



CENTRO PARA MAYORES COLUMBRETES

FECHA DE INICIO DEL CURSO: **18 OCTUBRE 2021**

FECHA DE FINALIZACIÓN DEL CURSO: 31 MAYO 2022

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2021-22	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
BAILES DE SALÓN				11.30-12.30 avanz 12.30-13.30 inicio	
MANTENIMIENTO Y SALUD CORPORAL	10.15-11.15		10.15-11.15		
YOGA		12.15-13.45 básico			12.15-13.45 avanzado
PILATES		9.15-10.15 G1 17.15-18.15 G2		17.15-18.15 G2	9.15-10.15 G1
BODY BALANCE	12.15-13.15				11.15-12.15
TONIFICACIÓN y ESTIRAMIENTOS	17.00-18.00 GRUPO 2	10.15-11.15 GRUPO 1	17.00-18.00 GRUPO 2		10.15-11.15 GRUPO 1
NUEVAS TECNOLOGÍAS	9.30-11.30 básico 11.30-13.30 avanz				
MENTE ACTIVA					11.30-13.00
EXPRESIÓN ARTÍSTICA/TEATRO		18.30-19.30		18.30-19.30	