



CENTRO FAMILIAR CRISTO DEL MERCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO Y DOMINGO
mañana					
Kundalini Yoga 9:30 a 10:30 h	Gimnasia de mantenimiento 9:00 a 10:00 h	Espalda Sana 9:00 a 10:00 h	Gimnasia de mantenimiento 9:00 a 10:00 h	Espalda Sana 9:00 a 10:00 h	Reiki 11:00 a 13:00 h
Mente activa Sala 2 10:45 a 11:45 h 12:00 a 13:00 h	Gimnasia de mantenimiento 10:00 a 11:00 h	Yoga restaurativo 10:15 a 11:15 h	Gimnasia de mantenimiento 10:00 a 11:00 h	Pilates Estiramiento y tonificación 10.00 - 11:00 h	Actividades de lectura para niños de 4 a 8 años Sala 2 12:00 a 13:00 h
Yoga restaurativo 10:55 a 11:55 h 12:00 a 13:00 h	Pilates 11:15 a 12:15 h 12:15 a 13:15 h Mindfulness Sala 2 12:00 a 13:00 h	Pintura al oleo 11:30 h-13:30 h	Pintura al óleo 11:30 a 13:30 h	Pilates 11:00 a 12:00 h Teatro 12.00 - 13:00 h	Atención plena conciencia plena 12:00 a 13:00 h
tarde e					
Manualidades 16:00 a 20:00 h Sala 2	Mindfulness 16:30 – 17:30 h	Pilates 16:30 a 17:30 h	Pintura al óleo 17:15 a 19:15 h	TALLER ARTE PARA NIÑOS Y JÓVENES Sala 2 17:00 a 18:00 h 18:00 a 19:00 h	
Manualidades 18:00 a 20:00 h Sala 2	Confección de indumentaria tradicional segoviana Sala 2 17:00 h a 20:00 h	Patchword 17:00 a 20:00 h Sala 2 Pintura al óleo 17:30 h a 19:30 h	Manualidades 16:00 a 18:00 h 18:00 a 20:00 h Sala 2	Sevillanas Aerobic 16:00 h -17:00 h Bailes de salón 19:10 h	
Chi-ckung 18:00 h a 20:00 h 20:00 h a 22:00 h	Chi-ckung 18:00 h a 20:00 h 20:00 h a 22:00 h	Reuniones asociaciones de vecinos 20:00 h	Pilates 19:30 a 20:30 h	Hipopresivos Bailes latinos Baile activo Aerodance	