

CENTRO FAMILIAR CRISTO DEL MERCADO

SALA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
mañana					
Gimnasia Consciente 10:00 h a 11:00 h	Gimnasia de mantenimiento 8:30 h-9:30 h	Yoga restaurativo 9:00 h-10:00 h	Gimnasia de mantenimiento 8:30 h-9:30 h	Taichí 9:15 a 10:15 h	TUNA UNIVERSITARIA DE SEGOVIA
Taichi 11:15 a 12:15 h	Gimnasia de mantenimiento 9:45 h-10:45 h	Mente activa 10:15 h-11:15 h	Gimnasia de mantenimiento 9:45 h-10:45 h	Pilates 10.30 h-11:30 h Teatro 11:30 a 12:30 h	PASEOS POR LOS JARDINES Conoce los jardines 12:00 h
Yoga restaurativo 12:30 a 13.30 h	Pintura al oleo 11:30 h-13:30 h	Mente activa 11:30 h-12:30 h	Pintura al óleo 11:30 h-13:30 h	Pilates dirigido por fisioterapeutas 13:00 h-14:00 h	
tarde					
Manualidades 16:00 a 18:00 h	Yoga dirigido por fisioterapeutas 16:30 a 17:30 h	Pilates 16:40 h a 17:35 h	Yoga 15:55 h-16:55 h	Pilates 16:45 h a 17:40	DEFENSA PERSONAL
Chickung 18:15 h- 20:00 h	Pintura al óleo 17:45 h -19:45 h	Pilates 17:45 18:40 h	Pintura al óleo 17:05 h-19:00 h	Pilates 17:55 a 18: 00 h	Relajación 16:30 h
Chi-ckung 20:15 h - 22:15 h	Chi-ckung 20:15 h - 22:15 h	Fitoterapia 18:50 a 20:20 h	Dulzaina y Tamboril 19:10 h -21:00 h	Ejercicios hipopresivos 18:15 a 19:15 h	
		Pilates dirigido por fisioterapeutas 20:30 h	REUNIONES PARA ASOCIACIONES VECINOS	Baile 19:30 h a 20:30 h	

CDI CENTRO FAMILIAR CRISTO DEL MERCADO SALA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
mañana				
tarde e				
Grupo de niños Secretariado Gitano 16:00 h a 17:55 h	Confección de trajes segovianos 17:00 h a 20:00 h	Grupo de niños Secretariado Gitano 16:00 h	Cuentitos Para niños de 1 a 6 años 17:00 a 18:00 h	Grupo de Reiki 16:00 h-20:00 h
Inglés Lectura y conversación 17:15 h 18:30 h 20:00 h	ASOCIACIÓN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS Reuniones 20:15 a 22:15 h	PATCHWORD 17:15 h a 20:15 h	Cuentitos Para niños de 1 a 6 años 18:15 h a 19:15 h	