

Programa general
de ocio y tiempo libre

ACTIVIDADES

CENTROS SOCIALES MUNICIPALES

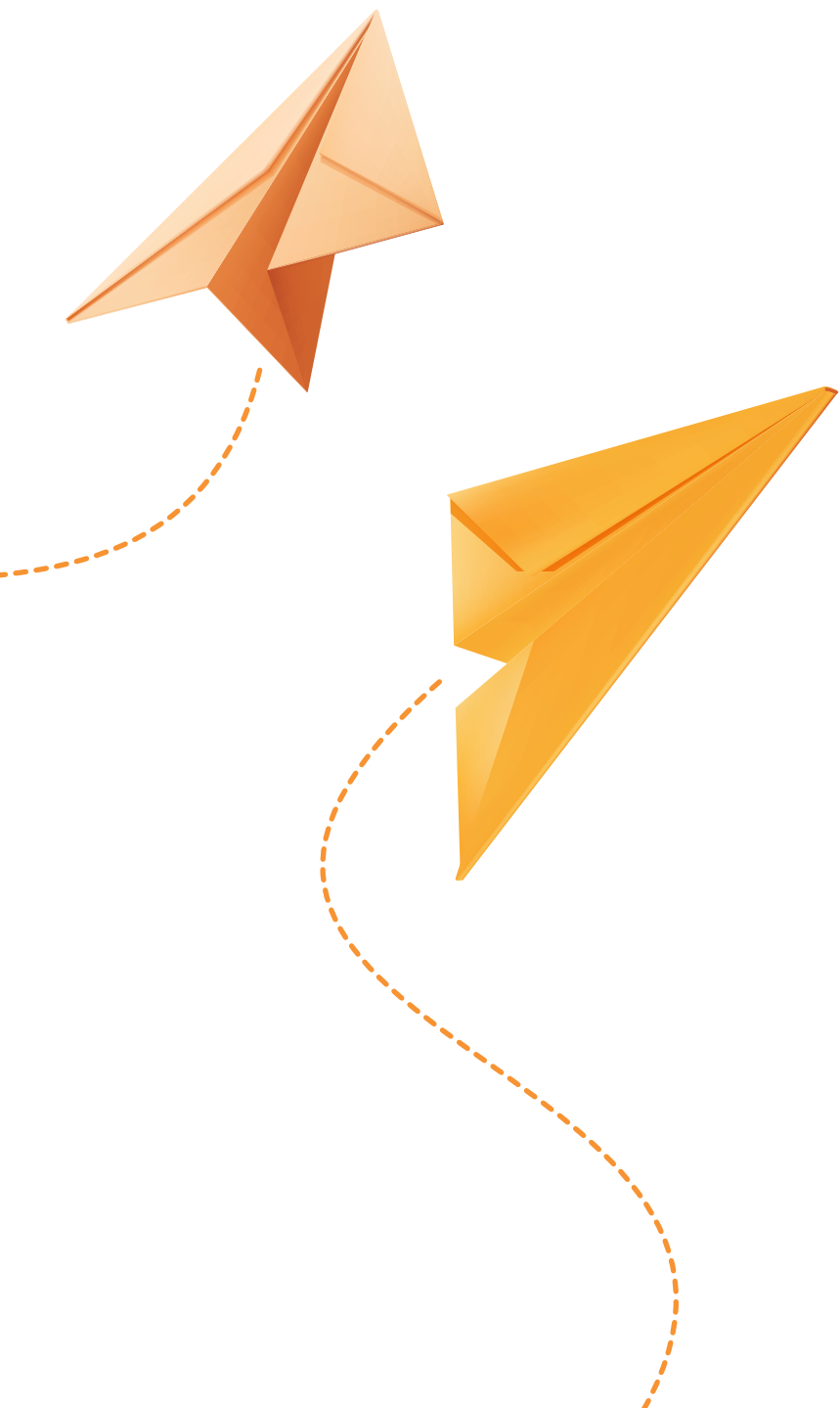
CURSO 2026-2027



OVIEDO.es
CENTROS SOCIALES



OVIEDO 2031
CAPITAL EUROPEA
DE LA CULTURA
CIUDAD CANDIDATA



Programa general
de ocio y tiempo libre

ACTIVIDADES

CENTROS SOCIALES MUNICIPALES

CURSO 2026-2027



La presente actuación se encuentra integrada en la Estrategia de Desarrollo Integrado Local (EDIL) OVIEDO INTEGRA+ y está cofinanciada por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), en el marco del Programa Plurirregional de España 2021-2027



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE HACIENDA



Fondos
Europeos



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
NOTA ACLARATORIA	6
0. PROGRAMACIÓN GENERAL	7
1. ACTIVIDADES INTERIORES (EN LAS INSTALACIONES)	8
2. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	25
3. ACTIVIDADES VIRTUALES	26
4. OFERTA Y HORARIOS DE ACTIVIDADES SEGÚN ÁREAS-TEMÁTICAS	29
5. OTROS PROGRAMAS	44
5.1.- AULA INFORMÁTICA	45
5.2.-APOYO SOCIOEDUCATIVO Y REFUERZO ESCOLAR	50
5.3.-PROGRAMA DE SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA	51
5.4.-PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIOCULTURAL	55
5.5.-“AULAS ABIERTAS” EN CENTROS SOCIALES	60
NORMAS DE ACCESO E INFORMACIÓN GENERAL	62

PRESENTACIÓN

Queridos usuarios:

Un año más, desde la Concejalía de Centros Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, es un placer presentaros el programa de actividades que hemos preparado para el curso 2026-2027.



Nuestros Centros Sociales son espacios fundamentales para la vida de nuestros barrios y parroquias. Lugares de encuentro, aprendizaje, participación y convivencia en los que personas de todas las edades pueden compartir su tiempo, descubrir nuevas aficiones, mantener una vida activa y, sobre todo, disfrutar de la compañía de los demás.

Con esa vocación hemos diseñado una programación amplia y variada, con propuestas pensadas para responder a diferentes intereses y necesidades. Actividades que se desarrollarán en los propios equipamientos y también puntualmente en otros espacios de nuestra ciudad, porque queremos que nuestra red sea una puerta abierta a Oviedo y a todo lo que nuestra ciudad tiene que ofrecer.

Durante este curso continuaremos trabajando también para mejorar nuestras instalaciones y hacer de ellas espacios cada vez más accesibles, acogedores y adaptados a las necesidades de quienes las utilizan. Queremos que cada persona que se acerque se sienta bienvenida y encuentre un lugar donde participar, relacionarse y formar parte de la comunidad.

Este año, además, Oviedo afronta con ilusión el reto de su candidatura a Capital Europea de la Cultura 2031. Un proyecto de ciudad que nos invita a mirar hacia nuestro futuro, pero también a poner en valor todo aquello que nos identifica: nuestra historia, nuestro patrimonio, nuestra creatividad y, sobre todo, las personas que dan vida a Oviedo cada día. En ese camino, estos espacios tienen mucho que aportar, porque la cultura también se construye en nuestros barrios, compartiendo conocimientos, experiencias, tradiciones y nuevas formas de crear y participar.

Pero si hay algo que da verdadero sentido a estos lugares sois vosotros. La participación de los vecinos y vecinas, vuestras propuestas y vuestras sugerencias son las que nos ayudan a seguir avanzando. Por eso, os animo a que os acerquéis, conozcáis la programación y participéis en aquellas actividades que más os interesen.

Oviedo es una ciudad viva, diversa y participativa, y nuestra red municipal de Centros Sociales es un reflejo de todo ello. Seguiremos trabajando para que estos lugares sean espacios de encuentro y convivencia, donde podamos compartir experiencias y contribuir, entre todos, a construir una ciudad cada día más cercana, activa, inclusiva y orgullosa de su identidad.

Os agradezco vuestra confianza y participación y espero que disfrutéis de todas las actividades que hemos preparado para este nuevo curso.

Como siempre, contaréis con mi compromiso y mi disposición para seguir trabajando junto a vosotros por nuestros Centros Sociales y por nuestra ciudad.

Un cordial saludo,

Rosario Suárez Fernández

Concejala Delegada de Centros Sociales

NOTA ACLARATORIA

La oferta que se ha diseñado para el presente curso incluye actividades realizadas al aire libre y cursos en formato virtual que complementan la amplia gama de talleres que tradicionalmente se vienen acogiendo en los centros sociales, con algunas novedades en sus contenidos.

En este catálogo te explicamos los procedimientos para solicitar plaza y participar en las actividades pertenecientes a cada uno de los formatos.

Respecto a las actividades virtuales, se canalizarán a través del entorno digital al que podrás acceder en: <http://www.actividadesoviedo.es/> y a través del propio Centro Social Virtual de Oviedo, <http://www.centrosocialvirtualoviedo.es/>

Para todo tipo de consultas relacionadas con las actividades del programa general, las personas interesadas pueden ponerse en contacto con el equipo responsable a través del tfno. **625 346 237**, o bien electrónicamente en la dirección: actividadesoviedo@arteaula.com

Además, para otros apoyos o asesoramiento tecnológico-informático que se puedan necesitar (uso de teléfonos móviles, manejo de internet, acceso a actividades, trámites electrónicos, etc...) las personas interesadas pueden acceder al servicio de asesoramiento tecnológico que se viene prestando en los Centros Sociales, a través del tfno. **685 484 501**, del siguiente email: infocsoviedo@gmail.com o solicitando este servicio directamente en los equipamientos CS Villa Magdalena (**984 287 076**) y Centro Juvenil y Telecentro de La Corredoria (**984 282 523**).

La programación prevista en el curso para las instalaciones de Ventanielles, Naranco y La Florida se encuentra sujeta a modificaciones derivadas de las obras de reforma actuales o próximamente proyectadas. Desde los servicios municipales se informará en cada caso con antelación de las alternativas existentes y nuevas relocalizaciones de las actividades afectadas incluidas en este catálogo.

Para cualquier consulta, sugerencia o cuestión relacionada con las condiciones de acceso y funcionamiento de los programas de los Centros Sociales o de distribución de las actividades, puedes contactar con los servicios municipales a través del teléfono **985 981 855**, o bien en la dirección de correo electrónico: centrossociales@oviedo.es.

La programación prevista en el curso para las instalaciones de Ventanielles, Naranco y La Florida se encuentra sujeta a modificaciones derivadas de las obras de reforma actuales o próximamente proyectadas. Desde los servicios municipales se informará en cada caso con antelación de las alternativas existentes y nuevas relocalizaciones de las actividades afectadas incluidas en este catálogo.

0

PROGRAMACIÓN GENERAL

El Programa General se estructura en actividades presenciales en los interiores de los centros, actividades al aire libre y talleres impartidos por medios electrónicos:

- Las actividades interiores habituales en las instalaciones son de diversa frecuencia y duración, se realizan semanalmente, conforme a las condiciones de acceso y participación que hay previstas en este Catálogo (sorteo, faltas de asistencia, etc.)
- Las actividades en espacios exteriores distribuirán los grupos entre diversos parques y plazas públicas de Oviedo, y cuando las condiciones meteorológicas así lo exijan, las sesiones podrán trasladarse al interior de los centros sociales.
- Las actividades virtuales, además de la participación en los talleres que se imparten en tiempo real mediante videoconferencia, cuentan con la disponibilidad de un Campus Virtual desde el que se pueden visualizar los contenidos “en abierto” (tutoriales).

Las actividades del Programa de Ocio y Tiempo Libre están abiertas a la participación de todas las personas interesadas residentes en Oviedo.

En el caso de **personas con diversidad funcional** que necesiten **apoyo** para la participación en las actividades, se facilitarán **actuaciones de acompañamiento y asistencia personal** en los términos acordados durante el proceso de inscripción. Para ello, se establece una valoración de la necesidad y el tipo de apoyo para garantizar la participación del alumno/a en la actividad o actividades solicitadas.

Estas actuaciones de acompañamiento y asistencia están abiertas a toda la población e incluyen todas las actividades del programa.

1

ACTIVIDADES INTERIORES

(EN LAS INSTALACIONES)

1.1 Deportivas

AERÓBIC

Actividad deportiva que se desarrolla al ritmo de la música y trabaja la resistencia, la flexibilidad y la coordinación a través de coreografías divertidas, quemando calorías y tonificando los músculos para que adquieran elasticidad.

BARRÉ Y EQUILIBRIO

Acercamiento a esta actividad que combina movimientos del ballet, el yoga y el pilates para mejorar la postura, la flexibilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. Se realiza con apoyo en una barra o silla ofreciendo un ejercicio elegante, controlado y beneficioso para cuerpo y mente.

FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL

Estas sesiones combinan ejercicios de yoga, estiramientos, pilates y taichí para desarrollar una postura correcta, mantener una buena salud física, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, la flexibilidad y la respiración.

PILATES

Sesiones de ejercicio diseñadas para fortalecer los músculos de la región central del cuerpo, mejorar la flexibilidad, y promover un control postural adecuado, enfocándose en la alineación, la respiración, y el control de movimientos.

YOGA

Disciplina física y mental que se centra en la unión y el equilibrio del cuerpo y la mente. Incluye una serie de posturas, técnicas de respiración y meditación con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la concentración y la relajación.

TAICHI

Antigua práctica china que combina elementos de artes marciales, meditación y ejercicios de salud. Conocido por sus movimientos suaves y fluidos, que se realizan de manera lenta y controlada, la práctica del taichí se centra en el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración, y es altamente

valorada por sus beneficios para la salud física y mental.

CHIKUNG

Práctica china que combina movimientos suaves y ejercicios respiratorios y de concentración, fortaleciendo el organismo a nivel físico y mental. El ChiKung ayuda a mejorar la salud, aumentar la vitalidad, reducir el estrés y promover la longevidad, pudiendo adaptarse a diferentes edades y niveles de condición física.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad diseñada para ayudar a las personas a mantener su salud a lo largo del tiempo. Orientada a personas de todos los niveles de condición física, se centra en ejercicios que promueven la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y el equilibrio. Su objetivo principal es prevenir el deterioro físico y mejorar la calidad de vida.

YOGUILATES

Práctica que integra los movimientos fluidos y posturas del yoga con los ejercicios de fortalecimiento y control del cuerpo del pilates. Yoguillates es conocido por mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, y la concentración, además de por promover la relajación y el bienestar general.

ESCUELA DE ESPALDA

Programa educativo de ejercicios diseñados para prevenir y tratar el dolor de espalda, mejorar la salud de la columna vertebral, y enseñar a las personas cómo cuidar adecuadamente de su espalda en la vida cotidiana. Este tipo de programa combina la educación sobre la anatomía y la fisiología de la espalda con ejercicios específicos para fortalecer los músculos que la sostienen y mejorar la postura y la movilidad.

STEP

Actividad física cardiovascular que consiste en realizar ejercicios coreografiados subiendo y bajando de una plataforma o escalón al ritmo de la música. Mejora la resistencia, la coordinación y el equilibrio, y está adaptada para diferentes niveles de condición física.

STRENGTH

Actividad enfocada en el fortalecimiento muscular mediante ejercicios guiados con peso corporal o material ligero (mancuernas). Mejora la fuerza, la resistencia y la salud ósea, y está adaptada a diferentes niveles para promover un envejecimiento activo y seguro.

1.2 Deportivas envejecimiento activo

GERONTOGIMNASIA

Actividad que ofrece múltiples beneficios tanto a nivel físico como psíquico. Mediante su práctica se mejora la agilidad, la estabilidad y la forma física en general, así como aspectos relativos al desarrollo cognitivo como la capacidad de atención, la concentración y la autoestima. **(Mayores de 60 años).**

PSICOMOTRICIDAD

Las sesiones de psicomotricidad tienen como objetivos principales mejorar y mantener la movilidad, la coordinación, y la fuerza física, así como fomentar el bienestar emocional y social de las personas mayores. Las técnicas que se utilizan incluyen juegos, bailes, ejercicios de gimnasia suave, dinámicas de expresión corporal y relajación. **(Mayores de 60 años).**

REACTÍVATE

Taller orientado a mejorar la movilidad, la fuerza y el bienestar general mediante ejercicios leves y controlados, acompañados de música suave. Está especialmente diseñado para personas mayores o con movilidad reducida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable en

un ambiente ameno y participativo. **(Mayores de 60 años).**

MÚSICA Y MOVIMIENTO EN SILLA

Taller dinámico enfocado en mejorar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza del cuerpo de forma segura y accesible. A través de ejercicios suaves, coreografías sencillas y movimientos guiados realizados desde la comodidad de una silla, se estimula la coordinación y el fortalecimiento de las extremidades al ritmo de una cuidada selección musical. Una actividad ideal para mantenerse en forma, activar la mente y compartir un rato divertido en grupo. **(Mayores de 60 años).**

1.3 Baile y expresión corporal

BAILOTERAPIA

Ejercicio aeróbico que combina movimientos de baile con ejercicios cardiovasculares para mejorar la condición física, la coordinación y el bienestar general. Actividad grupal dirigida por un monitor que guía a los participantes a través de una serie de coreografías con música.

BAILE ASTURIANO

Actividad centrada en la enseñanza y práctica de danzas tradicionales de

Asturias, como la Jota o el Pericote. Fomenta el conocimiento de la cultura popular asturiana, el ritmo y la coordinación, en un ambiente participativo y dinámico. **(Actividad intergeneracional: Dirigida a menores a partir de 12 años y adultos).**

BAILE DE SALÓN

Este taller se plantea como una forma saludable de entretenimiento, donde el objetivo fundamental es bailar, mejorando así la agilidad, la flexibilidad y la postura. Fortalece la confianza y es una forma de divertirse y relacionarse con los demás. Hay dos niveles: el de iniciación, dirigido a personas que desean aprender los pasos básicos del baile y el avanzado para los que dominan los pasos básicos y desean perfeccionar su técnica y ampliar su repertorio.

BAILE DE EUROPA

Un viaje cultural y musical a través del movimiento en el que se aprenderán y practicarán distintos estilos de danzas tradicionales y folclóricas del continente como el Sirtaki, la Tarantela o el Vals. El taller combina el ejercicio físico moderado, la coordinación y el ritmo, permitiendo descubrir la riqueza cultural europea mientras se disfruta de un ambiente dinámico, alegre y participativo.

SEVILLANAS

Este curso pretende acercar al usuario las canciones del folclore andaluz que proceden del mundo de las seguidillas, así como los bailes andaluces más populares. En niveles más avanzados se pretende conseguir un perfeccionamiento del baile, insistiendo en la colocación de los brazos, manos y cabeza, además de bailar las cuatro sevillanas con mucho ritmo y sentimiento.

TANGO

El tango es una forma de arte que combina música, danza, y una rica tradición cultural. Es una expresión profunda de emociones y una conexión entre las personas que lo bailan. Se caracteriza por un ritmo apasionado y movimientos elegantes y sensuales.

BAILES LATINOS

Este taller práctico enseña diversos estilos de baile latino tales como salsa, bachata y merengue. Los participantes aprenden técnicas de baile, ritmo y coordinación, mejorando la condición física y la expresión corporal. Se fomenta la interacción social y el trabajo en pareja promoviendo la confianza.

BAILE ZUMBA

Actividad física que aúna movimientos de baile con ejercicios aeróbicos. Se basa en ritmos y música latina, como

la salsa, el merengue, la cumbia y el reguetón combinados con ejercicios de forma divertida y dinámica, siguiendo los pasos del monitor y quemando calorías al mismo tiempo. Es una excelente manera de mantenerse en forma, mejorar la coordinación y disfrutar de la música mientras se hace ejercicio.

RELAJACIÓN

Un taller de relajación está diseñado para enseñar técnicas y prácticas que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad, y mejorar el bienestar general. Estos talleres incluyen una variedad de métodos para promover la relajación física y mental.

1.4 Música y artes escénicas

CORO

La finalidad de esta actividad es aprender y disfrutar en grupo de la música, introducirse en el conocimiento de los elementos básicos de la técnica vocal, desarrollar el oído musical y conocer las bases de la teoría musical para facilitar la lectura del repertorio.

TALLER DE TEATRO

Taller que aborda la experiencia teatral en su globalidad: la escritura teatral, las técnicas de dramaturgia,

el dominio de los personajes y el uso de las posibilidades escénicas. Como colofón se preparará una pieza teatral entre todos los participantes.

CIRCO, MAGIA E ILUSIONISMO (INICIACIÓN Y AVANZADO)

En esta actividad se aprende a disfrutar de las diferentes disciplinas artísticas relacionadas con el espectáculo, la sorpresa y la fantasía, desarrollando habilidades físicas y estimulando la imaginación, la diversión y el entretenimiento.

RADIO PODCAST

Se centra en trabajar las habilidades y conocimientos necesarios para crear, producir y distribuir podcasts. Se trabajan conceptos básicos, planeación y guionización, técnicas de grabación y edición, así como estrategias de publicación y promoción.

TALLER DE TÍTERES

Crea títeres de dedo, de guante o de varilla inspirados en personajes de cuentos tradicionales de diferentes culturas (europeas, africanas, asiáticas, etc.). Utilizando materiales reciclados y textiles, se potenciará la creatividad manual. El objetivo final es la creación colectiva de pequeñas obras de teatro o cuentacuentos a través de las manualidades y artes escénicas.

1.5 Manualidades y artes plásticas

DIBUJO

Espacio donde explorar y desarrollar habilidades artísticas, aprender técnicas de dibujo y experimentar con diferentes materiales y estilos. Es una magnífica ocasión para expresar creativamente y disfrutar de esta práctica en un ambiente relajado y enriquecedor.

LETTERING

Actividad que tiene como objetivo principal aprender a dibujar letras de forma creativa y artística, y decorarlas usando diferentes estilos, colores y herramientas. Es una excelente oportunidad para desarrollar habilidades de diseño gráfico y fomentar la imaginación.

MANUALIDADES

La finalidad de este taller es trabajar de forma manual y artesanal materiales y procedimientos como modelado, pintura, arte en el hilo, flores de papel, etc., mediante el desarrollo de distintas técnicas decorativas y artísticas.

MODELISMO Y MAQUETAS

Esta disciplina crea reproducciones detalladas y realistas en diferentes

materiales. Se desarrollan habilidades en diseño, ensamblaje y pintura. Ideal para quienes desean perfeccionar su técnica y dar vida a sus proyectos artísticos. **(Actividad intergeneracional: dirigida a menores a partir de 12 años y adultos).**

CUERO

Este taller muestra técnicas de corte, cosido, tintado y acabado de cuero para confeccionar productos como carteras, cinturones y estuches, entre otros. Fomenta la creatividad, la destreza manual y la concentración. Actividad perfecta para explorar las dotes creativas y habilidades artesanales.

BISUTERÍA CON HILOS

Espacio donde aprender a crear accesorios como pulseras, collares y pendientes utilizando hilos, cuentas y otros materiales. Desarrolla la inventiva y fabrica piezas únicas de forma sencilla y divertida.

TEJIDOS Y BISUTERÍA EN MIYUKI

Experiencia práctica donde aprender a realizar accesorios y piezas decorativas utilizando la técnica de tejido con cuentas Miyuki. Ideal para quienes desean desarrollar habilidades en bisutería y explorar diferentes patrones y diseños con

estas pequeñas cuentas de alta calidad.

FLORES Y ALAMBRE

Un espacio creativo e innovador donde el mundo botánico y el modelado se dan la mano. En este taller aprenderás a combinar la delicadeza de las flores (frescas, secas y preservadas) con la fuerza estructural del alambre. A través de técnicas sencillas de diseño floral y manipulación de metales blandos, daremos vida a piezas decorativas únicas: desde sutiles siluetas y colgantes de pared hasta originales centros esculturales.

ENREDOS CON ARTE-DISEÑO Y CREACIÓN CON CUERDAS

Un taller artesanal centrado en explorar las infinitas posibilidades creativas de las fibras naturales. A través del juego con cuerdas, hilos y cordones de diferentes texturas (yute, algodón, esparto), se aprenderán técnicas sencillas de trenzado, anudado y unión para dar forma a objetos decorativos únicos. Paso a paso, y de manera guiada, transformaremos simples cabos en piezas con volumen y estilo propio, como tapices de pared, cuencos o soportes colgantes, promoviendo la concentración, la destreza manual y la expresión artística en un ambiente relajado.

NÁCAR, CAREY Y MARQUETERÍA

En este taller se trabaja con nácar y carey, materiales provenientes de conchas marinas, que aportan un brillo y una belleza únicos a cada pieza. Combinadas con la marquetería, que consiste en la incrustación de diferentes maderas y materiales en superficies decorativas, da lugar a piezas únicas y originales.

TALLA DE MADERA

Actividad educativa y creativa en la que los participantes aprenden a esculpir y trabajar la madera para crear diversas piezas artísticas o utilitarias. También se estudian las herramientas y materiales necesarios para ello así como la historia de la talla de madera.

CESTERÍA

El objetivo del curso es conocer las diferentes técnicas de la cestería y realizar piezas tradicionales, además de diseños individuales. Este taller es práctico y se aborda de una forma lúdica y entretenida.

DECORACIÓN Y TAPIZADO INICIACIÓN

Actividad dirigida a personas que quieran aprender a tapizar piezas muy sencillas. Trabaja diferentes estilos y combina colores y telas para renovar pequeños enseres y redecorar espacios.

DECORACIÓN Y TAPIZADO AVANZADO

En este taller se aborda el patronaje, confección, montaje y tapizado de muebles. Mediante el dominio de estas técnicas es posible renovar el aspecto de una estancia para hacerla más hermosa y habitable.

(Se presuponen conocimientos básicos de tapizado para acceder a este taller).

RESTAURACIÓN

Es una actividad formativa y práctica en la que los participantes aprenden a reparar y conservar objetos antiguos, artísticos o históricos para devolverles su estado original o preservarlos para el futuro. Estos objetos pueden ser muebles, pinturas, esculturas, cerámica, textiles o libros, entre otros.

ENCUADERNACIÓN ARTESANAL

Taller que consiste en aprender a crear libros de manera manual utilizando técnicas tradicionales. Toca los materiales básicos como papel, hilo y telas, y las herramientas necesarias como prensas y punzones. Los participantes aprenden a diseñar, cortar, coser y ensamblar las páginas y cubiertas del libro. También se enseña a decorar y personalizar las encuadernaciones.

PINTURA

Esta actividad permite aprender y practicar diferentes métodos y estilos de pintura, así como desarrollar la creatividad, experimentando con diversas técnicas y materiales.

PINTURA ACRÍLICA

Taller que guía paso a paso el uso de colores, mezclas y estilos, y facilita el aprendizaje de las técnicas básicas que permiten expresar ideas y emociones en cada obra.

PINTURA AL ÓLEO

En este taller se trabaja una de las técnicas más usadas en la historia del arte, con un acercamiento al uso del color, los degradados, la veladura y el empaste.



PINTURA EN ACUARELA

Actividad formativa donde los participantes aprenden a pintar utilizando acuarelas, una técnica que emplea pigmentos diluidos en agua para crear obras ligeras y transparentes. En las sesiones se irán descubriendo sus secretos mediante el estudio de la luz, el color y los efectos de este último.

PINTURA EN SEDA Y OTROS TEXTILES

Taller que invita a explorar el arte de la pintura en seda y otros tejidos, donde se aprenden técnicas básicas y avanzadas para crear hermosas obras en diferentes superficies textiles. Ideal para principiantes y aficionados, el taller combina creatividad y técnica, permitiendo expresar el estilo personal mientras se experimenta con colores, texturas y diseños.

SUMI-E (PINTURA JAPONESA)

También conocido como pintura japonesa con tinta, es una forma de arte tradicional que utiliza tinta negra para crear imágenes minimalistas y expresivas. Esta disciplina busca capturar la esencia de los objetos con la menor cantidad de trazos posible.

RETRATO Y FIGURA HUMANA

Taller artístico diseñado para explorar las técnicas fundamentales del dibujo centradas en la representación del rostro y el cuerpo humano. De manera guiada y progresiva se aprenderán nociones clave de proporción, anatomía básica, encaje y el uso de luces y sombras para dar volumen a las obras.

DECORACIÓN DEL HOGAR

Esta actividad te guía para mejorar la estética y funcionalidad de tus espacios. Descubre cómo elegir muebles, colores y accesorios y crear ambientes acogedores. Explora tendencias de decoración y aprende sobre conceptos como selección de muebles, paletas de colores, distribución y tendencias actuales que te ayudarán a transformar tu hogar.

JOYERÍA

Experiencia educativa y práctica que explora el proceso de creación de piezas de joyería únicas. Aprende sobre los diferentes tipos de metales y piedras, así como las técnicas de diseño, modelado, corte, engarzado y pulido utilizadas en la fabricación de joyas. Es una gran oportunidad para

poner en práctica estos conocimientos y crear piezas únicas.

1.6 Costura y artesanía del hilo

CORTE Y CONFECCIÓN

Espacio donde se enseñan técnicas de diseño, corte, costura y confección de prendas de vestir. En este taller, los participantes aprenden a tomar medidas, trazar patrones, cortar telas y coser prendas, todo con el objetivo de crear ropa a medida o personalizada. Se enseñan diferentes tipos de puntadas, acabados y técnicas de costura para lograr un resultado final de calidad. Además, se fomenta la creatividad, la habilidad manual y la paciencia.

MACRAMÉ

El taller de macramé consiste en sesiones prácticas donde se enseñan técnicas de anudado para crear diversos objetos decorativos y útiles, como pulseras, collares, tapices, llaveros, maceteros, entre otros. El macramé es una técnica de tejido manual que se dirige a personas con gusto por la costura, la decoración y las manualidades.

CROCHET

Taller artesanal y social diseñado para descubrir los secretos del ganchillo,

desde los puntos más básicos hasta la creación de proyectos completos. A través de la confección de piezas prácticas y decorativas, se ejercita la psicomotricidad fina, la coordinación ojo-mano y la concentración de forma lúdica y progresiva.

INICIACIÓN A LA COSTURA

Curso destinado a aprender a utilizar la máquina de coser, conocer las herramientas necesarias y su utilidad, realizar arreglos básicos de prendas de vestir y diseñar y llevar a cabo pequeños proyectos de costura.

COSE TU ESTILO

Actividad de reparación y alteración de ropa donde podrás aprender técnicas para arreglar, modificar y personalizar prendas, dándoles un toque único y prolongando su vida útil.

COSTURA CREATIVA

Taller práctico en el que los participantes aprenden técnicas de costura para crear proyectos originales y personalizados. Este tipo de taller va más allá de las habilidades básicas de costura, fomentando la creatividad y la innovación en el diseño de prendas y accesorios.

PATCHWORK

Método de costura que consiste en la unión de retazos de tejido para formar una nueva prenda. La

creatividad, la originalidad de los diseños y el colorido son los protagonistas principales en este taller en el que se trabajan técnicas básicas de costura a mano, técnicas de acolchado y muestrario.

ENTRE HILOS

Experiencia creativa que combina diversas disciplinas de la costura, como patchwork, bordado, reciclaje textil y técnicas de reparación.

ENCAJE DE BOLILLOS

Taller diseñado para aprender y perfeccionar la técnica del encaje de bolillos, una labor artesanal que consiste en crear encajes delicados y detallados mediante el manejo de bolillos e hilos. Ideal para quienes desean explorar una manualidad tradicional, desarrollar la creatividad y crear hermosas piezas de encaje.

VAINICAS Y ENCAJE DE BOLILLOS

Esta actividad combina técnicas tradicionales de bordado. Crea

hermosos patrones y diseños usando vainicas, que son puntadas decorativas, y encaje de bolillos, una técnica de encaje hecha con hilos y bolillos.

SASHIKO

Actividad que se adentra en esta técnica tradicional japonesa de costura decorativa y reparadora. Crea patrones geométricos con puntadas sencillas, utilizando hilos y telas, para decorar prendas o reparar tejidos. Práctica creativa y relajante que combina arte y funcionalidad.

1.7 Gastronomía

RUTAS DEL SABOR EUROPEO: ITALIA-ALEMANIA-RUMANÍA

Un viaje culinario que conecta el Mediterráneo, el corazón de Europa Central y las tradiciones de los Cárpatos. En este taller se aprenderá a elaborar platos emblemáticos de estos tres países, descubriendo el uso de hierbas aromáticas, técnicas



de fermentación, pastas frescas y guisos reconfortantes. Una oportunidad para cocinar de forma saludable, conocer nuevos ingredientes y planificar menús internacionales equilibrados mientras se comparte la riqueza de sus mesas tradicionales.

RUTAS DEL SABOR EUROPEO: FRANCIA-PORTUGAL-POLONIA

Un recorrido gastronómico que combina la finura de las técnicas francesas, la frescura de la cocina atlántica portuguesa y los platos contundentes y tradicionales de Polonia. Los participantes aprenderán procedimientos de cocina clave, desde el manejo de pescados y legumbres hasta el uso de verduras de raíz y hortalizas de temporada. El taller fomenta la alimentación saludable y la adaptación de recetas internacionales para enriquecer nuestros menús diarios en un ambiente dinámico.

RUTAS DEL SABOR EUROPEO: GRECIA-ESPAÑA-UCRANIA

Una ruta que celebra la esencia de la dieta mediterránea compartida por Grecia y España, y la fusiona con la cocina tradicional y cerealista de Ucrania. A través de ingredientes frescos como el aceite de oliva, hortalizas, verduras, legumbres y masas tradicionales, se enseñará a preparar menús equilibrados llenos

de nutrientes y antioxidantes. Un espacio ideal para mejorar las habilidades culinarias, descubrir la historia detrás de cada plato y disfrutar cocinando en equipo.

REPOSTERÍA EUROPEA

Un dulce recorrido por los obradores y pastelerías más tradicionales del continente. En este taller se aprenderán las técnicas básicas de la masa, el horneado y la preparación de postres emblemáticos europeos, adaptando las recetas tradicionales hacia versiones más equilibradas, moderando azúcares y utilizando ingredientes de calidad. Además de ejercitar la precisión, la paciencia y la estimulación sensorial, las sesiones ofrecen un espacio de convivencia ideal para endulzar el día a día en compañía.

1.8 Naturaleza y medio ambiente

MICOLOGÍA Y APROVECHAMIENTO FORESTAL

Taller que estudia e identifica las distintas especies de setas, así como el uso, cultivo, recetas y formas de conservación de las mismas. Además, trata actividades relacionadas con el aprovechamiento directo de los recursos del monte, como la madera, la leña o los frutos.

JARDINERÍA y FLORA ASTURIANA

Actividad donde se facilita información acerca de las plantas y flores autóctonas de Asturias y las técnicas básicas de jardinería. Los asistentes aprenden a identificar, cultivar y cuidar estas especies y a apreciar su importancia ecológica y cultural.

BIENESTAR INTEGRAL Y BELLEZA NATURAL

Este espacio muestra técnicas y prácticas que promueven un equilibrio emocional, físico y mental, utilizando métodos naturales y saludables. Aborda aspectos relacionados con el bienestar, resaltando la importancia de aceptar y potenciar tu belleza natural a través de cuidados sencillos y efectivos. Es una oportunidad perfecta para conectar con uno mismo, mejorar el bienestar general y descubrir cómo realzar la belleza propia de manera auténtica y saludable.

1.9 Socioeducativas

INGLÉS PARA VIAJEROS

Durante el desarrollo de este taller se dota a los participantes de un progresivo conjunto de recursos lingüísticos en lengua inglesa, que permiten afrontar las diversas situaciones de la vida cotidiana cuando se viaja al extranjero (vocabulario, frases útiles, incremento

de la comprensión del inglés hablado y escrito...).

BRICOLAJE EN EL HOGAR

El enfoque es el de una experiencia práctica que te enseña a realizar reparaciones y mejoras en tu espacio de vida. Muestra habilidades básicas de carpintería, electricidad, pintura, y otras destrezas necesarias para abordar proyectos domésticos. Aprende a manejar herramientas, seleccionar materiales adecuados y seguir instrucciones para llevar a cabo tareas como la instalación de estanterías, arreglo de enchufes, pintura de paredes etc.

INTRODUCCIÓN A JUEGOS DE MESA

En esta actividad se enseñan las reglas y recursos estratégicos para jugar a gran variedad de juegos de mesa, juegos de rol, de estrategia, de cartas etc., fomentando la integración y el trabajo en equipo y promoviendo la socialización y la diversión.

CLICKMOVIL

Taller que busca mejorar las habilidades digitales y fomentar un uso responsable de la tecnología. Se centra en el uso de dispositivos móviles y aplicaciones tecnológicas. Los participantes aprenden a manejar smartphones y tablets de manera eficiente, incluyendo configuraciones, seguridad y uso de aplicaciones útiles.

Se enseñan técnicas de fotografía y edición móvil, así como gestión básica de redes sociales y herramientas de productividad.

RISOTERAPIA

Conjunto de técnicas destinadas a mejorar el estado mental y emocional a través de la risa. Cuando una persona se ríe, se desencadenan una multiplicidad de elementos: movimiento de los músculos faciales, cambios respiratorios y circulatorios, que contribuyen a mejorar el estado de ánimo. Sesiones muy prácticas, vivenciales y divertidas.

PALABRAS VIVAS: ESCRITURA CREATIVA Y ACTIVACIÓN COGNITIVA PARA MAYORES

Taller diseñado para utilizar la experiencia personal como motor de creación en el presente y proyección hacia el futuro a través de la palabra. Mediante juegos de ingenio, retos literarios y dinámicas colaborativas, se ejercitan de forma lúdica la fluidez verbal, la atención, la memoria y la psicomotricidad fina. Lejos de ser una actividad aislada, el taller se plantea como un espacio de creación y debate que combate la soledad no deseada, ofreciendo un canal de expresión emocional y mejorando la autoestima al compartir y valorar las creaciones en un grupo de apoyo mutuo.

(Mayores de 60).

AJEDREZ

Este taller de ajedrez para adultos está diseñado para quienes desean aprender y mejorar sus habilidades en el juego. A lo largo de las sesiones, los participantes aprenden las reglas básicas, estrategias y tácticas, además de practicar partidas en un ambiente amigable y motivador. Es ideal tanto para principiantes como para quienes quieren perfeccionar su nivel y disfrutar del ajedrez como una actividad mental y social.

MANOS CREATIVAS Y FUNCIONALES

Mantener la destreza manual fina, la coordinación óculo-manual y fomentar la expresión creativa: la



base de este taller son las actividades de psicomotricidad fina y gruesa y los retos cognitivos. Los beneficios de esta actividad van desde el mantenimiento de la autonomía en actividades de la vida diaria, mejora de la motricidad, sentimiento de logro y utilidad. **(Mayores de 60 años).**

REMINISCENCIAS

El taller de reminiscencias es una actividad diseñada para que las personas mayores compartan y revivan sus recuerdos y experiencias de vida. A través de conversaciones, fotografías, objetos o música que evoquen momentos de su pasado, se fomenta la memoria, la autoestima y el sentido de pertenencia, creando un espacio de conexión y enriquecimiento emocional. **(Mayores de 60 años).**

MUSICOTERAPIA EMOCIONAL

Este taller busca facilitar la expresión y la gestión de emociones mediante el uso consciente de la música. Promueve el autoconocimiento, reduce el estrés, mejora la comunicación emocional y fortalece la autoestima. A través de actividades como la escucha activa, la improvisación, el toque de ritmos o el canto, se crea un espacio donde las personas pueden explorar lo que sienten y transformar esas emociones de forma creativa y saludable.

LABORATORIO DE ENIGMAS

Un original taller enfocado al reto mental puro y la resolución de misterios en equipo. A través del pensamiento lateral, enigmas lógicos, paradojas y dinámicas de grupo, los participantes colaborarán para desentrañar diferentes casos sin competir entre sí. Las sesiones potencian la escucha atenta, la complicidad y el apoyo mutuo, respetando los ritmos de cada persona. Una actividad adictiva que estimula las funciones ejecutivas, la deducción y la lógica de una forma cooperativa, dinámica y muy amena. **(Para mayores de 60).**

VIAJEROS DE SALÓN POR EUROPA

Estimulante taller en forma de club de viajes cooperativo para recorrer nuestro continente sin moverse de la silla. El grupo elegirá diferentes destinos internacionales y, de manera conjunta, planificará un viaje real: trazando rutas sobre mapas, calculando presupuestos ficticios y seleccionando la gastronomía y los monumentos locales. A través de esta divertida dinámica, se ejercitan funciones ejecutivas clave como la memoria de trabajo, la orientación espacial, el cálculo mental y la toma de decisiones.

1.10 Actividades Infantiles

MULTIDEPORTE INFANTIL

Con esta actividad los niños pueden experimentar la oportunidad de participar en diferentes deportes en un mismo entorno, fomentando su desarrollo físico, promoviendo la cooperación, la competencia saludable y el trabajo en equipo, ayudándoles a descubrir sus intereses deportivos y a desarrollar sus habilidades motoras. **(De 6 a 12 años).**

BALLET INFANTIL

Actividad dirigida a niños y niñas, donde se introducen de forma lúdica y creativa los fundamentos del ballet clásico. Favorece la coordinación, la postura, la expresión corporal y el trabajo en grupo, en un ambiente divertido y adaptado a su edad. **(De 4 a 12 años).**

BAILE MODERNO INFANTIL

Disciplina que combina movimiento, ritmo y música, adaptada específicamente para niños. Es una forma divertida y creativa de hacer ejercicio, mejorar la coordinación y fomentar la expresión artística. **(De 6 a 12 años).**

K-POP

Un taller moderno y enérgico para descubrir el fenómeno de la música

pop coreana a través del movimiento. En este espacio se aprenderán pasos básicos y coreografías sencillas adaptadas, caracterizadas por su dinamismo, sincronización y expresividad. **(De 10 a 16 años).**

TEATRO INFANTIL

Los objetivos de este taller son acercar el mundo del teatro al público infantil, inventar e interpretar historias, divertirse y hacer amigos. **(De 6 a 12 años).**

PINTURA INFANTIL

Actividad diseñada para niños, que tiene como objetivo fomentar la creatividad, el desarrollo artístico y la expresión personal a través de la pintura. Este taller proporciona un entorno divertido y seguro en el que los niños pueden explorar diferentes técnicas y materiales. **(De 6 a 12 años).**

AJEDREZ INFANTIL

Actividad educativa y lúdica donde los niños aprenden las reglas y estrategias del ajedrez. Se fomenta el pensamiento crítico, la concentración y la toma de decisiones a través de ejercicios prácticos y partidas supervisadas. Los talleres también desarrollan habilidades sociales al promover el juego en equipo y el respeto entre los participantes. **(De 6 a 12 años).**

PEQUECIENCIA

Taller lúdico y participativo diseñado para despertar la curiosidad y el espíritu científico de los más pequeños. A través de experimentos sencillos, seguros y muy visuales, los niños explorarán el mundo de la física, la química y la naturaleza de una forma totalmente práctica y divertida. Un espacio ideal para fomentar el pensamiento crítico, el trabajo en equipo y la creatividad, donde aprenderán el "porqué" de las cosas jugando a ser científicos. **(De 6 a 12 años).**



2

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

GERONTOGIMNASIA

Ofrece múltiples beneficios tanto a nivel físico como psíquico. Mediante su práctica se mejora la agilidad, la estabilidad y la forma física en general, así como aspectos relativos al desarrollo cognitivo como la capacidad de atención, la concentración y la autoestima.

(Mayores de 60 años).

PSICOMOTRICIDAD

Taller que facilita el aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades que resultan útiles para mejorar el control corporal, la realización de movimientos y el conocimiento del propio cuerpo. Las técnicas que utiliza incluyen juegos, bailes, ejercicios de gimnasia suave, dinámicas de expresión corporal, relajación, etc. **(Mayores de 60 años).**



3

ACTIVIDADES VIRTUALES

3.1. Deportivas

YOGUILATES

Actividad que conjuga las series de ejercicios de pilates con las técnicas de relajación del yoga de una forma dinámica. Se trabaja la elasticidad, el tono muscular, la respiración, la relajación y busca, como objetivo principal, el equilibrio corporal y anímico.

FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL

Programa que combina ejercicios de yoga, estiramientos, pilates y taichí en un entrenamiento suave pero efectivo en el que la sincronización de ciertos movimientos conduce a la relajación, la mejora de la flexibilidad y de la respiración.

TAICHÍ

Arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo. Los ejercicios se llevan a cabo lentamente y de forma suave, con la intervención de

todos los músculos del cuerpo. Esta actividad tiene en cuenta factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

3.2. Música, cine y Artes escénicas

CLUB DE CINE

Los objetivos de este taller son desarrollar la observación y el análisis del lenguaje cinematográfico, reconocer los diferentes elementos que componen una película, disfrutar del visionado de buen cine y compartir conocimientos y puntos de vista con otras personas aficionadas al séptimo arte.

3.3. Artes plásticas, decorativas y manualidades

DIBUJO (INICIACIÓN Y AVANZADO)

Este taller establece un encuentro con el arte a través del apasionante mundo del dibujo.

Mediante diversas técnicas como el lápiz, carboncillo o tinta despierta la creatividad, potencia la imaginación y la sensibilidad.

CALIGRAFÍA

Actividad educativa y práctica donde los participantes aprenden el arte de la escritura a mano, de manera que se lleguen a crear trazos de estética cuidada y decorativa. La caligrafía combina técnicas de escritura con aspectos artísticos: se valora tanto la precisión como la belleza.

ACUARELA (INICIACIÓN Y AVANZADO)

Actividad donde los participantes aprenden a pintar utilizando acuarelas, un medio conocido por su transparencia y capacidad de crear efectos luminosos y sutiles. Estos talleres pueden ser adecuados para principiantes que quieren iniciarse en el mundo de la pintura, así como para artistas con experiencia que desean mejorar su técnica.

SKETCHBOOK. CREA TU CUADERNO DE ARTISTA

Un taller diseñado para perder el miedo a la hoja en blanco y descubrir el placer de crear sin buscar la perfección. Los participantes convertirán un cuaderno en su laboratorio personal de ideas, aprendiendo a combinar el dibujo rápido del natural (urban sketching), el collage con recortes de prensa, la acuarela fácil, la experimentación con texturas o las notas escritas. Se trata de documentar el día a día, los viajes, los recuerdos o las aficiones de una manera visual, libre y muy personal.

3.4 Naturaleza y Medio Ambiente

HUERTO ECOLÓGICO Y FLORA ASTURIANA: CULTIVO Y USOS TRADICIONALES

Un taller para descubrir la biodiversidad asturiana y la agricultura ecológica. Se aprenderá a identificar las plantas medicinales autóctonas y sus usos

tradicionales, combinando la botánica con técnicas prácticas de cultivo sostenible: manejo del suelo, fertilización, rotación de cultivos y control fitosanitario para la producción de un huerto ecológico propio.

COSMÉTICA NATURAL

Esta actividad virtual enseña a elaborar productos de cuidado personal utilizando

ingredientes naturales y métodos sostenibles. Conectar con la naturaleza, aprender habilidades artesanales y cuidar mejor de uno mismo de una manera más natural y respetuosa con el medio ambiente son algunos de los objetivos. Este taller pone el énfasis en la necesidad de una mayor conciencia sobre la sostenibilidad y el consumo consciente.





OFERTA Y HORARIOS DE ACTIVIDADES SEGÚN ÁREAS TEMÁTICAS

ÁREA: DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
AERÓBIC	CACES	Presencial	JUEVES	17:30-18:30
AERÓBIC	LA FLORIDA	Presencial	MARTES	19:00-20:00
BARRÉ Y EQUILIBRIO	LA FLORIDA	Presencial	LUNES	19:15-20:15
BARRÉ Y EQUILIBRIO	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	18:30-19:30
CHIKUNG	ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	12:30-13:30
CHIKUNG	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MARTES	16:30-17:30
CHIKUNG	SAN CLAUDIO	Presencial	MARTES	18:00-19:00
CHIKUNG	SOGRANDIO	Presencial	JUEVES	16:30-17:30
ESCUELA DE ESPALDA	COLLOTO	Presencial	MIÉRCOLES	19:45-20:45
ESCUELA DE ESPALDA	CORTIJO	Presencial	VIERNES	11:00-12:00
ESCUELA DE ESPALDA	LA ERÍA	Presencial	VIERNES	10:00-11:00
ESCUELA DE ESPALDA	OTERO	Presencial	LUNES	11:30-12:30
ESCUELA DE ESPALDA	SAN CLAUDIO	Presencial	LUNES	10:00-11:00
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	LA FLORIDA	Presencial	LUNES	17:00-18:00
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	LA MANJOYA	Presencial	JUEVES	9:30-10:30
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	TUDELA VEGUÍN	Presencial	JUEVES	9:30-10:30
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	(ON LINE)	Virtual	MARTES	18:30 - 19:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	BUENAVISTA	Presencial	JUEVES	19:30-20:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	FARO	Presencial	LUNES	18:00-19:00
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	VILLAPÉREZ	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-17:30
PILATES	ANIEVES	Presencial	MIÉRCOLES	19:30-20:30
PILATES	ARGAÑOSA	Presencial	MARTES	17:00-18:00
PILATES	CAMPOMANES	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
PILATES	CORTIJO	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
PILATES	LA FLORIDA	Presencial	LUNES	18:15-19:15
PILATES	LAS CALDAS	Presencial	MARTES	18:00-19:00

ÁREA: DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
PILATES	LATORES	Presencial	MARTES	18:30-19:30
PILATES	SOGRANDIO	Presencial	MARTES	17:00-18:00
PILATES	TRUBIA	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
PILATES	ULES	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
STEP	NARANCO	Presencial	VIERNES	18:00-19:00
STRENGTH	SANTA EULALIA DE MANZANEDA	Presencial	LUNES	19:30-20:30
TAICHÍ	CACES	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-19:30
TAICHÍ	CRISTO II	Presencial	VIERNES	9:30-10:30
TAICHÍ	OTERO	Presencial	LUNES	9:30-10:30
TAICHÍ	PERLAVIA	Presencial	JUEVES	18:00 - 19:00
TAICHÍ I	NARANCO	Presencial	MARTES	10:00-11:00
TAICHÍ II	NARANCO	Presencial	MARTES	11:00-12:00
TAICHÍ	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	17:00-18:00
YOGA	ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:00
YOGA	COLLOTO	Presencial	MARTES	11:00-12:00
YOGA	CORTIJO	Presencial	LUNES	11:00-12:00
YOGA	LA FLORIDA	Presencial	VIERNES	10:00-11:00



ÁREA: DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
YOGA	LAS CALDAS	Presencial	LUNES	18:30-19:30
YOGA	LATORES	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
YOGA	SAN ANDRÉS	Presencial	MARTES	16:30-17:30
YOGA	STA. MARINA DE PIEDRAMUELLE	Presencial	LUNES	17:00-18:00
YOGA	TEATINOS	Presencial	MIÉRCOLES	12:15-13:15
YOGA	TENDERINA	Presencial	MARTES	10:00-11:00
YOGA	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:00
YOGUILATES	CRISTO II	Presencial	LUNES	17:00-18:00
YOGUILATES	LA MANJOYA	Presencial	MARTES	19:45-20:45
YOGUILATES	OLLONIEGO	Presencial	JUEVES	11:00-12:00
YOGUILATES	OTERO	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
YOGUILATES	PERLÍN	Presencial	MARTES	18:00-19:00
YOGUILATES	TUDELA AGÜERIA	Presencial	JUEVES	18:30-19:30
YOGUILATES	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	12:30-13:30
YOGUILATES	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	18:30-19:30

ÁREA: DEPORTIVAS ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
GERONTOGIMNASIA	PZ. TRUÉBANO/ CRISTO II	EXTERIOR (Aire libre)	MIÉRCOLES Y VIERNES	12:00-13:00
GERONTOGIMNASIA	JARDINES CORTIJO/CORTIJO	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	10:00-11:00
GERONTOGIMNASIA	PZ. ITALIA/LA ERÍA	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES Y MIÉRCOLES	09:30-10:30
GERONTOGIMNASIA	PARQUE LA FLORIDA/ LA FLORIDA	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	9:30-10:30
GERONTOGIMNASIA	PZ. JUAN PABLO II/ NARANCO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES Y MIÉRCOLES	11:30-12:30
GERONTOGIMNASIA	PZ. SGDA. FAMILIA/ OTERO	EXTERIOR (Aire libre)	MIÉRCOLES Y VIERNES	11:00-12:00
GERONTOGIMNASIA	VENTANIELLES	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	11:15-12:15
GERONTOGIMNASIA	OLLONIEGO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES Y MIÉRCOLES	18:00-19:00

ÁREA: DEPORTIVAS ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
GERONTOGIMNASIA	SAN CLAUDIO	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:30-12:30
PSICOMOTRICIDAD	JARDINES CORTIJO/CORTIJO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES	10:00-11:00
PSICOMOTRICIDAD	ARGAÑOSA	Presencial	LUNES	11:30-12:30
REACTÍVATE	CAMPOMANES	Presencial	LUNES	12:00-13:00
REACTÍVATE	PUMARÍN	Presencial	VIERNES	9:30-10:30

ÁREA: BAILE Y EXPRESIÓN CORPORAL

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BAILE ASTURIANO	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MARTES	19:00-20:30
BAILE ASTURIANO	PUMARÍN	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
BAILES LATINOS iniciación	SAN ESTEBAN	Presencial	VIERNES	18:00-19:00
BAILES LATINOS avanzado	SAN ESTEBAN	Presencial	VIERNES	19:00-20:00
BAILE ZUMBA	LA FLORIDA	Presencial	MARTES	18:00-19:00
BAILE ZUMBA	NARANCO	Presencial	MARTES	19:00- 20:00
BAILE ZUMBA	TUDELA AGÜERIA	Presencial	MARTES	19:00-20:00
BAILES DE EUROPA	LA FLORIDA	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
BAILES DE EUROPA	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:00
BAILE DE SALÓN	COLLOTO	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
BAILE DE SALÓN	NARANCO	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-19:30
BAILE DE SALÓN	VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	19:30-20:30
BAILE DE SALÓN	VILLAPÉREZ	Presencial	MIÉRCOLES	20:00-21:00
BAILE DE SALÓN iniciación	CORTIJO	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILE DE SALÓN avanzado	CORTIJO	Presencial	MARTES	19:30-20:30
BAILE DE SALÓN iniciación	CRISTO II	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILE DE SALÓN avanzado	CRISTO II	Presencial	MARTES	19:30-20:30
BAILE DE SALÓN iniciación	TENDERINA	Presencial	LUNES	18:00-19:00

ÁREA: BAILE Y EXPRESIÓN CORPORAL

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BAILE DE SALÓN avanzado	TENDERINA	Presencial	LUNES	19:00-20:00
BAILE DE SALÓN iniciación	TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
BAILE DE SALÓN avanzado	TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:00
BAILOTERAPIA	BRAÑES	Presencial	VIERNES	18:30-19:30
BAILOTERAPIA	SAN ANDRÉS	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
BAILOTERAPIA	SAN CLAUDIO	Presencial	LUNES	19:30-20:30
BAILOTERAPIA	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	19:30-20:30
RELAJACIÓN	CORTIJO	Presencial	VIERNES	11:00-12:00
SEVILLANAS	NARANCO	Presencial	LUNES	16:00-17:00
SEVILLANAS	TEATINOS	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
SEVILLANAS iniciación	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:00
SEVILLANAS avanzado	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
SEVILLANAS iniciación	LA ERÍA	Presencial	MARTES	17:30-18:30
SEVILLANAS avanzado	LA ERÍA	Presencial	MARTES	18:45-19:45
SEVILLANAS iniciación	LA FLORIDA	Presencial	JUEVES	18:45-19:45
SEVILLANAS avanzado	LA FLORIDA	Presencial	JUEVES	19:45-20:45
TANGO	CORTIJO	Presencial	JUEVES	19:30-20:30



ÁREA: MÚSICA Y ARTES ESCÉNICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
CLUB DE CINE Y GUIONES	(ON LINE)	Virtual	MARTES	19:00-20:30
CORO	COLLOTO	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:00-12:30
CORO	CRISTO II	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	18:30-20:00
CORO	OTERO	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	16:30-18:00
CORO	TEATINOS	Presencial	MARTES Y JUEVES	19:30-21:00
CIRCO, MAGIA E ILUSIONISMO iniciación	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	17:30-19:00
CIRCO, MAGIA E ILUSIONISMO avanzado	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:30
RADIO PODCAST	CORTIJO	Presencial	LUNES	18:00-19:30
TALLER DE TEATRO	CRISTO II	Presencial	MARTES Y JUEVES	17:00-18:30
TALLER DE TEATRO	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	11:00-12:30
TALLER DE TEATRO	VALLOBÍN II	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	16:30-18:00
TALLER DE TÍTERES	BUENAVISTA	Presencial	LUNES	16:30-18:00

ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BISUTERÍA CON HILOS	CORTIJO	Presencial	JUEVES	12:00-13:30
CALIGRAFÍA	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	19:00-20:30
CESTERÍA	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
CESTERÍA	OLIVARES	Presencial	LUNES	16:15-17:45
CUERO	CACES	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
CUERO	CAMPOMANES	Presencial	JUEVES	12:00-13:30
CUERO	CRISTO II	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
CUERO	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30

ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
CUERO	LA MONXINA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CUERO	LA RIERA	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
CUERO	LAS CAMPAS	Presencial	MARTES	16:30-18:00
CUERO	MANZANEDA	Presencial	LUNES	16:00-17:30
CUERO	NARANCO	Presencial	LUNES	18:30-20:00
CUERO	OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
CUERO	PUMARÍN	Presencial	MARTES	12:00-13:30
DECORACIÓN DEL HOGAR	LA MONXINA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
DIBUJO	CORTIJO	Presencial	LUNES	18:00-19:30
DIBUJO	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MARTES	10:30-12:00
DIBUJO	TEATINOS	Presencial	MARTES	11:00-12:30
DIBUJO	VALLOBÍN II	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
DIBUJO iniciación	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	16:15-17:45
DIBUJO avanzado	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	18:00-19:30
ENCUADERNACIÓN ARTESANAL I	COLLOTO	Presencial	MARTES	16:30-18:00
ENCUADERNACIÓN ARTESANAL II	COLLOTO	Presencial	MARTES	18:15-19:45
ENREDOS CON ARTE: DISEÑO Y CREACIÓN CON CUERDAS	VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	19:00-20:30
FLORES Y ALAMBRE	COLLOTO	Presencial	JUEVES	12:00-13:30
JOYERÍA I	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES	18:30-20:00
JOYERÍA II	VILLA MAGDALENA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
LETTERING	VILLA MAGDALENA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
MANUALIDADES	COLLOTO	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
MANUALIDADES	FARO	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
MANUALIDADES	NARANCO	Presencial	MARTES	19:00-20:30
MANUALIDADES	SAN ANDRÉS	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
MANUALIDADES	SOTO DE TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-12:30

ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
MANUALIDADES	TENDERINA	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
MANUALIDADES	TUDELA AGÜERIA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
MANUALIDADES	VILLAPÉREZ	Presencial	JUEVES	16:00-17:30
MODELISMO Y MAQUETAS	LA MONXINA	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:30
NÁCAR, CAREY Y MARQUETERÍA	CORTIJO	Presencial	LUNES	10:00-11:30
NÁCAR, CAREY Y MARQUETERÍA	TRUBIA	Presencial	MARTES	16:30-18:00
PINTURA	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MARTES	16:30-18:00
PINTURA	LAS CAMPAS	Presencial	MARTES	12:00-13:30
PINTURA	OLIVARES	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
PINTURA	TENDERINA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
PINTURA	VETUSTA	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
PINTURA I	TEATINOS	Presencial	JUEVES	10:00-11:30
PINTURA II	TEATINOS	Presencial	JUEVES	11:45-13:15
PINTURA ACRÍLICA	VILLA MAGDALENA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
PINTURA AL OLEO	VALLOBÍN II	Presencial	VIERNES	16:00-17:30
PINTURA AL OLEO	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MARTES	16:00-17:30
PINTURA ACUARELA	CRISTO II	Presencial	LUNES	16:30-18:00



ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
PINTURA ACUARELA	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	JUEVES	10:30-12:00
PINTURA ACUARELA	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	17:00-18:30
PINTURA ACUARELA iniciación	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	16:00-17:30
PINTURA ACUARELA avanzado	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	17:30-19:00
PINTURA EN SEDA Y OTROS TEXTILES	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	19:00-20:30
RESTAURACIÓN	COLLOTO	Presencial	LUNES	16:30-18:00
RESTAURACIÓN	SAN ESTEBAN	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
RESTAURACIÓN I	SAN CLAUDIO	Presencial	JUEVES	16:15-17:45
RESTAURACIÓN II	SAN CLAUDIO	Presencial	MARTES	10:00-11:30
RETRATO Y FIGURA HUMANA	NARANCO	Presencial	LUNES	16:30-18:00
SKETCHBOOK: CREA TU CUADERNO ARTISTA	(ON LINE)	Virtual	LUNES	19:00-20:30
SUMI-E (PINTURA JAPONESA)	ARGAÑOSA	Presencial	MARTES	18:30-20:00
TALLA DE MADERA I	COLLOTO	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
TALLA DE MADERA II	COLLOTO	Presencial	VIERNES	18:15-19:45
TALLA DE MADERA iniciación	SAN ESTEBAN	Presencial	LUNES	16:30-18:00
TALLA DE MADERA avanzado	SAN ESTEBAN	Presencial	LUNES	18:15-19:45
TAPIZADO Y DECO	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
TAPIZADO iniciación Y DECO	SAN ESTEBAN	Presencial	MARTES	16:30-18:00
TAPIZADO avanzado Y DECO	SAN ESTEBAN	Presencial	MARTES	18:30-20:00
TEJIDOS Y BISUTERÍA EN MIYUKI	OTERO	Presencial	JUEVES	18:30-20:00

ÁREA: COSTURA Y ARTESANÍA DEL HILO

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
CORTE Y CONFECCIÓN	CAMPOMANES	Presencial	MARTES	18:30-20:00
CORTE Y CONFECCIÓN	CRISTO II	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CORTE Y CONFECCIÓN	LAS CAMPAS	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
CORTE Y CONFECCIÓN	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
CORTE Y CONFECCIÓN	ULES	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
CORTE Y CONFECCIÓN	VETUSTA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
COSE TU ESTILO	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	LUNES	18:30-20:00
COSTURA CREATIVA	LA RIERA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
COSTURA CREATIVA	TEATINOS	Presencial	MARTES	16:30-18:00
COSTURA CREATIVA	VETUSTA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
CROCHÉ	LA MANJOYA	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
ENCAJE DE BOLILLOS	OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
ENCAJE DE BOLILLOS	TEATINOS	Presencial	LUNES	16:30-18:00
ENCAJE DE BOLILLOS	VALLOBÍN II	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
ENTRE HILOS	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30
INICIACIÓN A LA COSTURA	LA MANJOYA	Presencial	MARTES	16:30-18:00
INICIACIÓN A LA COSTURA	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
MACRAMÉ	ANIEVES	Presencial	MARTES	16:30-18:00
MACRAMÉ	LATORES	Presencial	MARTES	16:30-18:00



ÁREA: COSTURA Y ARTESANÍA DEL HILO

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
MACRAMÉ	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	17:00-18:30
PATCHWORK	CORTIJO	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
PATCHWORK	CRISTO II	Presencial	MARTES	18:30-20:00
PATCHWORK	LAS CALDAS	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
PATCHWORK	OTERO	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
PATCHWORK	PUMARÍN	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
PATCHWORK	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	16:00-17:30
SASHIKO	BUENAVISTA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
SASHIKO	TENDERINA	Presencial	LUNES	19:00-20:30
VAINICAS Y BOLILLOS	TRUBIA	Presencial	VIERNES	18:30-20:00

ÁREA: GASTRONOMÍA

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
REPOSTERÍA EUROPEA	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	16:00-17:30
REPOSTERÍA EUROPEA	LATORES	Presencial	LUNES	16:00-17:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: ITALIA-ALEMANIA-RUMANÍA	CORTIJO	Presencial	MARTES	19:00-20:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: ITALIA-ALEMANIA-RUMANÍA	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	11:00 - 12:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: ITALIA-ALEMANIA-RUMANÍA	ULES	Presencial	MARTES	17:00-18:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: FRANCIA-PORTUGAL-POLONIA	LA RIERA	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: FRANCIA-PORTUGAL-POLONIA	SOGRANDIO	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: GRECIA-ESPAÑA-UCRANIA	OLLONIEGO	Presencial	VIERNES	18:00-19:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: GRECIA-ESPAÑA-UCRANIA	OTERO	Presencial	VIERNES	16:00-17:30
RUTAS DEL SABOR EUROPEO: GRECIA-ESPAÑA-UCRANIA	VENTANIELLES	Presencial	JUEVES	18:00 - 19:30

ÁREA: NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BIENESTAR INTEGRAL Y BELLEZA NATURAL	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
COSMÉTICA NATURAL	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	18:30-19:30
HUERTO ECOLÓGICO Y FLORA ASTURIANA	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	16:30-17:30
JARDINERÍA Y FLORA ASTURIANA	CORTIJO	Presencial	LUNES	16:00-17:30
MICOLOGÍA Y APROV. FORESTAL	NARANCO	Presencial	MARTES	16:00-17:30



ÁREA: SOCIOEDUCATIVAS

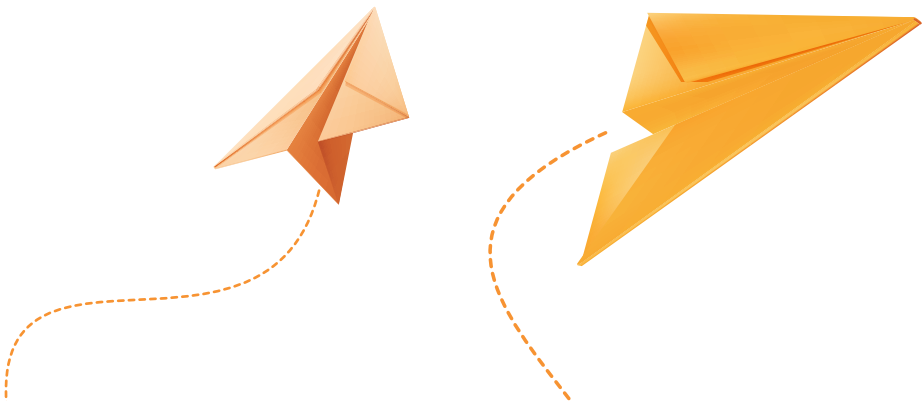
ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
AJEDREZ ADULTOS	BUENAVISTA	Presencial	MARTES	17:00-18:00
BRICOLAJE DEL HOGAR	BUENAVISTA	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
BRICOLAJE DEL HOGAR	LA MONXINA	Presencial	LUNES	16:00-17:30
BRICOLAJE DEL HOGAR	OTERO	Presencial	LUNES	18:30-20:00
BRICOLAJE DEL HOGAR	PUMARÍN	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CLICKMÓVIL	OLLONIEGO	Presencial	MARTES	16:30-18:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MARTES Y JUEVES	9:30-11:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	PUMARÍN	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-18:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	VALLOBÍN II	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:30-13:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES Y JUEVES	18:30-20:00
INTRODUCCIÓN A JUEGOS DE MESA	VALLOBÍN II	Presencial	MARTES	18:00-19:30
LABORATORIO DE ENIGMAS	VENTANIELLES	Presencial	JUEVES	12:00-13:30
MANOS CREATIVAS Y FUNCIONALES	PUMARÍN	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-12:30
MANOS CREATIVAS Y FUNCIONALES	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	17:30-19:00
MÚSICA Y MOVIMIENTO EN SILLA	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	VIERNES	12:00-13:30
MUSICOTERAPIA EMOCIONAL	LA FLORIDA	Presencial	MARTES	12:00-13:30
MUSICOTERAPIA EMOCIONAL	OTERO	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
MUSICOTERAPIA EMOCIONAL	VENTANIELLES	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
PALABRAS VIVAS	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	16:00-17:30
REMINISCENCIAS	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	VIERNES	10:30-12:00
REMINISCENCIAS	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	16:30-18:00
RISOTERAPIA	CORTIJO	Presencial	JUEVES	18:00-19:00

ÁREA: SOCIOEDUCATIVAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
RISOTERAPIA	OTERO	Presencial	MARTES	17:30-18:30
VIAJEROS DE SALÓN POR EUROPA	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	12:00-13:30

ÁREA: ACTIVIDADES INFANTILES

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
AJEDREZ INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	17:45-18:45
BAILE MODERNO INFANTIL	TRUBIA	Presencial	LUNES	16:30-17:30
BALLET INFANTIL	LA FLORIDA	Presencial	JUEVES	17:30-18:30
BALLET INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	17:30-18:30
K-POP	NARANCO	Presencial	MARTES	18:00-19:00
MULTIDEPORTE INFANTIL	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	18:00-19:00
PEQUECIENCIA	VENTANIELLES	Presencial	MIÉRCOLES	17:30-19:00
PINTURA INFANTIL	NARANCO	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
PINTURA INFANTIL	TENDERINA	Presencial	VIERNES	17:00-18:30
PINTURA INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:30
TEATRO INFANTIL	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30





OFERTA Y HORARIOS DE ACTIVIDADES SEGÚN ÁREAS TEMÁTICAS

5

OTROS PROGRAMAS

5.1 PROYECTO DE COMPETENCIAS DIGITALES TRANSVERSALES

A través de este proyecto se imparten acciones formativas que persiguen la capacitación digital de la ciudadanía, para aprovechar las oportunidades que ofrece la transformación digital, impulsar el cierre de la brecha digital de género y universalizar las competencias básicas digitales.

El contenido de las acciones formativas tiene como objeto que las personas destinatarias adquieran un nivel de competencias digitales que les permita comunicarse, realizar transacciones, relacionarse con las Administraciones y mejorar su desarrollo profesional usando tecnologías con autonomía suficiente.

Las acciones formativas por lo general se imparten a razón de 10 horas en total, cursadas de lunes a viernes en sesiones diarias de 2 horas de duración.

Para el acceso a las acciones formativas se establecen varias vías:

- **Convocatoria mensual**, cada mes se habilita un plazo para solicitar los cursos que se impartirán en el mes inmediatamente posterior. A través de esta vía, todas las solicitudes deberán presentarse de manera presencial en el propio centro en el que se imparte esta actividad. Plazos previstos:
 - **CURSOS DE OCTUBRE:** A partir del 15 de septiembre
 - **CURSOS DE NOVIEMBRE:** A partir del 15 de octubre
 - **CURSOS DE DICIEMBRE:** A partir del 15 de noviembre
- **Convocatoria abierta a lo largo del año**, al margen de la opción anterior, aquellas personas que lo deseen pueden en cualquier momento del año solicitar su inclusión en una bolsa basada en sus preferencias (contenidos, horarios y localizaciones), a fin de que los servicios puedan gestionar una formación adaptada a la carta, que posteriormente irá concretando instalaciones, horarios y contenidos.

A través de esta vía, los servicios municipales contactarán con los solicitantes de acuerdo a las preferencias señaladas y según el orden de presentación de las mismas, a fin de poder canalizar su acceso en las programaciones que se vayan planificando a lo largo del año.

Esta convocatoria abierta puede presentarse mediante dos canales:

- De manera presencial, en los centros en los que se imparte la actividad.
- De manera electrónica podrán especificarse las preferencias de formación (horarios, contenidos, localización...), desde esta página web:
<https://www.oviedo.es/centrossociales/oferta/nuevastecnologias>

Las acciones formativas se desarrollarán de manera itinerante en diversas instalaciones seleccionadas de entre los equipamientos que componen la Red de Centros Sociales, y de manera estable se localizarán en los siguientes centros:

- **CENTRO SOCIAL VILLA MAGDALENA**
- **TELECENTRO Y CENTRO JUVENIL DE LA CORREDORIA**

COMPETENCIAS DIGITALES EQUIPO DE DINAMIZACIÓN

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
TICS CERCA DE TI	RED DE CENTROS	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:00-13:00
TICS CERCA DE TI	RED DE CENTROS (RURAL)	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-19:00

Para más información sobre el contenido de los cursos, así como en los medios de contacto del programa, consultar en la página web municipal <https://www.oviedo.es/centrossociales/oferta/nuevastecnologias>

- A través de los medios de contacto del programa para la gestión de las convocatorias mensuales:
 - Tfno: 663 380 999 (horario: de 9 a 14h y de 16 a 17h)
 - actividadesoviedo@arteaula.com
- A través de los medios de contacto del programa para la gestión de la convocatoria abierta (bolsa de solicitantes en espera):
 - Tfno: 685 484 502 | 685 484 511 (horario: de 9 a 14h y de 16 a 17h)
 - actividadesdinamizacion@azvase.com
- Dirigiéndote a cualquiera de los equipamientos en los que se imparten los cursos:
 - Centro Social Villa Magdalena (Avda. de Galicia, nº 36, tfno. 984 287 076)
 - C.J. y Telecentro La Corredoria (Calle José Requejo, nº 14, tfno. 984 282 523)

CALENDARIO OCTUBRE-DICIEMBRE 2026

Centro Juvenil y Telecentro de La Corredoria

FECHA	11:00 a 13:30 h.	18:30 a 20:30 h.
Del 13 al 16 de octubre	Habilidades digitales y alfabetización digital (iniciación)	Aprende a utilizar el WhatsApp:* descubre todas sus posibilidades
Del 19 al 23 de octubre	Habilidades digitales y alfabetización digital (avanzado)	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth
Del 26 al 30 de octubre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Android	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos
Del 3 al 6 de noviembre	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico.	Navegación básica por internet*
Del 9 al 13 de noviembre	Inteligencia Artificial	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Del 16 al 20 de noviembre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu iPhone	Inteligencia Artificial
Del 23 al 27 de noviembre	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos.	Fotos y videos en tu móvil: aprende a organizarlas
Del 30 de noviembre al 4 de diciembre	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu iPhone
Del 14 al 18 de diciembre	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth	Manejo basico de tablet

* Por festividad se añade media hora a cada sesión

CALENDARIO OCTUBRE-DICIEMBRE 2026

Centro Social Villa Magdalena

FECHA	09:00 a 11:30 h.	11:30 a 13:30 h.
Del 13 al 16 de octubre	Habilidades digitales y alfabetización digital (iniciación)	Inteligencia artificial*
Del 19 al 23 de octubre	Habilidades digitales y alfabetización digital (avanzado)	Iniciación a internet: google chrome
Del 26 al 30 de octubre	Manejo basico de tablet	Aprende a utlizar el whatsapp: descubre todas sus posibilidades
Del 3 al 6 de noviembre	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico.	Navegación básica por internet*
Del 9 al 13 de noviembre	Tratamiento de textos	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Del 16 al 20 de noviembre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu iPhone	Inteligencia Artificial
Del 23 al 27 de noviembre	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos	Hoja de calculo Excel
Del 30 de noviembre al 4 de diciembre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Android	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Del 14 al 18 de diciembre	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico.

* Por festividad se añade media hora a cada sesión

16:00 a 18:30 h.	18:30 a 20:30 h.
Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu smartphone. Android	Aprende a utilizar el whatsapp: descubre* todas sus posibilidades
Inteligencia artificial	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos
Introducción al diseño gráfico: canva	Fotos y vídeos en tu móvil: aprende a organizarlas y gestionarlas
Manejo básico de tablet*	Creación de páginas Web*
Habilidades digitales y alfabetización digital (iniciación)	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico.
Habilidades digitales y alfabetización digital (avanzado)	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth
Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu iPhone	Usar las redes sociales: Facebook-Meta e Instagram
Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Android
Inteligencia Artificial	Pagos seguros desde el teléfono móvil

5.2 APOYO SOCIOEDUCATIVO Y REFUERZO ESCOLAR

Estas actividades se encuentran abiertas a la población infantil residente en Oviedo que se encuentre cursando niveles educativos del 1º o 2º Ciclo de Primaria (de entre 6 y 12 años).

El programa se desarrolla de octubre a mayo, impartándose cada actividad de manera continuada, a razón de grupos infantiles con participación en varias sesiones semanales en horario de tarde. Estas sesiones se interrumpirán durante los periodos vacacionales coincidentes con Navidad y Semana Santa, así como en días festivos.

Equipamientos para este curso 2026/27

HORA	DÍA	FORMATO	CENTRO SOCIAL	ACTIVIDAD
16:30-19:30	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	Presencial	CRISTO II	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I
16:30-19:30	MARTES Y JUEVES	Presencial	CRISTO II	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II
16:30-19:30	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	Presencial	NARANCO	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I
16:30-19:30	MARTES Y JUEVES	Presencial	NARANCO	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II
16:30-19:30	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	Presencial	LAS CAMPAS	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I
16:30-19:30	MARTES Y JUEVES	Presencial	LAS CAMPAS	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II
16:30-19:30	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	Presencial	PUMARÍN	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I
16:30-19:30	MARTES Y JUEVES	Presencial	PUMARÍN	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II
16:30-19:30	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	Presencial	VENTANIELLES	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I
16:30-19:30	MARTES Y JUEVES	Presencial	VENTANIELLES	APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II

Inscripciones: **a partir del 4 de septiembre.**

-Presencial, en el centro social Muñoz Degraín (C/ Salvador Allende, 1) de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 horas

Las plazas se adjudican según orden de presentación de solicitudes.

Para más información sobre el contenido del programa, consultar en la página web municipal: <https://www.oviedo.es/centrossociales/actividades/apoyoescolar> así como en los medios de contacto del programa: Tfno: **691 588 946** email: **actividadesoviedo@arteaula.com**

5.3 SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA

En la programación de Senderismo y Naturaleza Activa se integran las siguientes actividades:

5.3.1 PROGRAMA DE RUTAS DE SENDERISMO

Paseos a pie, diseñados en entornos de interés cultural, social o ambiental, a realizar a lo largo del año, pero prioritariamente en primavera y otoño. En cada ruta los participantes van acompañados siempre de un monitor especializado, que se encargará de guiar y explicar la ruta.

A través de estas rutas se recorren lugares fuera del municipio de Oviedo, de interés medioambiental, pero siempre dentro de los límites del Principado de Asturias, incluyendo el traslado en autobús desde el punto de partida (en Oviedo) hasta el destino donde se vaya a realizar.

Las rutas se programan en dos periodos o campañas, octubre-noviembre y marzo-mayo, realizando dos rutas semanales, martes y jueves, así como sábados alternos.

Inicio: 6 de octubre

Martes, jueves y sábados 10 y 24 de octubre y 7 y 21 de noviembre

Fin: 26 de noviembre

Horario: salida 9:30 h.

Rutas accesibles 1 plaza silla de ruedas: sábado 24 de octubre y sábado 29 de noviembre

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por sorteo entre las personas inscritas

Periodo ordinario de solicitudes: del 14 al 27 de septiembre (hasta 14:00 horas) a través de:

-Formato Electrónico: en el formulario habilitado en **www.oviedosenderismo.com**

-Presencialmente: cumplimentando el formulario que se podrá obtener en la página web o presencialmente, y que deberá presentarse dentro del plazo habilitado en el centro social de Muñoz Degraín (Plaza Salvador Allende, s/n), durante el plazo de presentación, en horario de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00 h.

Publicación de la lista de admitidos: 28 de septiembre

Plazo de alegaciones: hasta el 29 de septiembre a las 14:00 h.

Sorteo: 30 de septiembre

Publicación del resultado del sorteo y distribución de plazas: A partir del 1 de octubre

Periodo extraordinario: A partir del 6 de octubre para cubrir eventuales plazas vacantes, sólo modalidad online, a través del formulario habilitado en **www.oviedosenderismo.com**.

Teléfono de información **644 717 525** en horario de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00 h.

Este programa ofrece diferentes niveles de rutas para complementar tu entrenamiento o rutina semanal con objetivo de mejorar su salud física en el medio natural.

Verde: Apta para todos los públicos y personas que puedan caminar a ritmo suave.

Azul: Apta para personas que realizan actividad física de forma regular.

Rojo: Apta para personas que realizan actividad física continua y rutas con desnivel similar.

RUTAS DE SENDERISMO

FECHA	RUTA	TIPO	DISTANCIA	LOCALIZACIÓN	NIVEL
6 de Octubre	Santa Cristina de Lena y Aula Didáctica del Prerrománico Asturiano	Circular	4 km	Lena	Verde
8 de Octubre	Cascada del Chorrón	Lineal	6 km	Infiesto	Verde
10 de Octubre	Corona Castro	Circular	9 km	Nava	Azul
13 de Octubre	Senda del Arañón y Espacio Portus	Lineal	4 km	Avilés	Verde
15 de Octubre	Ruta Prado del Marqués, Sierra de Pulide	Circular	11 km	Castrillón	Roja
20 de Octubre	Monte Deva	Circular	8 km	Gijón	Verde
22 de Octubre	Embalse de los Alfилorios	Travesía	7 km	Morcín	Azul
24 de Octubre	Ruta Ribera del río Cubia*	Travesía	5 km	Grao	Verde
27 de Octubre	Ruta de la Escrita (etapa 1)	Lineal	6 km	Cornellana	Azul
29 de Octubre	Ruta Las Xanas	Lineal	8 km	Villanueva de Santo Adriano	Roja
3 de Noviembre	Ruta Frente del Nalón	Circular	8 km	Candamo	Azul
5 de Noviembre	Parque Arqueológico Campatorres	Lineal	6 km	Gijón	Verde
7 de Noviembre	Camín de la Reina	Lineal	9 km	Infiesto	Azul
10 de Noviembre	Senda Norte Playa de Arnao	Lineal	7 km	Castrillón	Verde
12 de Noviembre	Ruta de los Marineros	Lineal	7 km	Pravia	Azul
17 de noviembre	Senda Norte Luanco	Travesía	8,5 km	Luanco	Verde
19 de Noviembre	Sierra de Llubrió	Circular	10 km	Trubia	Azul

RUTAS DE SENDERISMO

FECHA	RUTA	TIPO	DISTANCIA	LOCALIZACIÓN	NIVEL
21 de Noviembre	Monte de Ferroñes	Travesía	9 km	Llanera	Azul
24 de Noviembre	Senda Norte San Juan	Travesía	10 km	Castrillón	Verde
26 de Noviembre	Ruta Acantilados de Ranón	I/V	9 km	Soto del Barco	Azul

* Apta para silla de ruedas

5.3.2 PROGRAMA DE RUTAS FAMILIARES

Paseos a pie guiados que se desarrollan en entornos de interés cultural, social o ambiental, realizándose en primavera y otoño, prioritariamente.

Las rutas están diseñadas para que puedan ser realizadas por público infantil, de acuerdo a las edades mínimas requeridas. En cada ruta, las familias participantes van acompañados siempre de un monitor especializado, que se encargará de guiar y explicar al grupo la ruta, así como ir provisto de material de primeros auxilios.

Estas rutas podrán contemplar trazados tanto dentro del municipio de Oviedo como fuera del mismo, en el ámbito del Principado de Asturias (en este caso, la actividad incluirá el desplazamiento en autocar).

Las rutas tienen lugar cada quince días, los domingos, con una duración aproximada de tres horas. Horario de salida: 10:00 h.

Inicio: 11 de octubre

Fin: 22 de noviembre

Domingos alternos

Horario: salida 10:00h

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por orden de inscripción.

Apertura de formulario online 14 días antes de cada ruta en www.oviedosenderismo.com

RUTAS FAMILIARES

FECHA	RUTA	TIPO	DISTANCIA	LOCALIZACIÓN
11 de Octubre	Monte Deva	Circular	8 km	Gijón
25 de Octubre	Cascada del Chorrón	Lineal	6 km	Infiesto
8 de Noviembre	Playa de Xagó y mirador	Circular	6 km	Avilés
22 de Noviembre	Parque Arqueológico Campa Torres	Lineal	6 km	Gijón

5.3.3 PROGRAMA DE TURISMO ACTIVO Y NATURALEZA

Actividad orientada a la promoción de estilos de vida saludables, fomento de la sostenibilidad y puesta en valor del entorno medioambiental del municipio.

Las actividades se desarrollarán tanto en espacios interiores como exteriores al aire libre y modelos combinados, radicadas en lugares estratégicos para el desarrollo de acciones de turismo activo, deportes de aventura y naturaleza.

Las actividades se programan en dos periodos o campañas, otoño y primavera, durante los fines de semana (sábado y domingo), en horario de 10:00 a 14:00 h.

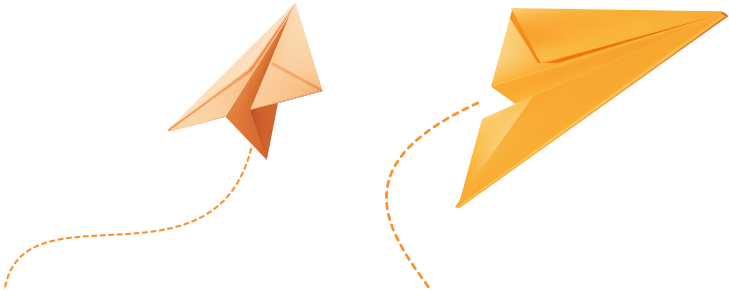
Sábados de octubre y noviembre
Horario: de 10 a 14h

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por orden de inscripción a partir del 14 de septiembre en el formulario online alojado en www.oviedosenderismo.com

TURISMO ACTIVO Y NATURALEZA

FECHA	TEMA	CENTRO SOCIAL
17 de Octubre	ETNOBOTÁNICA	BRAÑES
18 de Octubre	ORIENTACIÓN CON WIKILOC	BRAÑES
31 de Octubre	ETNOBOTÁNICA	LAS CALDAS
14 de Noviembre	OBSERVACIÓN DE AVES	PRIAÑES
15 de Noviembre	ECOSISTEMAS EN EL MEDIO RURAL	PRIAÑES
28 de Noviembre	ASTRONOMÍA	ULES
29 de Noviembre	SENDERISMO CON PERROS	LAS CALDAS



5.4 PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIOCULTURAL

Este programa reúne propuestas lúdicas, educativas y culturales organizadas desde el Servicio de Dinamización Sociocultural de la Concejalía de Centros Sociales, pensadas para disfrutar y aprovechar el tiempo libre de una forma creativa, enriquecedora y compartida.

Estas actividades están dirigidas a personas de diferentes edades e intereses, y abarcan desde talleres artísticos, deportivos y de aprendizaje hasta encuentros culturales o propuestas puntuales a lo largo del año.

El objetivo es fomentar la participación activa, las relaciones sociales, el desarrollo personal y el acceso a una oferta de ocio variada y de calidad en distintos espacios del municipio.

Para más información puedes contactar en el teléfono **685 484 501** o por correo electrónico en **infocsoviedo@gmail.com**.

CAMINATAS

Actividad semanal que promueve el bienestar físico y emocional a través de caminatas a pie por Oviedo y sus alrededores.

Actividad acompañada con una duración aproximada de dos horas. Una forma sencilla y agradable de mantenerse activo, socializar y disfrutar del entorno.

Se realizan en horario de mañana de lunes a jueves.

TALLERES DE ESTIMULACIÓN MENTAL “MEMORIAS”

Espacios pensados para mantener la mente activa y abordar de forma positiva los cambios naturales en la agilidad mental que se presentan con el paso de los años.

Estos talleres NO TERAPÉUTICOS proponen ejercicios, juegos y dinámicas para ejercitar la memoria, mejorar la atención y fomentar la agilidad mental. Además, ayudan a fortalecer la expresión verbal, reducir el estrés y favorecer el bienestar emocional y social del grupo.

Una oportunidad para aprender, compartir y sentirse bien con uno mismo.

Se realizan semanalmente en horario de mañana o tarde.

TALLERES DE MOVIMIENTO:

MOVIMIENTO Y BIENESTAR

Actividad orientada a promover un estilo de vida más activo y prevenir el sedentarismo. A través de ejercicios suaves de movilidad, coordinación, equilibrio y conciencia corporal, se busca que los participantes incorporen pequeños hábitos de movimiento en

su día a día, favoreciendo su bienestar general y el mantenimiento de la movilidad. Todo ello se desarrollará en un entorno participativo, accesible y adaptado a las capacidades de cada persona.

BAILES LATINOS Y TARDES DE BAILE

Una forma divertida y social para moverte y sentirte bien. Estos talleres combinan ejercicio, música y buen ambiente para aprender pasos básicos de ritmos latinos como salsa, bachata o merengue. Además de mejorar tu forma física, fortalecerás el cuerpo, activarás la mente y conocerás a otras personas con tus mismos intereses y ganas de pasarlo bien.

Se realizan semanalmente en horario de mañana o tarde.

TALLERES ARTÍSTICOS:

MODA PARA LA MUÑECA NANCY: AVANZADO E INICIACIÓN

Un divertido taller de iniciación al corte y confección a pequeña escala. Diseñando y cosiendo ropa para muñecas, se aprende a interpretar patrones, perder el miedo a cortar tela y dar forma a prendas creativas. El tamaño reducido permite ver resultados rápidamente, manteniendo la motivación y el interés.

Taller semanal los jueves en horario de tarde.

MÁS QUE AGUJAS

Un espacio de encuentro para compartir, aprender y disfrutar mientras se realizan labores como costura, punto o croché. Más allá de la aguja y el hilo, esta actividad promueve la conversación, el trabajo cooperativo y las relaciones entre personas con intereses comunes.

Taller semanal los lunes en horario de mañana.

TALLER DE LABORES – INTERGENERACIONAL

Un espacio donde personas de generaciones diferentes se encuentran y aprenden unas de otras a través de labores tradicionales: costura, bordado, punto... La actividad no solo fomenta la transmisión de saberes y técnicas entre personas mayores y jóvenes, sino también el diálogo, el respeto mutuo y la creación de vínculos afectivos.

Una experiencia enriquecedora que combina creatividad, aprendizaje y convivencia, promoviendo la cultura del cuidado y la colaboración entre edades.

Taller semanal los miércoles en horario de tarde.

OTRAS ACTIVIDADES:

CULTOUR: VISITAS CULTURALES POR OVIEDO Y ALREDEDORES

Propuesta de salidas culturales pensadas para disfrutar, aprender y redescubrir Oviedo y su entorno. A través de recorridos guiados, exploramos espacios de interés histórico, artístico y patrimonial cercanos, fomentando el conocimiento del entorno y ofreciendo una alternativa de ocio enriquecedora y accesible para todos los públicos. Una forma amena de conectar con la cultura local.

Actividad quincenal.

PROGRAMA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA: “MEJOR EN COMPAÑÍA”

La soledad no deseada aparece cuando las relaciones personales que tenemos no son suficientes o no nos aportan lo que necesitamos, y esa situación se prolonga sin que la hayamos elegido. Puede afectar tanto a nuestro estado de ánimo como a la salud física y emocional.

“Mejor en compañía” es un programa que quiere dar respuesta a esta realidad creando espacios que favorezcan nuevas relaciones y la participación social.

Actividades quincenales.

ESPACIO CULTURAL

Un punto de encuentro para aprender, reflexionar y compartir: Se trata de una programación de charlas mensuales abiertas al público en las que se abordan temas de actualidad, interés social y cultural. Un espacio para escuchar, debatir y seguir creciendo en comunidad.

Actividad mensual con acceso libre hasta completar aforo.

PODCAST EN CENTROS SOCIALES

Podcast mensual con el objetivo de crear un espacio abierto para la información, el aprendizaje y el entretenimiento. Queremos que este proyecto sea un reflejo de la comunidad, con voces diversas que aporten contenido de interés para todos.

Te invitamos a formar parte de esta iniciativa. Si perteneces a un colectivo, representas a una entidad o simplemente tienes una historia que contar, un tema que te apasione o

una propuesta que pueda enriquecer a los oyentes, este podcast es el lugar ideal para compartirlo.

Si te interesa participar, ponte en contacto con nosotros. Juntos construiremos un espacio dinámico y enriquecedor para toda la ciudadanía.

Actividad mensual.

ESPACIO EXPOSICIONES

En los centros sociales de Villa Magdalena y Buenavista, abierto a todas las personas, colectivos y asociaciones interesadas en compartir su obra en un espacio público.

¿Qué se puede exponer? pintura, escultura, fotografía, artes plásticas y otras manifestaciones artísticas.

Si quieres dar visibilidad a tu trabajo, este espacio es para ti.

<https://centrosocialvirtualoviedo.es/exposiciones-cso>

A los cursos regulares se irán añadiendo diversas iniciativas más puntuales, que irán comunicándose a lo largo del año.



OFERTA 2026 - 27

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BAILES LATINOS	BUENAVISTA	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
BAILES LATINOS	CACES	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILES LATINOS	CAMPOMANES	Presencial	MARTES	12:00-13:00
CAMINATAS	RED DE CENTROS	Presencial	LUNES A JUEVES	10:00-13:00
COMPETENCIAS DIGITALES	RED DE CENTROS	Presencial	MARTES y JUEVES	11:00 - 13:00
COMPETENCIAS DIGITALES	RED DE CENTROS RURALES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00 - 19:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	BUENAVISTA	Presencial	MIÉRCOLES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CAMPOMANES	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	COLLOTO	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CORTIJO	Presencial	MARTES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CRISTO II	Presencial	LUNES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	LATORES	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	MUÑOZ DEGRAÍN	Presencial	MIÉRCOLES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	NARANCO	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	OLLONIEGO	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-17:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	OTERO	Presencial	MARTES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	TEATINOS	Presencial	MIÉRCOLES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	TENDERINA	Presencial	MARTES	10:00-11:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	11:30-12:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	VALLOBÍN II	Presencial	JUEVES	10:00-11:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VETUSTA	Presencial	LUNES	16:30-17:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	WHATSAPP	Virtual	MARTES	12:30-13:30
LABORES	OLLONIEGO	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
MÁS QUE AGUJAS	TEATINOS	Presencial	LUNES	11:00 - 12:30
MOVIMIENTO Y BIENESTAR	CORTIJO	Presencial	JUEVES	11:30 - 12:30
NANCYS iniciación	BUENAVISTA	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
NANCYS avanzado	VILLA MAGDALENA	Presencial	JUEVES	16:30-17:30
TARDES DE BAILE	OTERO	Acceso Libre*	MARTES	18:30-19:30

* Sin inscripción previa, libre hasta completar el aforo.

5.5 “AULAS ABIERTAS” EN CENTROS SOCIALES

Esta oferta de servicio permite el uso de espacios compartidos en los centros sociales para realizar actividades no dirigidas. El objetivo de dicho programa es dar respuesta a las demandas de espacios para la realización autoformativa de alumnos dedicados a determinadas modalidades de cursos que precisan un trabajo continuado a lo largo del año para la adquisición de destrezas y la culminación de los trabajos personales mediante los que ponen en práctica este aprendizaje.

No se contempla la presencia e intervención de monitores o docentes, que bien a título individual (clase particular) o grupal, impartan sus conocimientos sobre cualquier materia. También podrán tener cabida otras actividades en función de la disponibilidad del espacio y la naturaleza de la actividad, siempre que no contravengan el contenido las normas reguladoras.

En definitiva, el uso de las aulas bajo este programa ha de estar vinculado a la realización individual de prácticas, ejercicios o tareas relacionadas con el curso/actividad al que se encuentre asistiendo o que se encuentre realizando de manera personal fuera de los centros sociales.

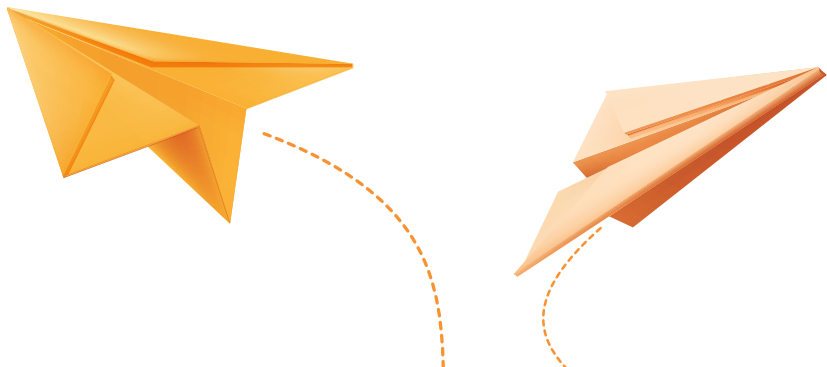
Para conocer las condiciones y requisitos de uso y el procedimiento para apuntarse en esta actividad deberá consultarse con los medios de contacto habilitados de este programa: tfno. **685 484 501** email: **infocsoviado@gmail.com**

Las inscripciones serán presenciales a partir del 14 de septiembre, por orden de solicitud y hasta completar aforo.



OFERTA DE ESPACIOS DE AULA-ABIERTA 2026-27

CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-18:00
BUENAVISTA	Presencial	VIERNES	18:30-20:30
CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	10:00-12:00
COLLOTO	Presencial	LUNES	18:00-20:00
CORTIJO	Presencial	MARTES	16:00-18:30
CORTIJO	Presencial	VIERNES	17:00-20:30
CRISTO II	Presencial	VIERNES	17:00-20:00
GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MARTES	16:00-19:30
LA MONXINA	Presencial	MARTES	17:00-20:00
LAS CAMPAS	Presencial	MARTES	18:00-20:00
NARANCO	Presencial	MARTES	17:00-19:00
OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-14:00
OTERO	Presencial	SÁBADO	16:00-20:30
SAN ANDRÉS DE TRUBIA	Presencial	LUNES/JUEVES	16:30-18:30
SAN ESTEBAN DE LAS CRUCES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-19:00
TEATINOS	Presencial	JUEVES	16:30-18:30
TEATINOS	Presencial	VIERNES	18:30-20:30
TRUBIA	Presencial	JUEVES	16:30-18:30
VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	19:30-20:00





NORMAS DE ACCESO E INFORMACIÓN GENERAL

NORMAS DE ACCESO E INFORMACIÓN GENERAL

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

PROGRAMA GENERAL Y PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIOCULTURAL

1. Las actividades se encuentran dirigidas a la población residente en Oviedo.
2. En los centros rurales se establece un criterio de preferencia en la participación dirigido a las personas residentes en la zona.
3. Para el acceso a las actividades se establecerá un procedimiento ordinario de inscripción (desde el 24 de agosto, inscripciones web; desde el 2 de septiembre, inscripciones presenciales en los centros; en ambos casos se cierra el plazo 18 de septiembre). En el caso de las actividades en que exista un número superior de solicitudes que de plazas se articulará un sorteo público del que se derivará el listado de participantes, junto con el de las personas incluidas en lista de espera.
4. Número máximo de solicitudes: durante el periodo ordinario de inscripción, se admitirán hasta un máximo de 4 solicitudes por persona en cada programa, tanto en el general como en el de dinamización.
5. Número máximo de actividades (plazas) permitido: se permitirá la participación en hasta un máximo de 3 actividades, siempre que no presenten contenidos similares (mismo título o actividad). Si tras el sorteo cuenta con plaza en 2 actividades de contenido equivalente, deberá darse de baja inmediatamente en una de ellas (en el caso de dudas, consultar directamente con el animador sociocultural).
6. Quedan al margen de los citados criterios los talleres que cuenten con plazas vacantes una vez finalizado el plazo ordinario de matriculación y posterior sorteo y distribución de plazas.
7. Para la actividades previstas en exteriores (Aire Libre), cuando se prevean condiciones climatológicas adversas, podrán programarse en el interior de las instalaciones para los días afectados. En estos casos si el traslado de la actividad al interior de un centro exige una reducción de la ratio del alumnado las plazas se distribuirán y se comunicará a los participantes las fechas en que pueden asistir a la actividad.
8. Las actividades ofertadas en centros sociales rurales se distribuirán preferentemente entre los residentes del área de referencia de la instalación y/o parroquias limítrofes.

9. Se procederá a la baja en la actividad, con la pérdida del derecho a la plaza, cuando se superen las faltas de asistencia máximas permitidas durante el trimestre, según la siguiente distribución:

- Actividades con dos sesiones semanales = 5 faltas
- Actividades con una sesión semanal = 3 faltas

10. Vías de inscripción para el Programa General:

- Presencialmente: en cualquier centro social que disponga de apertura y atención al público, aportando el formulario facilitado en el centro (descargable en la web municipal). En cada centro rural sin servicio de ordenanzas se habilitará una fecha para la realización de inscripciones.
- Electrónicamente: a través del formulario on line disponible en la plataforma electrónica habilitada para el acceso a este programa en **www.actividadesoviedo.es**, a la que podrá accederse desde la web municipal.

PLAZOS DE SOLICITUD:

Inscripción: vía web del 24 de agosto (a las 9:00 h.) al 18 de septiembre (a las 21:00 h.)
vía presencial del 2 al 18 de septiembre (en el horario de cada centro)

Publicación de listas de admitidos para el sorteo: 24 de septiembre

Periodo de alegaciones: 25 al 28 de septiembre

Sorteo de plazas: 1 de octubre

Publicación de listados de participantes y listas de espera: 7 de octubre

Inicio del curso: 13 de octubre

Para el resto de condiciones y requisitos técnicos deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para el soporte técnico durante la inscripción:

Teléfono: **625346237** y email: **actividadesoviedo@arteaula.com**

10. Vías de inscripción para el Programa de Dinamización Sociocultural:

- Presencialmente: en cualquier centro social que disponga de apertura y atención al público, aportando el formulario facilitado en el centro (descargable en la web municipal).
- Electrónicamente: a través del formulario on line disponible en la plataforma electrónica habilitada para el acceso a este programa en **www.centrosocialvirtualoviedo.es**

PLAZOS DE SOLICITUD:

Inscripción: vía web del 24 de agosto (a las 9:00 h.) al 18 de septiembre (a las 21:00 h.)
vía presencial del 2 al 18 de septiembre (en el horario de cada centro)

Publicación de listas de admitidos para el sorteo: 24 de septiembre

Periodo de alegaciones: 25 al 28 de septiembre

Sorteo de plazas: 1 de octubre

Publicación de listados de participantes y listas de espera: 7 de octubre

Inicio del curso: 19 de octubre

Para el resto de condiciones y requisitos técnicos deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para el soporte técnico durante la inscripción:

Teléfono: **685 484 501** y email: **actividadesdinamizacion@azvase.com**

ACTIVIDADES VIRTUALES

1. Tutoriales (acceso libre). Las actividades de artes plásticas, artesanías y costura disponen de la libre consulta y reproducción de cada una de las clases grabadas para cada sesión, a las que podrán acceder a cualquier hora a través del Centro Social Virtual en www.centrosocialvirtualoviedo.es

2. Actividades sujetas a registro previo:

- Para participar en las sesiones en directo y consultorios electrónicos las plazas se encuentran sujetas a registro previo, y en este caso se asignarán según orden de registro en el curso. En el caso de que exista un nº superior de solicitudes en relación a las plazas disponibles, para cada actividad se confeccionará la correspondiente lista de espera.
- Para la participación en las actividades bajo la modalidad virtual en estas situaciones es necesaria una dirección de correo electrónico, conexión a internet y un ordenador, tablet, smartphone o dispositivo desde el que se ejecute la comunicación mediante videoconferencia. Mediante el WhatsApp incluido en la solicitud se facilitarán los enlaces de acceso a las sesiones restringidas.
- Para poder apuntarse a un curso previamente las personas interesadas deben darse de alta en el Campus Virtual accesible desde el entorno web proporcionado por la organización del programa, en **www.activadesoviedo.es** y rellenar el formulario de alta.

También puedes acceder a la citada web desde el Centro Social Virtual (www.centrosocialvirtualoviedo.es) y seguir las instrucciones indicadas en la pestaña “Oferta de Actividades” para el acceso.

Esta gama de talleres virtuales cuenta con clases en tiempo real que se desarrollan a través de videoconferencia (deportivas, bailes, musicales, artes escénicas, etc.), para instruir en la manualidad, artesanía, ejercicio o trabajo en cuestión.

El alumnado que precise de apoyo para el manejo del WhatsApp, teléfono móvil o plataforma informática, podrá solicitar y recibir el asesoramiento del animador sociocultural encargado de la supervisión y dinamización de las clases.

PLAZOS DE SOLICITUD:

Registro en los cursos: a partir del 24 de agosto

Inicio de las actividades: a partir del 13 de octubre

Para el resto de condiciones y requisitos técnicos deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para el soporte técnico durante la inscripción:

Teléfono: **625 346 237** y email: actividadesoviedo@arteaula.com

Soporte del Centro Social Virtual: Teléfono **685 484 501** y email: infocsoviedo@gmail.com

PROGRAMA DE SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA

En el catálogo podemos ver que hay tres tipos de actividades:

- Rutas de Senderismo
- Rutas Familiares
- Naturaleza Activa

Este catálogo comprende el programa concreto de las rutas y actividades previstas para los meses de octubre y noviembre, indicando las fechas de realización, destino y recorrido de las rutas, así como el lugar de realización de las actividades de Naturaleza Activa.

Se establecerán las siguientes vías y plazos para la inscripción:

PROGRAMA DE RUTAS DE SENDERISMO

Inicio: 6 de octubre

Martes, jueves y sábados 10 y 24 de octubre y 7 y 21 de noviembre

Fin: 26 de noviembre

Horario: de salida 9:30 h.

Rutas accesibles 1 plaza silla de ruedas: sábado 25 de octubre y sábado 29 de noviembre

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por sorteo entre las personas inscritas

Periodo ordinario de solicitudes: del 14 al 27 de septiembre (hasta 14:00 horas) a través de:

-Formato Electrónico: en el formulario habilitado en **www.oviedosenderismo.com**

-Presencialmente: cumplimentando el formulario que se podrá obtener en la página web o presencialmente, y que deberá presentarse dentro del plazo habilitado en el centro social de Muñoz Degraín (Plaza Salvador Allende, s/n), durante el plazo de presentación, en horario de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00 h.

Publicación de la lista de admitidos: 28 de septiembre

Plazo de alegaciones: hasta el 29 de septiembre a las 14:00 h.

Sorteo: 30 de septiembre

Publicación del resultado del sorteo y distribución de plazas: A partir del 1 de octubre

Periodo extraordinario: A partir del 6 de octubre para cubrir eventuales plazas vacantes, sólo modalidad online, a través del formulario habilitado en **www.oviedosenderismo.com**.

Teléfono de información **644 717 525** en horario de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00, y los viernes de 10:00 a 14:00 h.

PROGRAMA DE RUTAS FAMILIARES

Inicio: 11 de octubre **Fin:** 22 de noviembre

Domingos alternos

Horario: de salida 10:00h

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por orden de inscripción.

Apertura de formulario online 14 días antes de cada ruta en

www.oviedosenderismo.com

PROGRAMA DE RUTAS DE NATURALEZA ACTIVA

Sábados de octubre y noviembre

Horario: de 10 a 14h

INSCRIPCIONES

Adjudicación de plazas por orden de inscripción a partir del 15 de septiembre en el formulario online alojado en www.oviedosenderismo.com

PROYECTO DE COMPETENCIAS DIGITALES TRANSVERSALES

A través de este proyecto se imparten acciones formativas que persiguen la capacitación digital de la ciudadanía, para aprovechar las oportunidades que ofrece la transformación digital, impulsar el cierre de la brecha digital de género y universalizar las competencias básicas digitales.

La oferta se estructura de manera mensual, generalmente a través de cursos de 10 horas lectivas repartidas en sesiones diarias de 2 horas de duración, de lunes a viernes, según los siguientes tramos horarios:

Mañanas: 09:30 a 11:30 h. I 11:30 a 13:30 h.

Tardes: 16:30 a 18:30 h. I 18:30 a 20:30 h.

1. Como norma general, se podrá participar en dos acciones formativas al mes.
2. Las plazas se asignarán según orden de registro en el curso.
3. La confirmación de plaza se realizará expresamente desde el programa, a través de los medios de contacto facilitados por la persona solicitante.

PLAZOS DE SOLICITUD:

Cursos de octubre: A partir del 15 de septiembre

Cursos de noviembre: A partir del 15 de octubre

Cursos de diciembre: A partir del 15 de noviembre

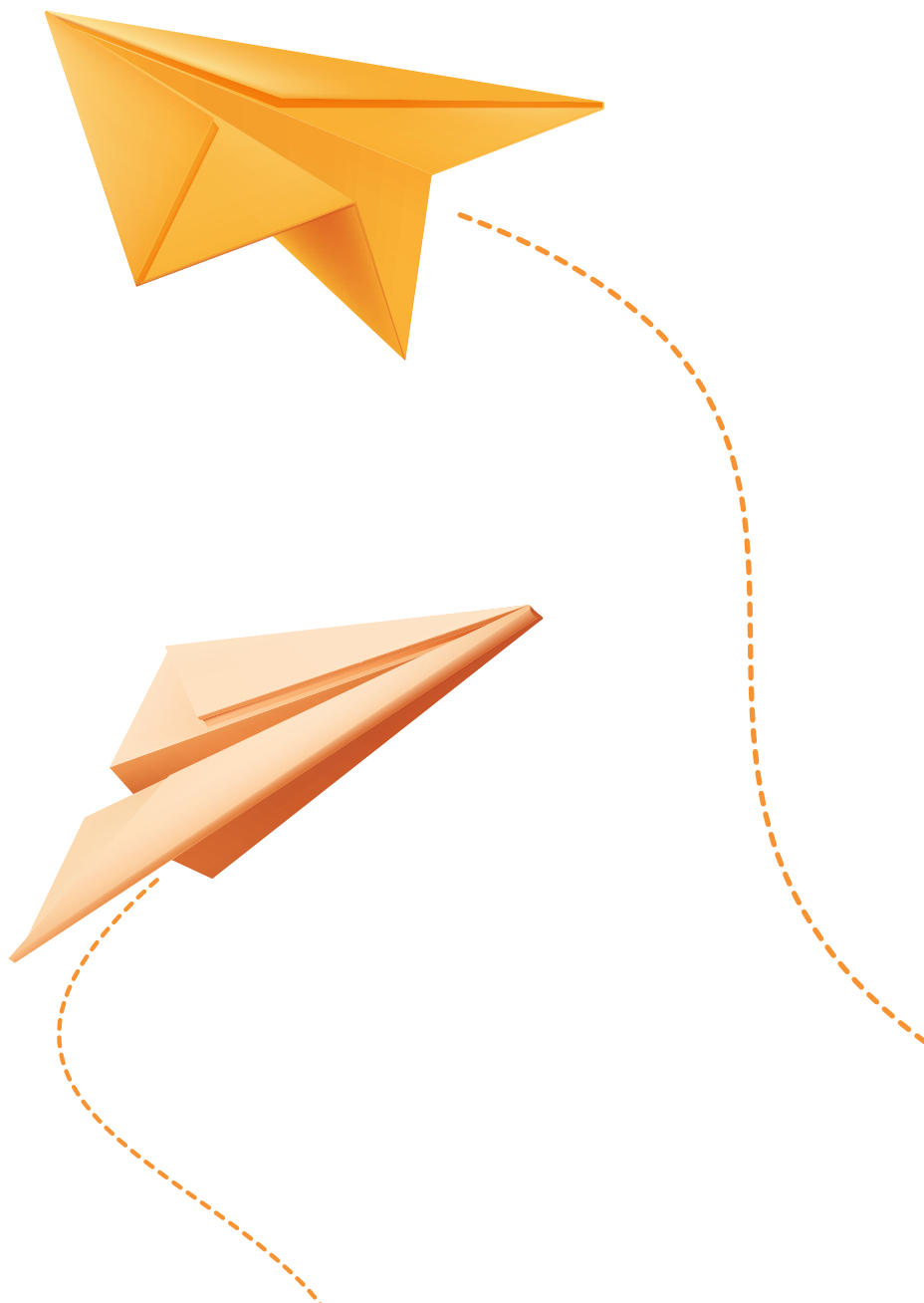
Inscripciones en:

Centro Social Villa Magdalena (Avda. de Galicia, nº 36, tfno. **984 287 076**)

C.J. y Telecentro La Corredoria (C/ José Requejo, nº 14, tfno. **984 282 523**)

Más información en:

Tfno: **663 380 999** (de 9 a 14h y de 16 a 17h) ; email: actividadesoviedo@arteaula.com





OVIEDO^{.es}
CENTROS SOCIALES