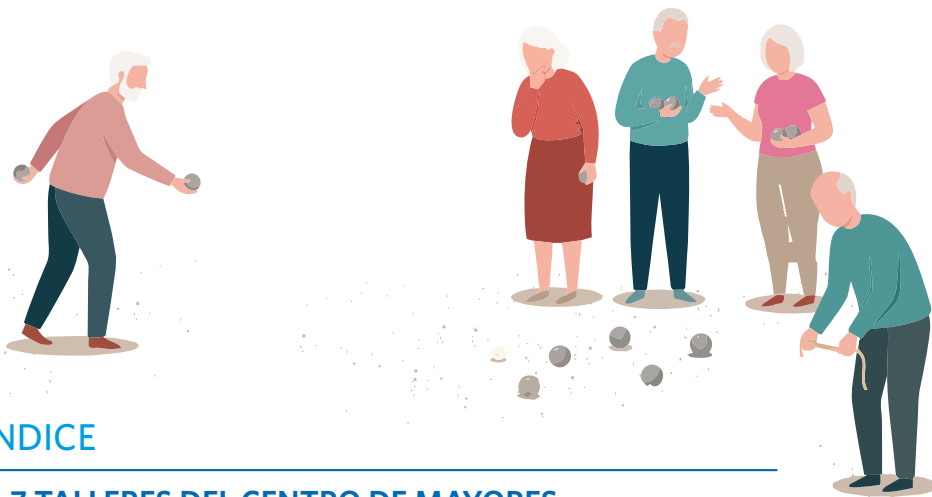
Alcalde de Leganés



**Virginia Benito
Serrano**

*Concejala Delegada
de Mayores,
Contratación y
Compras, Participación
Ciudadana y Salud*





ÍNDICE

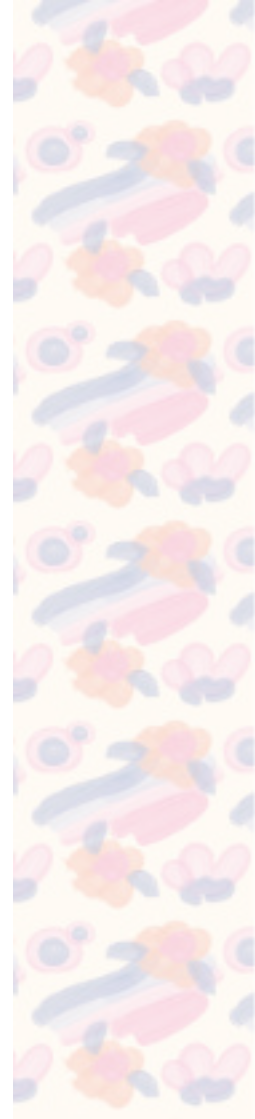
**P. 7 TALLERES DEL CENTRO DE MAYORES
JUAN MUÑOZ Y CENTRO CÍVICO ARROYO CULEBRO**

**P. 12 TALLERES DEL CENTRO DE MAYORES
GREGORIO MARAÑÓN**

**P. 16 TALLERES DEL CENTRO DE MAYORES
EL CARRASCAL Y BIBLIOTECA CENTRAL LEGANÉS NORTE**

**P. 20 TALLERES DEL CENTRO DE MAYORES
MIGUEL DE CERVANTES**

**P. 22 TALLERES DEL CENTRO DE MAYORES
ENRIQUE TIERNO GALVÁN**



NOTA IMPORTANTE:

Cuando se solicite una misma actividad en los centros municipales de mayores y 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/a en Leganés y estar dado/a de alta como socio/a 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 jueves 4 de junio y hasta el martes 16 de junio (último día para presentar la solicitud).

FECHAS DE INSCRIPCIÓN. PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Presentación de solicitudes para los asociados/as de los CENTROS GREGORIO MARAÑÓN y EL CARRASCAL:

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

FECHAS: del 8 al 16 de junio. Horario: de 09:00 a 13:30 h. y de 16:00 a 18:00 h. (excepto el viernes 12 que sólo será en horario de mañana).

Presentación de solicitudes para los asociados/as de los CENTROS JUAN MUÑOZ y MIGUEL DE CERVANTES:

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

FECHAS: del 8 al 16 de junio. Horario: de 09:00 a 13:30 h. y de 16:00 a 18:00 h. (excepto el viernes 12 que sólo será en horario de mañana).

Presentación de solicitudes para los asociados/as del CENTRO DE MAYORES ENRIQUE TIERNO GALVÁN:

LUGAR DE PRESENTACIÓN : En el Centro de Mayores Enrique Tierno Galván (C/ Beja 11) el 15 y 16 de junio en horario de 09:00 a 13:30 h.

INFORMACIÓN 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 18 de Junio a las 10:00 h.** en el salón de actos del Centro de Mayores Juan Muñoz C/ El Charco nº 23.
 - Los listados de admitidos se expondrán en los tabloneros de anuncios de los Centros Municipales de Mayores el día 7 de septiembre de 2026.
 - **El curso escolar 2026/2027 comenzará el lunes 28 de septiembre** de 2026.
 - Por norma general, los talleres tendrán una duración anual conforme al calendario escolar 2026/27.
 - 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.

TALLERES CENTRO DE MAYORES JUÁN MUÑOZ C/ El Charco 23. Tfno. 912 48 93 13

CÓDIGO	ACTIVIDADES
BAILES	
26JM001	BAILES EN LÍNEA. Lunes de 10:00 a 11:00 h.
26JM002	BAILES EN LÍNEA. Lunes de 11:00 a 12:00 h.
26JM003	BAILES EN LINEA. Lunes de 18:00 a 19:00 h.
26JM004	BAILES EN LÍNEA. Jueves de 17:00 a 18:00 h.
26JM005	BAILES EN LÍNEA. Viernes de 17:00 a 18:00 h. NUEVO.
26JM006	BAILES DE SALÓN NIVEL MEDIO. Lunes de 19:00 a 20:00 h.
26JM007	INICIACIÓN A BAILES DE SALÓN. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26JM008	INICIACIÓN A LAS SEVILLANAS. Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.
26JM009	JOTAS MANCHEGAS NIVEL INICIACIÓN. Lunes de 17:00 a 18:00 h.
26JM010	JOTAS MANCHEGAS NIVEL MEDIO. Martes de 17:00 a 18:00 h.
26JM011	SEVILLANAS NIVEL MEDIO. Martes de 18:00 a 19:00 h.
26JM012	SEVILLANAS NIVEL ALTO. Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.
26JM013	SEVILLANAS. Viernes de 11:30 a 12:30 h.

26JM014	SEVILLANAS Y BAILE ESPAÑOL. Lunes y miércoles de 13:00 a 14:00 h.
FORMATIVOS	
26JM015	CULTURA GENERAL. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 h.
26JM016	CULTURA GENERAL. Martes y jueves de 11:00 a 12:30 h.
26JM017	CANTE FLAMENCO. Lunes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26JM018	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN. Telecentro Avda del Mediterráneo. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26JM019	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO. Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26JM020	INFORMÁTICA NIVEL III: AVANZADA. Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.
26JM021	USO DEL MÓVIL. Telecentro Avda del Mediterráneo. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h. (CUATRIMESTRAL).
26JM022	USO DEL MÓVIL. Telecentro Avda del Mediterráneo. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. (CUATRIMESTRAL).
26JM023	INGLÉS INICIACIÓN. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26JM024	INGLÉS BÁSICO. Miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26JM025	LECTURA Y CONVERSACIÓN. Miércoles 09:30 a 11:00 h.
26JM026	HISTORIA, CHASCARRILLOS Y PASEOS POR MADRID. Lunes de 12:00 a 13:30 h. NUEVO.

26JM027	TEATRO. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
MANUALIDADES	
26JM028	ACUARELA. Jueves de 09:00 a 11:00 h.
26JM029	BOLILLOS. Martes de 11:30 a 13:00 h.
26JM030	CORTE Y CONFECCIÓN Y PATCHWORK. Martes de 10:00 a 11:30 h.
26JM031	DIBUJO Y PINTURA. Martes y jueves de 11:30 a 13:00 h.
26JM032	ENCUADERNACIÓN. Martes y jueves de 10:00 a 12:00 h.
26JM033	ESTAÑO. Martes de 09:30 a 11:30 h.
26JM034	GANCHILLO. Miércoles de 10:00 a 11:30 h.
26JM035	GANCHILLO. Miércoles de 11:30 a 13:00 h.
26JM036	MARQUETERÍA. Lunes y miércoles de 11:30 a 13:00 h.
26JM037	MANUALIDADES: PAPEL Y CARTÓN. Lunes y jueves de 10:00 a 11:30 h.
26JM038	MANUALIDADES EN TELA: COSTURA CREATIVA. Lunes y Miércoles de 11:30 a 12:30 h.
26JM039	MANUALIDADES. Centro Cívico de Arroyo Culebro. Lunes de 11:00 a 13:00 h. NUEVO.
26JM040	PINTURA EN TELA. Miércoles de 09:30 a 11:00 h.
26JM041	PINTURA EN TELA. Lunes de 10:30 a 12:00 h. NUEVO.

MOVIMIENTO	
26JM042	GIMNASIA. Martes y jueves de 12:00 a 13:00 h.
26JM043	GIMNASIA. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.
26JM044	PILATES. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.
26JM045	SENDERISMO I Paso rápido. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26JM046	SENDERISMO II Paso medio. Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h.
26JM047	SENDERISMO III Paso medio. Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 h.
26JM048	TAI CHI. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26JM049	YOGA. Lunes y miércoles de 09:00 a 10:00 h.
26JM050	YOGA. Martes y viernes de 09:00 a 10:00 h.
26JM051	TONIFICACIÓN. Viernes de 10:00 a 11:30 h.
26JM052	ZUMBA. Martes y jueves de 13:00 a 14:00 h.
26JM053	BAILE EN LÍNEA. Viernes de 18:00 a 19:00 h. NUEVO.
26JM054	ZUMBA. Centro Cívico de Arroyo Culebro. Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h. NUEVO.

TERAPÉUTICOS

26JM055	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.
26JM056	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Centro Cívico de Arroyo Culebro. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h. NUEVO (Comienza en enero).
26JM057	**MEMORIA**
26JM058	TALLER DE AMIGURIMIS. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

OTRAS ACTIVIDADES DE LIBRE ACCESO

BAILE POPULAR. Para todos los socios (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 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: 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.

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.

TALLERES CENTRO DE MAYORES GREGORIO MARAÑÓN C/ Mayorazgo 25. Tfno. 912 48 92 37

CÓDIGO	ACTIVIDADES
BAILES	
26GM001	BAILES EN LÍNEA. Martes de 09:00 a 10:00 h.
26GM002	BAILES EN LÍNEA. Martes de 10:00 a 11:00 h.
26GM003	BAILES EN LÍNEA. Lunes y viernes de 10:00 a 11:00 h.
26GM004	BAILES EN LÍNEA. Miércoles y jueves de 09:00 a 10:00 h.
26GM005	BAILES EN LÍNEA. Jueves de 19:00 a 20:00 h. NUEVO.
26GM006	BAILE DE SALÓN: INICIACIÓN. Lunes de 13:00 a 14:00 h.
26GM007	BAILES DE SALÓN. AVANZADO: Miércoles de 13:00 a 14:00 h.
26GM008	BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS. Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.
26GM009	SEVILLANAS. Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.
26GM010	SEVILLANAS. Miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 h.
FORMACIÓN	
26GM011	CLUB DE LECTURA. Miércoles de 12:00 a 13:30 h.
26GM012	CONVERSACIÓN Y DIÁLOGO ABIERTO. Jueves de 09:00 a 10:30 h.
26GM013	CULTURA GENERAL. NIVEL 1. Miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 h.
26GM014	CULTURA GENERAL. NIVEL 2. Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 h.
26GM015	CULTURA GENERAL. NIVEL 2. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26GM016	CULTURA GENERAL. NIVEL 3. Martes y jueves de 11:00 a 12:30 h.
26GM017	FRANCÉS NIVEL BÁSICO. Miércoles de 10:00 a 11:00 h. NUEVO.

26GM018	HISTORIA, CHASCARRILLOS Y PASEOS POR MADRID. Lunes de 10:00 a 11:30 h. NUEVO.
26GM019	INGLÉS INICIACIÓN. Miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26GM020	INGLÉS NIVEL BÁSICO. Martes de 11:00 a 12:00 h.
26GM021	INFORMÁTICA NIVEL 1: INICIACIÓN. Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26GM022	INFORMÁTICA NIVEL 2: INTERMEDIO. Telecentro Julián Besteiro. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26GM023	INFORMÁTICA NIVEL 3: AVANZADA. Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26GM024	RONDALLA Y CORAL. MÚSICOS. Jueves de 11:00 a 14:00 h.
26GM025	RONDALLA Y CORAL. VOCES. Jueves de 12:00 a 14:00 h.
26GM026	TEATRO. Martes de 12:00 a 14:00 h.
26GM027	USO DEL MÓVIL (PARA ANDROID). Telecentro Julián Besteiro. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h. (CUATRIMESTRAL).
26GM028	USO DEL MÓVIL. (PARA IPHONE). Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. (CUATRIMESTRAL de octubre a enero) NUEVO.
26GM029	USO DEL MÓVIL. (PARA ANDROID). Telecentro Julián Besteiro. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h. (CUATRIMESTRAL de febrero a mayo).
MANUALIDADES	
26GM030	ACUARELA. Miércoles de 12:00 a 14:00 h.
26GM031	BOLILLOS. Miércoles de 16:30 a 18:30 h.
26GM032	CORTE Y CONFECCIÓN. Martes de 11:00 a 13:00 h.
26GM033	CREATIVIDAD CON ARCILLA: FIMO. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
26GM034	DIBUJO: LÁPIZ Y CARBONCILLO. Martes de 11:30 a 13:30 h. NUEVO.

26GM035	ESTAÑO. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
26GM036	FRIVOLITÉ. Jueves de 17:00 a 19:00 h.
26GM037	GANCHILLO. Miércoles de 17:00 a 19:00 h.
26GM038	LAGARTERA. Lunes de 17:00 a 19:00 h.
26GM039	PAPIER EN TEJA. Lunes de 11:00 a 13:00 h.
26GM040	PATCHWORK. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
26GM041	PINTURA EN TELA. Martes de 09:00 a 11:00 h.
26GM042	PINTURA EN TELA. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
MOVIMIENTO	
26GM043	GIMNASIA. Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h.
26GM044	GIMNASIA. Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
26GM045	HUERTO. Martes y jueves de 09:30 a 11:00 h.
26GM046	PETANCA. Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 h.
26GM047	PETANCA. Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 h.
26GM048	PETANCA. Martes y jueves de 16:30 a 18:30 h.
26GM049	PILATES. Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.
26GM050	SENDERISMO. Paso medio. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26GM051	SENDERISMO. Paso rápido. Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 h.
26GM052	SENDERISMO. Paso rápido. Martes y jueves de 10:30 a 11:30 h.
26GM053	TAICHÍ. Martes de 19:00 a 20:00 h. NUEVO.
26GM054	TONIFICACIÓN. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.

26GM055	YOGA. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26GM056	YOGA. Martes y viernes de 11:00 a 12:00 h.
26GM057	ZUMBA. Lunes y viernes de 09:00 a 10:00 h. NUEVO.
26GM058	ZUMBA. Martes y jueves de 16:00 a 17:00 h.
TERAPÉUTICOS	
26GM059	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Lunes de 17:00 a 18:30 h.
26GM060	JUEGOS DE MESA: MENTE ACTIVA. Jueves de 17:00 a 18:30 h. NUEVO.
26GM061	RELAJACIÓN. Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.
26GM062	**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 los 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 gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad en los Centros de Mayores.

TALLERES CENTRO DE MAYORES EL CARRASCAL C/ Austria 5, único. Tfno. 671 258 745

CÓDIGO	ACTIVIDADES
BAILES	
26EC001	BAILE EN LINEA. Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h.
26EC002	BAILE EN LINEA. Martes y Viernes de 13:00 a 14:00 h. NUEVO.
26EC003	BAILE EN LINEA. Jueves de 11:00 a 12:00 h. NUEVO.
26EC004	SEVILLANAS AVANZADAS. Martes de 10:00 a 11:00 h.
26EC005	SEVILLANAS INTERMEDIO. Martes y Jueves de 18:00 a 19:00 h.
26EC006	BAILES DE SALÓN INICIACIÓN. Martes de 17:00 a 18:00 h.
26EC007	BAILES DE SALÓN INTERMEDIO. Jueves de 17:00 a 18:00 h.
FORMACIÓN	
26EC008	ALFABETIZACIÓN. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
26EC009	CASTAÑUELAS. Viernes de 11:00 a 13:00 h.
26EC010	INGLÉS INICIACIÓN. Lunes y Miercoles de 10:00 a 11:00 h.
26EC011	INGLÉS INICIACIÓN. Lunes y Miercoles de 11:00 a 12:00 h.
26EC012	INGLÉS INTERMEDIO. Miercoles de 12:00 a 13:30 h. NUEVO.
26EC013	FRANCÉS. Miércoles de 16:00 a 17:00 h. NUEVO.
26EC014	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN. Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26EC015	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO. Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.

26EC016	INFORMÁTICA NIVEL III: AVANZADA. Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26EC017	USO DEL MOVIL. Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26EC018	USO DEL MÓVIL. Telecentros Rigoberta Menchú/Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.
26EC019	*TALLER DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL: EL DIA DIA CON LA IA. Lunes 12:00 a 13:00 h. NUEVO.
26EC020	CLUB DE LECTURA. Lunes 11:00 a 13:00 h. NUEVO.
26EC021	TALLER DE LITERATURA. Jueves 17:00 a 19:00 h.
26EC022	LECTURA Y CONVERSACIÓN. Martes de 11:00 a 12:00 h.
26EC023	TRÁMITES POR INTERNET. Jueves de 11:00 a 13:00h.
26EC024	AJEDREZ. Jueves de 16:00 a 17:30 h.
26EC025	TEATRO. Viernes de 11:00 a 13:00 h.
26EC026	CANTE FLAMENCO. Miércoles de 17:00 a 18:30 h.
MANUALIDADES	
26EC027	ACUARELA. Martes de 09:00 a 11:00 h.
26EC028	ACUARELA. Jueves de 11:30 a 13:30 h. NUEVO.
26EC029	CORTE Y CONFECCIÓN. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
26EC030	ENCUADERNACIÓN. Jueves de 10:00 a 12:00 h.
26EC031	ESTAÑO. Miércoles de 17:00 a 19:00 h.
26EC032	GANCHILLO. Lunes de 12:00 a 14:00 h.
26EC033	MANUALIDADES. Lunes de 10:00 a 12:00 h.
26EC034	MANUALIDADES. Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

26EC035	MARQUETERÍA. Lunes y Viernes de 10:00 a 12:00 h.
26EC036	MARQUETERÍA. Martes y Miércoles de 11:00 a 13:00 h.
26EC037	PATCH WORK. Martes de 10:00 a 12:00 h.
26EC038	PINTURA EN TELA. Martes de 11:00 a 13:00 h.
26EC039	DIBUJO Y PINTURA. Jueves de 16:00 a 17:30 h.
26EC040	COSTURA CREATIVA. Martes de 10:00 a 11:30h.
26EC041	TALLER AMIGURUMI (MUÑECOS GANCHILLO). Martes 16:00 a 18:00 h. NUEVO.
MOVIMIENTO	
26EC042	GIMNASIA. Lunes y Miercoles de 09:00 a 10:00 h.
26EC043	GIMNASIA. Lunes y Miercoles de 13:00 a 14:00 h.
26EC044	PETANCA. Lunes y Miercoles de 11:00 a 13:00 h.
26EC045	PETANCA. Martes y Jueves de 12:00 a 14:00 h. NUEVO.
26EC046	PILATES. Martes y Jueves de 16:00 h a 17:00 h.
26EC047	SENDERISMO. Lunes y Miércoles 09:30 a 11:00 h.
26EC048	TAICHI. Martes y Jueves de 12:00 a 13:00 h.
26EC049	YOGA. Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 h.
26EC050	YOGA. Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:00 h.
26EC051	YOGA. Jueves de 13:00 a 14:00 h. NUEVO.
26EC052	ZUMBA. Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26EC053	TONIFICACIÓN. Miércoles de 17:00 a 18:30 h.

TERAPEUTICOS	
26EC054	TALLER DE RELAJACIÓN. Lunes y Miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26EC055	JUEGOS DE MESA. Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 h.
26EC056	AUTOCUIDADO E IMAGEN PERSONAL. Miércoles de 12:00 a 13:00 h. NUEVO.
26EC057	MENTE ACTIVA. Biblioteca Central Leganés Norte. Miércoles de 17:30 a 19:00 h. NUEVO.
26EC058	**MEMORIA**

Nota: 1. El taller de memoria, tendrá una evaluación previa para su inclusión en el mismo.

*2. Para el taller de IA, se requerirá buen manejo del teléfono móvil.

**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 todas las personas socias del Centro. 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 exclusiva para socios 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.
FUTBOLÍN (sala 9). 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 gimnasia con la Delegación de Deportes, no se podrá solicitar dicha actividad en el Centro de Mayores.

TALLERES CENTRO DE MAYORES MIGUEL DE CERVANTES C/ Cádiz 1. Tfno. 697 452 063

CÓDIGO	ACTIVIDADES
BAILES	
26MC001	BAILES EN LÍNEA. Viernes 12:30 a 13:30 h.
26MC002	SEVILLANAS. Viernes de 10:30 a 11:30 h.
FORMACION	
26MC003	MENTE ACTIVA. Martes de 09:30 a 11:00 h.
26MC004	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN. Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26MC005	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO. Telecentro Pabellón Europa. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26MC006	USO DEL MÓVIL. Telecentro Pabellón Europa. Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
26MC007	USO DEL MOVIL. Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miercoles de 16:00 a 17:00 h.
MANUALIDADES	
26MC008	MANUALIDADES EN TELA. Martes de 12:00 a 14:00 h.
MOVIMIENTO	
26MC009	GIMNASIA. Miércoles y Viernes de de 11:30 a 12:30h. AMPLIADO.

26MC010	SENDERISMO. Lunes y miércoles de 09:45 a 10:45 h.
26MC011	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 los socios. Los viernes de 17:00 a 20:00 h.

BINGO. Lunes, martes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.
Actividad exclusiva para socios 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.

TALLERES CENTRO DE MAYORES ENRIQUE TIERNO GALVÁN C/ Beja 11, La Fortuna. Tfno. 697 451 572

CÓDIGO	ACTIVIDADES
BAILES	
26TG001	BAILES DE SALÓN. Viernes de 09:00 a 10:30 h.
26TG002	BAILE EN LÍNEA. Viernes de 10:30 a 12:00 h.
26TG003	BAILE LINEA. Jueves 11:30 a 12:30 h.
26TG004	SEVILLANAS Nivel inicial. Lunes de 10:00 a 11:00 h.
26TG005	SEVILLANAS Nivel medio. Lunes de 11:00 a 12:00 h.
FORMACIÓN	
26TG006	INFORMÁTICA NIVEL I: INICIACIÓN. Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26TG007	INFORMÁTICA NIVEL II: INTERMEDIO. Telecentro Pabellón Europa. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26TG008	USO DE MÓVIL. Telecentro Pabellón deportes. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h. (CUATRIMESTRAL).
26TG009	LECTURA Y CONVERSACIÓN. Miércoles de 11:00 a 12:00 h.
26TG010	TEATRO. Miércoles de 11:30 a 13:30 h.
MANUALIDADES	
26TG011	ESPARTO. Jueves de 11:00 a 13:00 h.
26TG012	CARNAVALES. Jueves de 16:00 a 19:00 h.
26TG013	MANUALIDADES EN TELA. Lunes y miércoles de 09:30 a 11:00 h.
26TG014	MARQUETERÍA. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 h.
26TG015	PINTURA EN TELA. Martes 16:00 a 18:00 h.
MOVIMIENTO	
26TG016	HUERTO. Viernes de 10:00 a 12:00 h.
26TG017	PILATES. Lunes y miércoles 17:30 a 18:30 h
26TG018	PILATES. Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 h. NUEVO.

26TG019	SENDERISMO. Lunes, miércoles y viernes de 08:30 a 9:30 h.
26TG020	YOGA. Martes y jueves de 09:00 a 10:00 h.
26TG021	YOGA. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.
26TG022	TONIFICACIÓN. Viernes 12:00 a 13:00 h.
26TG023	TONIFICACIÓN. Viernes 13:00 a 14:00 h. NUEVO.
26TG024	TAICHI. Lunes y Miércoles de 09:00 a 10:00 h. NUEVO.
26TG025	ZUMBA. Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h. NUEVO.
TERAPEUTICOS	
26TG026	AUTOCUIDADO E IMAGEN PERSONAL. Miércoles de 10:00 a 11:00 h.
26TG027	JUEGOS DE MESA. Martes y jueves 18:00 A 19:00 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 socios 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 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.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

- **Delegación de Mayores:**
C/ El Charco 23, 1º planta,
teléfonos: 912 48 93 13/912 48 93 09
Móvil con watshapp 699 469 933
Email: deleg.mayores@leganes.org
- **Centro Municipal de Mayores Juan Muñoz:** C/ El Charco 23
teléfono 912 48 93 13
Junta Directiva tfn.: 912 48 93 14
- **Centro Municipal de Mayores Gregorio Marañón:** C/ Mayorazgo 25
teléfono 912 48 92 37
Junta Directiva tfn.: 912 48 92 06
Móvil con watshapp 635 373 061
- **Centro Municipal de Mayores El Carrascal:** C/Austria 5 único
teléfono 671 258 745
Junta Directiva tfn.: 697 452 329
Móvil con watshapp 639 152 796



- **Centro Municipal de Mayores Enrique Tierno Galván:** C/ Beja 11
teléfono 697 451 572
Junta Directiva tfn.: 697 451 374
Móvil con watshapp 695 726 474
- **Centro Municipal de Mayores Miguel de Cervantes:** C/ Cádiz 1
teléfono 697 452 063
Junta Directiva tfn.: 697 451 552
Móvil con watshapp 695 726 474
- **Teléfono del Mayor:** 912 48 93 02

