

Taller de presentación de **Yoga**

*Taller gratuito para
conocer la actividad*

Ven a probar una clase de yoga
diseñada especialmente para
personas jubiladas.
Una actividad suave y accesible
para mejorar la flexibilidad,
el equilibrio y el bienestar
emocional.



**Viernes
16 de octubre**



11:30 a 12:30 h



**Colegio de
Farmacéuticos**



Mejora la
flexibilidad



Favorece el
bienestar emocional



Aumenta la
fuerza y el equilibrio



Contribuye a un
envejecimiento activo



**INSCRIPCIÓN PREVIA
IMPRESINDIBLE**
Plazas limitadas



Inscripciones por WhatsApp:
640 503 618

Taller de presentación del Taller de Memoria

*Taller gratuito para
conocer la actividad*

Ven a conocer nuestra actividad de Taller de Memoria, pensada especialmente para personas jubiladas.

Una sesión gratuita para descubrir cómo, a través de dinámicas sencillas y entretenidas, puedes ejercitar tu memoria y otras capacidades cognitivas, mientras disfrutas en compañía.



**Jueves
22 de octubre**



10:30 a 12:00 h



Colegio de Médicos



Estimula
la memoria



Mejora la
concentración



Fomenta las
relaciones sociales



Aumenta el
bienestar y la autoestima



**INSCRIPCIÓN PREVIA
IMPRESINDIBLE**
Plazas limitadas



Inscripciones por WhatsApp:
640 503 618

Bailes Latinos

Clase de presentación
GRATUITA

Clase de bailes latinos
en un ambiente divertido,
para todos los públicos.



**Lunes
26 de octubre**



18:00 a 19:00 h



**Colegio de
Farmacéuticos**



Música
y ritmo



Conoce
gente nueva



Mejora la
coordinación



Bienestar
y energía



**INSCRIPCIÓN PREVIA
IMPRESINDIBLE**
Plazas limitadas



Inscripciones por WhatsApp:
640 503 618



Taller de presentación de **Independencia Digital**

*Taller gratuito para
conocer la actividad*

La tecnología
también es
para ti

Ven a conocer nuestra actividad de Independencia Digital, pensada especialmente para personas jubiladas.

Una sesión gratuita para descubrir cómo utilizar tu móvil, tablet y otras herramientas de forma sencilla y práctica, mantenerte conectado y resolver tus gestiones del día a día con seguridad y confianza.



**Martes
27 de octubre**



11:00 a 12:30 h



Colegio de Médicos



Aprende a usar
tu móvil y aplicaciones



Organiza tus
cuentas y dispositivos



Navega con
más seguridad



Mantente en contacto
con tu familia y amigos



**INSCRIPCIÓN PREVIA
IMPRESINDIBLE**
Plazas limitadas



Inscripciones por WhatsApp:
640 503 618