

CENTRO FAMILIAR CRISTO DEL MERCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
mañana					
	Gimnasia de mantenimiento 9:00 h-10:00 h		Gimnasia de mantenimiento 9:00 h-10:00 h		
GIMNASIA CONSCIENTE MOVIMIENTO ORGÁNICO 10:00 h a 11:00	Pilates dirigido por fisioterapeutas 10:00 h-11:00 h	Corte y confección 10:00 h-12:00 h	Psicología positiva 10:00 h-11:30 h	Pilates 10.30 h-11:30 h	PASEOS POR LOS JARDINES Conoce los jardines 12:00 h
Lectura, Teatro y música 11:30 h -12:30 h	Pintura al oleo 11:30 h-13:30 h	Corte y confección 12:00 h-14:00 h	Pintura al óleo 11:30 h-13:30 h	Pilates dirigido por fisioterapeutas 13:00 h-14:00 h	Para presentaciones de los diferentes talleres 13:00 h
tarde e					
Manualidades 16:00 a 18:00 h	Confección de trajes segovianos 17:00 h a 20:00 h	Corte y confección 16:00 h-18:00 h	Yoga 16:00 h-17:00 h	Pilates 16.30 h-17:30 h Ejercicios hipo-presivos 18:00 h	
Inglés Lectura y conversación 18:00 h- 20:00 h	Pintura al óleo 18:00 h -20:00 h	Atención Plena 18:55 a 20:25 h Quincenal 2º y 4º	Pintura al óleo 17:00 h-19:00 h	Grupo de Reiki 17:00 h-20:00 h	Grupo de Meditación 17:00 h a 18:00 h
Bienestar 18:00 h- 20:00 h	ASOCIACIÓN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS Reuniones 20:00 a 22:00 h		Dulzaina y Tamboril 19:00 h -21:00 h	Meditación 19:00 h a 20:00 h ASOCIACIÓN ALCH ANÓNIMOS Reuniones 20:00 a 22:00 h	Grupo de Meditación 18:00 h a 19:00 h
noche					
ASOCIACIÓN EUSKONATURA Chi-ckung 20:15 h - 22:15 h	ASOCIACIÓN EUSKONATURA Chi-ckung 20:15 h- 22:15 h	Yoga 20:30 h a 21:30 h	ASOCIACIONES VECINOS Reuniones 20:15 h-22:15 h	Biodanza 20:00 -21:00 h	

