

**SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES
DEL CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES CURSO 2022-2023**

NOMBRE	APELLIDOS
DNI	Nº SOCIO
TFNO. MOVIL	E-MAIL

1. Para inscribirse en las actividades del Centro es IMPRESCIDIBLE ser socio/a del mismo.
2. Cada socio podrá participar en 2 actividades del siguiente listado y otras 2 impartidas por voluntarios.
3. En Bailes de Salón y/o Rueda indicar pareja.

ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR PERSONAL DEL CENTRO

ACTIVIDAD	DÍA	HORA	Selección	ACTIVIDAD	DÍA	HORA	Selección
Mantenimiento Físico Laura Oter (Oct-Dic)	Martes	9.30 a 10.30		CASTAÑUELAS INIC.	Jueves	12.15 a 13	
MANT. FÍSCO ALTO A	Lunes	10.15 a 11		CASTAÑUELAS MEDIO	Jueves	11.15 a 12	
MANT. FÍSCO ALTO B	Martes	10.15 a 11		CASTAÑUELAS ALTO	Jueves	10.15 a 11	
MANT. FÍSCO ALTO C	Jueves	10.15 a 11		BAILES DE SALÓN INIC	Lunes	11.15 a 12	
MANT. FÍSCO MEDIO A	Lunes	12.15 a 13		BAILES DE SALÓN MED.	Miércoles	18.15 a 19	
MANT. FÍSCO MEDIO B	Martes	12.15 a 13		TEATRO MUSICAL	Viernes	10.30 a 12	
MANT. FÍSCO MEDIO C	Jueves	12.15 a 13		ENCUENTRO SOCIAL VIRTUAL	Lunes	17 a 18	
MANT. FÍSCO BAJO A	Lunes	11.15 a 12		MEMORIA A	Martes	10.15 a 11	
MANT. FÍSCO BAJO B	Martes	11.15 a 12		MEMORIA B	Martes	11.15 a 12	
MANT. FÍSCO BAJO C	Jueves	11.15 a 12		MEMORIA C	Martes	12.15 a 13	
PILATES A Laura Oter (Oct-dic)	Lunes	9.30 a 10.30		MEMORIA D	Martes	13.15 a 14	
PILATES B Laura Oter (Oct-Dic)	Jueves	9.30 a 10.30		MEMORIA E (online)	Martes	16.15 a 17	
ESTIRAMIENTOS A	Martes	13.15 a 14		MEMORIA F	Miércoles	10.15 a 11	
ESTIRAMIENTOS Laura Oter (Oct-Dic)	Miércoles	9.30 a 10.30		MEMORIA G	Miércoles	17.15 a 18	
ESTIRAMIENTOS B	Miércoles	17.15 a 18		MEMORIA H (Bajo)	Viernes	11.15 a 12	
ESTIRAMIENTOS C	Jueves	13.15 a 14		MÓVIL INICIACIÓN	Lunes y Jueves	10 a 11.30	
ESTIRAMIENTOS D	Viernes	11.15. a 12		WINDOWS MEDIO	Lunes y Jueves	11.45 a 13.15	
ESTIRAMIENTOS E	Viernes	13.15 a 14		MÓVIL MEDIO	Martes y Viernes	10 a 11.30	
SIENTE TU CUERPO A	Miércoles	10.15 a 11		WINDOWS INICIACIÓN	Martes y viernes	11.45 a 13.15	
SIENTE TU CUERPO B	Miércoles	16.15 a 17		GUITARRA INICIACIÓN	Lunes	10.15 a 11	
SIENTE TU CUERPO C	Viernes	10.15 a 11		GUITARRA MEDIO A	Lunes	11.15 a 12	
SIENTE TU CUERPO D	Viernes	12.15 a 13		GUITARRA MED/AVANZ A	Lunes	12.15 a 13	
SIENTE TU CUERPO E	Viernes	17.15 a 18		GUITARRA MED/BAJO	Martes	10.15 a 11	
BAILE LÍNEA INIC.	Lunes	12.15 a 13		GUITARRA MEDIO B	Martes	11.15 a 12	
BAILE LÍNEA MEDIO A	Miércoles	17.15 a 18		GUITARRA MED/AVANZ B	Martes	12.15 a 13	
BAILE LÍNEA MEDIO B	Viernes	12.15 a 13		GUITARRA. AVANZ Online	Miércoles	10.15 a 11	
BAILE LÍNEA ALTO	Lunes	18.15 a 19		GUITARRA. MEDIO Online	Miércoles	11.15 a 12	
SEVILLANAS INIC.	Lunes	10.15 a 11		GUITARRA. MEDIO Online	Miércoles	12.15 a 13	
BAILE ESPAÑOL	Miércoles	10.15 a 11					

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN EN ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR VOLUNTARIOS			
ACTIVIDAD	DÍA	HORA	SELECCIÓN
CHIKUNG	Jueves	18.30 a 19.30	
MEDITACIONES ACTIVAS	Martes	10.15 a 11.45	
BIODANZA	Martes	17.00 a 19.00	
ANTIGIMNASIA A	Martes	17.00 a 18.00	
ANTIGIMNASIA B	Miércoles	11.00 a 12.00	
BRIDGE MEDIO	Martes	17.00 a 19.00	
AJEDREZ MEDIO	Martes	18.00 a 19.30	
AJEDREZ INICIACIÓN	Jueves	18.30 a 19.30	
MENEITOS A	Martes	18.30 a 19.30	
TALLER DE RUEDA (por parejas)	Martes	11.00 a 12.00	
BOLILLOS A	Lunes	10.30 a 12.00	
BOLILLOS B	Miércoles	10.30 a 12.00	
MENEITOS	Jueves	18.30 a 19.30	
TEATRO INICIACIÓN	Martes	18.00 a 19.30	
Hª DEL ARTE	Miércoles	18.00 a 19.00	
PINTURA AL ÓLEO	Viernes	10.30 a 11.30	
INIC. A LA FOTOGRAFÍA DIGITAL Y PHOTOSHOP	Jueves	10.00 a 11.30	
ACORDEÓN INICIACIÓN	Jueves	10.00 a 12.00	
ACORDEÓN MEDIO	Miércoles	10.00 a 12.00	
INGLÉS INICIACIÓN BÁSICO	Lunes	11.15 a 12.15	
INGLÉS CONVERSACIÓN BAJO-MEDIO	Lunes	12.30 a 13.30	
INGLÉS INIC. MEDIO	Martes (inicio nov)	10.00 a 11.00	
INGLÉS MEDIO A	Miércoles	17.30 a 18.30	
INGLÉS MEDIO B	Viernes	10.15 a 11.00	
CONOCE MADRID	Jueves	17.00 a 18.00	
TALLER DE PLANTAS	Martes (Nov-Marzo)	17.00 a 18.00	
FRANCÉS INICIACIÓN-MEDIO A	Jueves	11.00 a 12.00	
FRANCÉS INICIACIÓN-MEDIO B	Jueves	12.00 a 13.00	
CIUDADES Y PUEBLOS DE ESPAÑA	Miércoles	17.00 a 18.00	
INGLÉS "CON LOS BEATLES"	Viernes	12.00 a 13.00	

Indicar Pareja de Bailes de Salón y/o Rueda: _____

Firma del socio solicitante: