



ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS CENTRO SENIOR DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

MÓDULOS	ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS CEA DICIEMBRE 2023	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Sueño, descanso y relajación	Educación en Mindfulness				10:00-11:00	
	Inducción al sueño					10:00-11:00
	Técnicas de relajación			10:00-11:00		
Actividad saludable y movilidad	Hipopresivos adaptados				10:30-11:30	
	Equilibrio sistema sensorial					16.00-17.00
	Pilates			11:00-12:00		
	Ergonomía-educación postural					10.00-11.30
	Mejora del acondicionamiento físico (fuerza)			12:00-13:00		
Salud emocion al y cognitiva	Juegos mentales digitales			11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30
	Estimulación cognitiva digital				11.30-12.30	

**Actividades gratuitas desde el 20 de diciembre 2023 al 5 de enero 2024.
Información en el Centro CEA y en el teléfono de información, 964960467**



MÓDULOS	ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS CEA DICIEMBRE 2023	Lunes 25 Festivo	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Sueño, descanso y relajación	Educación en Mindfulness			10:00-11:00		
	Inducción al sueño					11:30-12:30
	Técnicas de relajación				11:15-12:15	
	Pilates		11:00-12:00		10:00-11:00	
	Ergonomía-educación postural				11:00-12:00	10:00-11:00
Salud emocional y cognitiva	Juegos mentales digitales				11:00-12:30	
	Estimulación cognitiva digital		12:00-13:00			



MÓDULOS	ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS CEA ENERO 2024	Lunes 1 Festivo	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Sueño, descanso y relajación	Educación en Mindfulness			10:00-11:00		
	Inducción al sueño					10:00-11:00
	Técnicas de relajación				10:30-11:30	
	Pilates			11:00-12:00		
	Ergonomía-educación postural		10:00-11:00			10:00-11:00
Salud emocional y cognitiva	Juegos mentales digitales		11:00-12:30		11:00-12:30	
	Estimulación cognitiva digital		11:30-12:30		11:30-12:30	

Periodo de matriculación para el programa de actividades del CEA: del 8 al 12 de enero.
Periodo lectivo desde el 22 de enero al 31 de mayo.

Información en el centro CEA y en el teléfono de información, 964960467