

# Programa de verano 2026



| CENTRO DE MAYORES JUAN XXIII                      |                                   |                                                                                  |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVIDAD EN LA PISCINA                           | Martes y jueves                   | 10:30h – 14:30h                                                                  |
| CUERPO Y MENTE (Finca Liana)                      | Lunes                             | 09:00h – 10:00h<br>10:00h – 11:00h                                               |
| DESPIERTA TU MENTE                                | Miércoles                         | 12:00h – 13:30h                                                                  |
| ESTIMULACIÓN COGNITIVA                            | Lunes, martes, miércoles y jueves | 12:00h – 13:00h                                                                  |
| MANDALAS                                          | Viernes                           | 09:15h – 11:15h                                                                  |
| MANUALIDADES                                      | Lunes y viernes                   | 12:00h – 14:00h                                                                  |
| MARQUETERÍA                                       | Lunes y viernes                   | 12:00h – 14:00h                                                                  |
| MEMORIA                                           | Lunes y miércoles                 | 09:00h – 10:00h<br>10:15h – 11:15h                                               |
|                                                   | Martes y jueves                   | 11:30h – 13:00h                                                                  |
| PINTURA ÓLEO                                      | Lunes y viernes                   | 12:00h – 14:00h                                                                  |
| PSICOMOTRICIDAD                                   | Lunes y miércoles                 | 09:00h – 10:00h<br>10:15h – 11:15h<br>12:00h – 13:00h                            |
| RECUPERACIÓN FUNCIONAL                            | Lunes y miércoles                 | 10:30h – 11:30h                                                                  |
| TALLER USO DE MÓVIL                               | Lunes                             | 11:30h – 12:30h                                                                  |
|                                                   | Miércoles                         | 11:30h – 12:30h<br>12:00h – 12:45h<br>12:45h – 13:30h<br>13:15h – 14:00h (dudas) |
|                                                   | Viernes                           | 09:15h – 11:15h (monográficos de móvil)                                          |
| CUERPO EN MOVIMIENTO – VIDA ACTIVA                | Martes y jueves                   | 10:30h – 11:30h                                                                  |
| CENTRO DE MAYORES EL SOTO                         |                                   |                                                                                  |
| ACTIVIDAD EN LA PISCINA                           | Martes                            | 10:30h – 14:00h                                                                  |
|                                                   | Jueves                            | 10:30h – 14:00h                                                                  |
| ACTIVIDADES CREATIVAS                             | Lunes y miércoles                 | 10:30h – 12:30h                                                                  |
|                                                   | Viernes                           | 11:00h – 13:00h                                                                  |
| APRENDIENDO A ENVEJECER                           | Viernes                           | 10:30h – 12:00h                                                                  |
| CUERPO Y MENTE                                    | Lunes y miércoles                 | 12:00h – 12:45h<br>13:00h – 13:45h                                               |
|                                                   | Viernes                           | 12:00h – 12:45h                                                                  |
| ESTIMULACIÓN COGNITIVA                            | Lunes y miércoles                 | 09:00h – 09:45h<br>09:45h – 10:30h                                               |
|                                                   | Viernes                           | 09:00h – 10:00h                                                                  |
| ESTIRAMIENTOS                                     | Viernes                           | 09:00h – 10:00h                                                                  |
| HISTORIA DE ESPAÑA                                | Miércoles                         | 11:00h – 12:00h                                                                  |
| INFORMÁTICA                                       | Lunes y miércoles                 | 10:00h – 11:00h                                                                  |
| MARCHA                                            | Martes y jueves                   | 09:00h – 10:30h                                                                  |
| MEMORIA                                           | Lunes y miércoles                 | 12:30h – 13:30h                                                                  |
| PSICOMOTRICIDAD                                   | Lunes y miércoles                 | 09:00h – 09:45h<br>09:45h – 10:30h                                               |
| RECUPERACIÓN FUNCIONAL                            | Lunes y miércoles                 | 10:30h – 11:15h                                                                  |
| TALLA EN MADERA                                   | Viernes                           | 09:00h – 11:00h                                                                  |
| TALLER USO MÓVIL                                  | Lunes y miércoles                 | 09:00h – 10:00h                                                                  |
| COLONIAS SENIOR (Marcha Parque El Soto y Aquagym) | De lunes a viernes                | 09:00h – 12:00h                                                                  |

## CENTROS DE MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES

| CENTRO DE MAYORES LA PRINCESA / LAS LOMAS           |                         |                                    |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| ACTIVIDAD EN LA PISCINA                             | Lunes y miércoles       | 10:30h – 14:00h                    |
| AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE                       | Miércoles               | 10:30h – 11:30h                    |
| CUERPO Y MENTE                                      | Viernes                 | 09:00h – 09:45h<br>10:00h – 10:45h |
| INGLÉS                                              | Lunes y miércoles       | 09:00h – 10:00h (básico)           |
| ESTIMULACIÓN COGNITIVA                              | Martes y jueves         | 09:30h – 10:30h                    |
| GIMNASIA                                            | Martes y jueves         | 10:30h – 11:15h                    |
| MANDALAS                                            | Martes                  | 11:00h – 12:30h                    |
| MANUALIDADES                                        | Martes y jueves         | 11:00h – 12:30h                    |
| MARCHA                                              | Martes y jueves         | 08:30h – 10:00h                    |
| MARQUETERÍA                                         | Martes y jueves         | 09:00h – 11:00h                    |
| MEMORIA                                             | Martes                  | 09:00h – 10:00h                    |
|                                                     | Jueves                  | 09:00h – 10:00h<br>11:00h – 12:00h |
| NUEVAS TECNOLOGÍAS (Se imparte en el C.M.Las Lomas) | Martes y jueves         | 11:00h – 12:00h                    |
| PING-PONG                                           | Martes y jueves         | 11:30h – 13:00h                    |
| PINTURA ÓLEO                                        | Martes y jueves         | 09:00h – 11:00h                    |
| PSICOMOTRICIDAD                                     | Martes y jueves         | 09:45h – 10:30h                    |
| RECUPERACIÓN FUNCIONAL                              | Lunes y miércoles       | 09:15h – 10:00h                    |
| SEVILLANAS                                          | Martes y jueves         | 09:00h – 09:45h                    |
| TALLER USO MÓVIL                                    | Lunes                   | 10:30h – 11:30h                    |
|                                                     | Martes                  | 11:00h – 12:00h                    |
|                                                     | Jueves                  | 11:30h – 12:30h (dudas)            |
| VIERNES DE OCIO Y DIVERSIÓN                         | Viernes                 | 09:00h – 13:00h                    |
| CENTRO DE MAYORES PARQUE COÍMBRA                    |                         |                                    |
| ACTIVIDAD EN LA PISCINA                             | Martes                  | 10:30h – 14:00h                    |
| BAILE EN LÍNEA                                      | Miércoles               | 11:00h – 12:00h<br>12:00h – 13:00h |
| CUERPO Y MENTE                                      | Miércoles               | 09:00h – 09:45h<br>10:00h – 10:45h |
| DANZA ORIENTAL                                      | Lunes                   | 10:00h – 11:00h                    |
| INGLÉS                                              | Jueves                  | 12:00h – 13:00h                    |
| LABORES                                             | Viernes                 | 10:00h – 12:00h                    |
| MARCHA (por Coímbra)                                | Lunes, jueves y viernes | 08:30h – 09:30h                    |
| MARCHA (por el parque El Soto)                      | Martes                  | 09:00h – 10:30h                    |
| MEMORIA                                             | Lunes y miércoles       | 11:30h – 12:30h                    |
| MEMORIA Y MOVIMIENTO                                | Jueves                  | 10:30h – 11:15h                    |
| TALLER DE FOFUCHAS                                  | Martes                  | 11:00h – 12:30h                    |
| TALLER DE MÚSICA Y JUEGOS                           | Viernes                 | 11:00h – 12:00h                    |
| SEVILLANAS                                          | Lunes                   | 11:00h – 12:00h                    |
| CENTRO DE MAYORES TIERNO GALVÁN                     |                         |                                    |
| ACTIVIDAD EN LA PISCINA                             | Jueves                  | 10:30h – 14:00h                    |
| DANZA ORIENTAL                                      | Martes                  | 10:00h – 11:00h                    |
| ESTIMULACIÓN COGNITIVA                              | Lunes y miércoles       | 10:00h – 11:00h                    |
| MARCHA                                              | Jueves                  | 09:00h – 10:30h                    |
| RECUPERACIÓN FUNCIONAL                              | Lunes y miércoles       | 09:00h – 10:00h                    |

Inscripciones  
8 y 9  
de junio