



ATEGAL
Formación permanente e ocio
para **persoas adultas**



**Concello
de Padrón**

LUNES

**Ximnasia
mantemento**
09:00-09:50h (I.M)
9:55-10:45h (I.B)
10:55-11:45h (Aer.)

Ximnasio
10:45-11:45h

**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

**Influencia do Greco-
Romano na vida
diaria**
18:45-19:45h *

MARTES

Camiñatas
9:30- 11:00 h

Pilates
9:30- 10:30h
10:30- 11:30h

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

Hipopresivos
11:30-12:00h

**Adestramento
forza funcional**
10:30-11:30h

Pintura en tea
16:00-18:00

MÉRCORES

**Ximnasia
mantemento**
09:00-09:50h (I.M)
9:55-10:45h (I.B)
10:55-11:45h (Aer.)

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

Escola de espalda
16:30-17:30h

Informática e IA
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

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

Hipopresivos
11:30-12:00h

**Adestramento
forza funcional**
11:30-12:30h

Manualidades
16:00-18:00h

Labores varias
18:00-19:30h

VENRES

Camiñatas
9:30 - 11:00 h

Pilates
9:30- 10:30h
10:30- 11:30h

Ximnasio
10:45- 11:45h

Inglés
16:00- 17:30h (N. 0)
17:30-19:00h (N. 1)

***Influencia Greco
Romano: 1º e último
luns de cada mes**

LUGAR

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CARCACÍA

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

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

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

EXTRAMUNDI

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

**Pilates
18:50-19:50h**

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

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

**Pilates
18:50-19:50h**

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

**ANGUEIRA
DE SUSO**

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

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

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