

# PROGRAMA TU COLEGIO TE ACTIVA 2025-2026



## ACTIVIDADES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO INICIO 1 DE OCTUBRE

### 1. TALLER DE INDEPENDENCIA DIGITAL

Se obtendrán conocimientos de manejo de tablets, móviles, internet.  
Viernes de 11:00 a 12:00 en el Colegio de Médicos  
25€/mes



### 2. TALLER DE FOTOGRAFÍA CON MOVIL

Aprende a sacar el máximo partido a la cámara de tu móvil. Veremos técnicas básicas de fotografía, cómo guardar y organizar tus imágenes en la nube y cómo crear álbumes digitales para conservar y compartir tus recuerdos de manera sencilla y segura  
Martes de 17:30 a 18:30 en el Colegio de Médicos.  
25€/mes

### 3. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Realización de ejercicios aeróbicos encaminados a mejorar la movilidad articular.  
En el Colegio de Farmacéuticos.  
Grupo 1: Lunes y miércoles, de 10:00 a 11:00 h. 38€/mes  
Grupo 2: Martes y jueves, de 10:00 a 11:00 h. 38€/mes

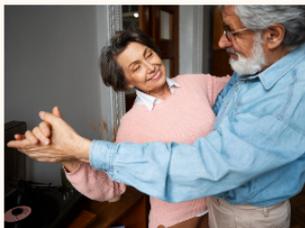


### 4. PILATES

Ejercicios de bajo impacto donde mayoritariamente se utiliza el peso del cuerpo para ejercitar la musculatura. Se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza.  
Viernes de 10:00 a 11:00 en el Colegio de Farmacéuticos.  
Precio 22€/mes.

### 5. TALLER DE MEMORIA

Estimulación cognitiva en grupo. La principal finalidad es optimizar el funcionamiento de la memoria. Lugar, Colegio de Médicos.  
Grupo 1: Miércoles 10.30-12.00. Precio 38€/mes  
Grupo 2: Miércoles de 12.15 a 13.45. Precio 38€/mes



### 6. BAILES LATINOS

Mejora la movilidad, el equilibrio y la salud cardiovascular, al tiempo que estimula la mente y fomenta nuevas conexiones sociales.  
Jueves de 17.30 a 18.30h en el Colegio de Farmacéuticos.  
Precio: 28 €/mes