

ACTIVIDADES ORDINARIAS EN TRABENSOL. MAÑANAS.

| Horario | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | |
|--------------|--|---------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|
| 8:30 | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | 8:30 a 9:30 Marcha nórdica | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 9:30 | 9:35 a 10:00 Chikung | 9:35 a 10:00 Chikung | 9:35 a 10:00 Chikung | 9:35 a 10:00 Chikung | 9:35 a 10:00 Chikung | 9:35 a 10:00 Chikung | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30 a 11:30 Estimulación sicocognitiva | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00-12:00 (Alternativo) Tenis de mesa | | | | | | | |
| 11:30 | | 11:30 12:30 Pilates (Ayunt.) | 11:30 a 12:30 Pilates (Ayuntamiento) | | | | | |
| 12:00 | 12:00-13:30 Taller de memoria | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | 12:00 a 13:30 Teatro leído | 12:00-13:45 Taller de pintura | |
| 13:00 | | | | | | | | |

ACTIVIDADES ORDINARIAS EN TRABENSOL. TARDES.

| Horario | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------|--|---|---|---|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| 16:00 | | | 16:00-17:00 (desde 13 Enero) Ajedrez infantil | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00 17:30 Medit. Silencio | 17:00-18:00 Chikung | 17:00-18:00 Chikung | | | 17:30 a 18:30 Meditación en silencio | (2º sábado del mes) 17:00 a 18:00 Propuestas saludables |
| 17:30 | | | | 17:30 18:30 Medit. en silencio | | | |
| 18:00 | 17:45 a 19:00 Yoga (Ayuntamiento) | (3º martes) 18:00-19:30 Audición Música Clásica | | 17:45 a 19:00 Yoga (Ayuntamiento) | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | (Alternativo) 19:30 a 21:00 Tertulia del lunes | | (2º miérc.) 19:00-20:30 Memoria Viva UNIPOSIBLE | (4º miérc.) 19:00-20:30 Mercado Social UNIPOSIBLE | 19:30 a 20:30 Danzas del mundo | | 19:00 21:00 Cine |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | http://uniposible.es/aulas/ | | | |

ACTIVIDADES ORDINARIAS EN TRABENSOL

Personas de contacto para participar en las actividades

Teléfono del Centro: 91 868 37 00 ó 636 375 835 (+ número de Extensión)

| | |
|-----------------------------------|--|
| Ajedrez infantil (desde 13 Enero) | José Martín - Ext. 413 |
| Audición Música Clásica | Jaime Beneyto - 102 |
| Aula Memoria Viva (Uniposible) | Manolo Collado - Ext. 414 |
| Aula Mercado Social (Uniposible) | Juan Luis Olives - Ext. 314 |
| Chikung | José María García - Ext. 106 |
| Cine | Jaime Moreno - Ext. 116 |
| Cine | José Martín - Ext. 413 |
| Danzas del mundo: | Chencho Santos - 603 101 951 cresancantalejo@gmail.com |
| Estimulación sicocognitiva | Juan Tribaldos - Ext. 412 |
| Marcha nórdica | Chencho Santos - 603 101 951 cresancantalejo@gmail.com |
| Meditación en silencio | Máximo Díaz - Ext. 402 |
| Pilates (Ayuntamiento) | Laura Vicente - 661 698 414 lauralaura.vicente@hotmail.com |
| Propuestas saludables | Chema Caravantes jmcaravantes@terra.com |
| Taller de Memoria | Fausti Campos - Ext. 112 |
| Taller de Pintura | Marisa Hidalgo - Ext. 211 |
| Teatro leído | Ramón Morán - Ext. 514 |
| Tenis de mesa (en rodaje) | Gerardo de Gracia - 628 309 701 |
| Tertulia del lunes | Pilar Ruiz - Ext. 102 |
| Yoga (Ayuntamiento) | Esther Martínez - 629 119 109 |