

ACTIVIDADES CULTURAIS

CURSO 2021-2022



ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	IDADE	DÍA/S	HORARIO	N.º DE PRAZAS	COTA
Encaixe de bolillos e labores: grupo 1	Biblioteca A Senra	+12 anos	Venres	18.30-20.30 h	Mínimo 6 e máximo 9	1,80 €/h
Encaixe de bolillos e labores: grupo 2	Centro Social de Lubre aula grande	+ 12 anos	Venres	16.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Corte e confección: arranxos, patronaxe...Grupo 1	Centro Social de Santa Marta	+ 14 anos	Mércores	16.30-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	
Corte e confección: arranxos, patronaxe...Grupo 2	Centro Social de Santa Marta	+ 14 anos	Xoves	16.30-18.30 h	Mínimo 6 e máximo 8	
Pandeireta e coro	Auditorio da Senra	+ 8 anos	Luns	18.15-19.15 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Música tradicional	Auditorio da Senra	+ 8 anos	Luns	19.30-20.30 h	Mínimo 6 e máximo 9	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CURSO 2021-2022



ACTIVIDADE	INSTALACIÓN	IDADE	DÍA/S	HORARIO	N.º DE PRAZAS	COTA
Prevención de danos músculo esqueléticos: grupo 1	Centro Social de Lubre	+ 55 anos	Luns	10.00-11.00 h	Mínimo 4 e máximo 8	1,40€/h
Prevención de danos músculo esqueléticos: grupo 2	Pavillón de Guísamo	+ 55 anos	Venres	10.00-11.00 h	Mínimo 4 e máximo 9	
Ximnasia de mantemento nas parroquias: grupo 1	Pavillón de Guísamo	+40 anos	Luns e mércores	17.00-18.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Ximnasia de mantemento nas parroquias: grupo 2	Centro Social de Vixoi	+40 anos	Martes e xoves	18.45-19.45 h	Mínimo 4 e máximo 6	
Ximnasia de mantemento para +50 anos- intensidade media	Ximnasio da Casa da Cultura	+50 anos	Martes e xoves	18.00-19.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Zumba, intensidade media alta: grupo 1	Ximnasio da Senra	+16 anos	Martes e xoves	10.00-11.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	1,90 €/h
Zumba, intensidade media alta: grupo 2	Pavillón de Guísamo	+16 anos	Martes e xoves	20.30-21.30 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Taichí- nivel medio	Ximnasio da Senra	+18 anos	Luns e mércores	18.45-20.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Ioga grupo 1	Ximnasio da Senra	+16 anos	Martes e xoves	18.45-20.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Ioga grupo 2	Ximnasio da Senra	+18 anos	Martes e xoves	20.30-21.45 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Pilates: grupo 1	Ximnasio A Senra	+16 anos	Luns e mércores	10.00-11.00 h	Mínimo 6 e máximo 9	1,40€/h
Pilates: grupo 2	Pavillón de Guísamo	+16 anos	Luns e mércores	20.30-21.30 h	Mínimo 6 e máximo 9	
Pilates : grupo 3	Ximnasio A Senra	+16 anos	Sábados	10.30-11.30 h	Mínimo 6 e máximo 9	