



ATEGAL

Formación permanente e ocio
para **persoas adultas**



Concello
de Padrón

LUNES

**Ximnasia
mantemento**
09:00-09:50h
9:55-10:45h
10:55-11:45h

**Ximnasia
mantemento II**
17:30-18:30h

Escola de espalda
16:30-17:30h

Memoria
17:00-18:30h

loga-Relaxación
18:00-19:30h

MARTES

Camiñatas
9:30 h

Pilates
9:30- 10:30h

Ximnasio
10:30- 11:30h
11:30-12:30h

Hipopresivos
11:30-12:00h

Pintura en tea
16:00-18:00

MÉRCORES

**Ximnasia
mantemento**
09:00-09:50h
9:55-10:45h
10:55-11:45h

**Ximnasia
mantemento II**
16:30-17:30h

Informática
17:00-18:30h
18:30-20:00h

Pintura oleo
16:00-18:00h
18:00-20:00h

ARTE
17:00-18:30h

Historia de ESP E GAL
18:30-19:30h

XOVES

Pilates
09:30-10:30h

Ximnasio
10:30- 11:30h
11:30-12:30h

Hipopresivos
11:30-12:00h

Manualidades
16:00-18:00h

Labores varias
18:00-19:30h

VENRES

Camiñatas
9:30 h

Inglés
16:00- 18:30h
18:30-19:00h

**Escola de
espalda**
16:30-17:30h

LUGAR

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CARCACÍA

**Ximnasia
mantemento
9:30-10:15h**

**Memoria
18:30-20:00h**

**Ximnasia
mantemento
9:30-10:30h**

EXTRAMUNDI

**Escola de
espalda
17:45-18:45h**

**Pilates
17:00-18:00h**

**Ximnasia
mantemento
19:00-20:00h**

**Pilates
16:20-17:20h**

**Ximnasia
mantemento
19:00-20:00h**

**Escola de
espalda
17:45-18:45h**

**ANGUEIRA
DE SUSO**

**Ximnasia
mantemento
17:00-18:00h**

**Memoria
18:45-20:15h**

**Ximnasia
mantemento
17:00-18:00h**