



# ACTIVIDADES Y HORARIOS PROVISIONALES CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES POZUELO DE ALARCÓN CURSO 2025/26

## **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET**

Plaza Padre Vallet, s/n. Tfno. 91 352 38 74  
Horario: de Lunes a Domingo, de 9:00 a 20:00 h.

## **CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN**

Avda. Juan XXIII, 2. Tfno. 91 352 31 05  
Horario: de Lunes a Domingo, de 9:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

## **ESPACIO MUNICIPAL DE MAYORES VOLTURNO**

C/ Volturmo, 2 (Prado de Somosaguas) Tfno. 91 512 03 40 Extensión: 4  
Horario: de Lunes a Viernes, de 9:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h.

## **ASOCIACIÓN LA CABAÑA**

C/ Burgos, 32.

## **ASOCIACIÓN LOS ANGELES**

C/ Albacete, 8.

Dirección de correo electrónico: [talleressparamayores@pozuelo.madrid](mailto:talleressparamayores@pozuelo.madrid)

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET L y X 11,00 H.	P. VALLET L y X 12,00 H.	P. VALLET L y X 13,00 H.	P. VALLET M y J 13,00 H.	P. VALLET M y J 16,00 H.
GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12
POL. EL TORREÓN M y J 9,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 10,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 11,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 12,00 H.	POL. EL TORREÓN M y J 13,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 10,00 H.
GRUPO 13	GRUPO 14	GRUPO 15	GRUPO 16	GRUPO 17	GRUPO 18
VOLTURNO M y J 10,00 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.	VOLTURNO M y J 12,00 H.	VOLTURNO M y J 13,00 H.	C. LOS ÁNGELES M y J 12,30 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 17,00 H.

**BAILE DEPORTIVO**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 13,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 9,00 H.	POL. EL TORREÓN L y X 12,45 H.	VOLTURNO M y J 11,00 H.

**PILATES**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5 Pilates + ESTIRAMIENTOS
P. VALLET M y J 9,00 H.	P. VALLET M y J 12,00 H.	P. TORREJÓN L y X 9,00 H.	P. TORREJÓN L y X 10,00 H.	P. TORREJÓN V DE 9,00 H. A 11,00 H.
GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	
VOLTURNO L y X 11,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.	VOLTURNO M y J 12,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 16,00 H.	

**YOGA**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
P. VALLET M y J 17,00 H.	P. TORREJÓN M y J 9,00 H.	P. TORREJÓN M y J 10,00 H.	VOLTURNO L y X 12,00 H.	VOLTURNO M y J 09,00 H.	VIDEOCONFERENCIA M y J 10,00 H.

**TAI CHÍ**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET M y J 10,00 H.	BÁSICO	AVANZADO	VOLTURNO L y X 10,00 H.
	P. TORREJÓN M y J 11,00 H.	P. TORREJÓN M y J 12,00 H.	

**MUSCULACIÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L y X 9,00 H.	P. VALLET M y J 18,00 H.

**ACTIVA TU MENTE**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. VALLET MARTES 11,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 16,00 H.	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

**GIMNASIA AL AIRE LIBRE**

GRUPO 1	GRUPO 2
PARQUE Cº HUERTAS L y X 9,30 H.	PARQUE Cº HUERTAS L y X 10,30 H.

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
P. TORREJÓN LUNES 10,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 11,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 9,30 H.

**GYM-BASQUET**

GRUPO 1
POL. EL TORREÓN L y X 11,45 H.

GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	GRUPO 12	GRUPO 13
VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES MARTES 16,30 H.	LA CABANA JUEVES 12,00 H.

**AJEDREZ**

GRUPO 1
P. VALLET JUEVES 17,00 H.

GRUPO 14
VIDEOCONFERENCIA LUNES 17,30 H.

**PSICOMOTRICIDAD**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5
P. VALLET L y X 16,00 H.	P. TORREJÓN L y X 13,00 H.	P. TORREJÓN L y X 16,00 H.	VOLTURNO M y J 10,00 H.	C. LOS ÁNGELES M y J 11,30 H.

**MINDFULNESS Y MEDITACIÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L y X 09,00 H.	VOLTURNO L y X 13,00 H.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

**DIBUJO Y PINTURA**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET LUNES 10,00 H.	P. VALLET LUNES 12,00 H.	P. VALLET MARTES 12,00 H.	P. VALLET JUEVES 10,00 H.

GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11
P. TORREJÓN MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 16,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 10,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,00 H.

GRUPO 12	GRUPO 13
VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 16,30 H.

**RESTAURACIÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET JUEVES 12,00 H.	P. VALLET VIERNES 10,00 H.	P. VALLET VIERNES 12,00 H.

**TEJER**

GRUPO 1
P. VALLET VIERNES 16,30 H.

**TALLER PINTURA EN TELA**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MARTES 17,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 17,00 H.

**ESTAÑO**

GRUPO 1
P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.

**TALLER MARQUETERÍA**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET L y X 10,00 H.	P. VALLET M y J 10,00 H.

**CASTAÑUELAS**

GRUPO 1	GRUPO 2
BÁSICO	INTERMEDIO
P. VALLET VIERNES 10,00 H.	P. VALLET VIERNES 11,00 H.

**TALLER TALLA EN MADERA**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET MIÉRCOLES 10,00 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.

**TALLER FLORES DE TELA**

GRUPO 1
P. VALLET MIÉRCOLES 17,00 H.

**BAILE DE SALÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET LUNES 18,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 18,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 18,00 H.

**ENCUADERNACIÓN**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. TORREJÓN LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,00 H.

**BAILE EN LÍNEA**

GRUPO 1
P. TORREJÓN MARTES 19,00 H.

**MANUALIDADES**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
P. VALLET MARTES 10,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,00 H.	VOLTURNO VIERNES 11,30 H.

**BAILES FLAMENCOS**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET MIÉRCOLES 17,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 18,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 17,30 H.	P. TORREJÓN LUNES 18,30 H.

**SEVILLANAS**

GRUPO 1	GRUPO 2
VOLTURNO JUEVES 17,00 H.	VOLTURNO JUEVES 18,00 H.

**ÁREA FORMATIVA**

**IDIOMA INGLÉS -VARIOS NIVELES-**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8
BÁSICO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	BÁSICO	PREINTERMEDIO	PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET JUEVES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 10,30 H.	P. VALLET MIÉRCOLES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 9,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 9,00 H.	P. TORREJÓN MARTES 10,30 H.	P. TORREJÓN MARTES 12,00 H.	P. TORREJÓN LUNES 10,30 H.
GRUPO 9	GRUPO 10	GRUPO 11	<b>REEDUCACIÓN CORPORAL</b>				
PREINTERMEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO					
VOLTURNO VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO VIERNES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 12,30 H.					
GRUPO 12							
AVANZADO			<b>GRUPO 1</b> P. VALLET LUNES 17,00 H.				
VIDEOCONFERENCIA							
JUEVES 9,00 H.							

**IDIOMA FRANCÉS -VARIOS NIVELES-**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET VIERNES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.

**GUITARRA -VARIOS NIVELES-**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. TORREJÓN VIERNES 16,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 17,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 18,30 H.

**INFORMÁTICA -VARIOS NIVELES-**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
BÁSICO	BÁSICO	INTERMEDIO
P. TORREJÓN LUNES 12,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 12,30 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 11,00 H.
GRUPO 4	GRUPO 5	
INTERMEDIO	AVANZADO	
P. TORREJÓN VIERNES 16,00 H.	P. TORREJÓN MIÉRCOLES 9,30 H.	

**INTERNET**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 9,30 H.
GRUPO 3	GRUPO 4
VOLTURNO LUNES 10,00 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

**DISPOSITIVOS MÓVILES**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7
BÁSICO	BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO	BÁSICO	INTERMEDIO	AVANZADO
P. VALLET LUNES 16,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 11,00 H.	P. TORREJÓN VIERNES 12,30 H.	P. TORREJÓN VIERNES 17,30 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 10,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 11,30 H.	VOLTURNO JUEVES 11,30 H.

**ÁREA CULTURAL**

**GRUPOS CULTURALES  
"ENTRE AMIGOS"**

**LITERATURA Y EXPRESIÓN  
ORAL**

GRUPO 1	GRUPO 2
P. VALLET LUNES 17,30 H.	VOLTURNO JUEVES 10,00 H.

**ORQUESTA PULSO Y PÚA**

GRUPO 1
P. TORREJÓN L y X 11,00 H.

**HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. VALLET LUNES 10,30 H.	P. VALLET LUNES 12,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 11,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 12,30 H.
GRUPO 5	GRUPO 6		
VOLTURNO LUNES 17,00 H.	VOLTURNO MIÉRCOLES 17,00 H.		

**CORAL POLIFÓNICA**

GRUPO 1	
P. TORREJÓN MARTES 16,30 H.	MIÉRCOLES 17,00 H.

**TEATRO**

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
P. TORREJÓN JUEVES 16,00 H.	P. TORREJÓN JUEVES 18,00 H.	VOLTURNO LUNES 16,00 H.	VOLTURNO LUNES 18,00 H.

**ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	Conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, cuyo objetivo es alcanzar un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación.
<b>BAILE DEPORTIVO</b>	Disciplina fitness , enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
<b>PILATES</b>	Ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos coordinados con la respiración.
<b>YOGA</b>	Actividad que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación.
<b>TAI CHÍ</b>	El Tai Chi se basa en movimientos continuos y circulares, suaves y relajados, en un proceso que genera aumento de la sensación de bienestar corporal. Con esto se logra un alto estado de claridad mental y de relajación.
<b>MINDFULNESS Y MEDITACIÓN</b>	Técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia para vivir con menos tensión, más iniciativa y creatividad.
<b>MUSCULACIÓN</b>	Mantener unos buenos niveles de fuerza muscular ayuda no sólo a estar más fuertes, sino a tener mejor salud general y una mayor libertad de movimientos.
<b>GIMNASIA AL AIRE LIBRE</b>	Gimnasia de mantenimiento al aire libre
<b>GYM-BASQUET</b>	Gimnasia de mantenimiento que utiliza el baloncesto como herramienta para conservar y mejorar nuestro estado físico.
<b>AJEDREZ</b>	Aprenderemos las reglas y diferentes estrategias del juego de AJEDREZ.
<b>ACTIVA TU MENTE</b>	El objetivo del taller es mantener nuestra mente activa con ejercicios y dinámicas diseñadas para trabajar con la información. Utilizando diferentes técnicas (visualización, categorización, repetición, relato...) para que la recuperación de la huella de memoria sea rápida y eficaz.
<b>PSICOMOTRICIDAD</b>	La psicomotricidad, utilizando el cuerpo, el espacio y el tiempo, propone unas técnicas permitiendo al individuo conocer su cuerpo, y su entorno inmediato y responder de manera adaptada.

**ÁREA DESARROLLO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

<b>DIBUJO Y PINTURA</b>	El objetivo de esta actividad es dar a conocer aspectos teóricos y prácticos sobre las diferentes técnicas de dibujo artístico.
<b>RESTAURACIÓN</b>	Taller para aprender las diferentes técnicas y métodos que permitan restaurar muebles antiguos.
<b>MANUALIDADES</b>	Aplicación de técnicas artísticas en diferentes materiales como cristal, madera, escayola...
<b>ESTAÑO</b>	Taller artesanal para decorar todo tipo de objetos funcionales como portarretratos, joyeros, cajas, abanicos, retablos a pequeña escala e incluso cuadros, realizados con distintos materiales como estaño, cobre y latón.
<b>PINTURA EN TELA</b>	Actividad creativa dirigida a la decoración, sobre tela, de distintas labores: cuadros, mantelerías, etc.
<b>FLORES DE TELA</b>	Creación de centros florales con tela y otros materiales tales como medias, alambres.

<b>TALLA EN MADERA</b>	Taller donde se aprende a moldear una madera creando diferentes objetos.
<b>MARQUETERÍA</b>	Técnica para trabajar la madera mediante la utilización herramientas específicas, con el fin de conseguir diferentes utensilios, objetos decorativos, etc.
<b>ENCUADERNACIÓN</b>	Taller donde se aprenden diferentes técnicas artesanales de encuadernación.
<b>CASTAÑUELAS</b>	Introducción en el conocimiento de las diferentes técnicas en este arte, la colocación de las castañuelas en las manos, los toques y sonidos básicos para el aprendizaje inicial de esta disciplina.
<b>TEJER</b>	Taller creativo donde aprender a hacer diferentes cosas con las agujas de punto y ganchillo.
<b>BAILE DE SALÓN</b>	Taller donde trabajamos la expresión corporal, el ritmo y la coordinación aprendiendo bailes de salón.
<b>SEVILLANAS</b>	Aprendiendo a bailar las sevillanas, en este taller trabajamos la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y las relaciones sociales.
<b>BAILES FLAMENCOS</b>	Incluye distintos bailes flamencos, sevillanas, rumbas, etc.

#### ÁREA FORMATIVA

<b>IDIOMA INGLÉS</b>	Aprendizaje de la lengua inglesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria. Se realizará prueba de nivel para la asignación de grupo.
<b>IDIOMA FRANCÉS</b>	Aprendizaje de la lengua francesa en las formas oral y escrita, de manera que puedan desenvolverse en el idioma, en situaciones de la vida diaria.
<b>GUITARRA -VARIOS NIVELES-</b>	Enseñanza de las técnicas que permiten el manejo de la guitarra.
<b>INFORMÁTICA VARIOS NIVELES-</b>	Conocer y manejar el ordenador. A través de varios niveles se acercarán a diferentes programas, navegación por internet, etc.
<b>INTERNET</b>	Enseñar a los participantes habilidades y conocimientos relacionados con el uso seguro, responsable y eficaz de Internet y las nuevas tecnologías. Fomentar la autonomía digital, combatir la soledad no deseada, y promover la participación social y el acceso a información.
<b>DISPOSITIVOS MÓVILES</b>	Aprender a optimizar el uso del teléfono móvil, y tablet en su caso, conociendo su organización, diferentes aplicaciones y funcionalidades.
<b>REEDUCACIÓN CORPORAL</b>	Conocer cómo es tu cuerpo, cómo funciona y cómo se mueve para encontrar tu bienestar.

#### ÁREA CULTURAL

<b>LITERATURA Y EXPRESIÓN ORAL</b>	Lectura y análisis de obras de autores de relieve en la literatura.
<b>HISTORIA UNIVERSAL Y ARTE</b>	Conocer los distintos periodos de la historia que han dejado una huella imborrable en nuestra realidad contemporánea.

#### GRUPOS CULTURALES "ENTRE AMIGOS"

<b>ORQUESTA DE PULSO Y PÚA</b>	Conjunto musical que interpreta piezas adaptadas a los instrumentos que forman la orquesta.
<b>CORAL POLIFÓNICA</b>	Conjunto vocal que interpreta diferentes temas musicales.
<b>TEATRO</b>	Orientado a personas mayores que quieran iniciarse o consolidar conocimientos teatrales. Actividades de relajación y concentración, juegos de expresión y psicomotricidad, trabajar la expresión corporal y los estados de ánimo, técnicas de dramatización, representación, vocalización y ejercicios de improvisación.







—



