



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 10:00 a 11:00 h 11:00 a 12:00 h	Espalda Sana 9:00 a 10:00 h Yoga restaurativo 10:15 a 11:15 h	Gimnasia de mantenimiento 9:00 a 10:00 h 10:00 a 11:00 h 11:00 a 12:00 h	Espalda Sana 9:00 a 10:00 h	Reiki 11:00 a 13:00 h
Yoga restaurativo 10:55 a 11:55 h 12:00 a 13:00 h	Mente activa Sala 2 11:00 a 12:00 h 12:00 a 13:00 h	Comida japonesa Sala 2 11:00 a 12:30h		Pilates Estiramiento y tonificación 10.00 a 11:00 h 11:00 a 12:00 h	Cuenta y crea Sala 2 Para niños a partir de 2 a 11:00 a 12:00 h 12:00 a 13:00 h
Dibujo y acuarela Sala 2 12:00 a 13:30 h	Pilates 12:00 a 13:00 h	Pintura al óleo 11:30 a 13:30 h	Pintura al óleo 12:00 a 14:00 h	Taller de teatro 12:00 a 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 17:30 a 19:30 h		Taller arte niños Sala 2 17:00 a 18:00 h 18:00 a 19:00 h	
Manualidades 18:00 a 20:00 h Sala 2	Manualidades 16:00 a 18:00 h 18:00 a 20:00 h Sala 2	Patchword 17:00 a 20:00 h Sala 2	Clase de pintura general 17:15 a 19:15 h	Sevillanas 16:00 a 17:00 h Hipopresivos Bailes de salón	Taller de Relajación 17:30 a 18:30 h
Chi-ckung 17:30 a 19:30 h 20:00 a 22:00 h	Chi-ckung 17:30 a 19:30 h 20:00 a 22:00 h	Mindfulness 19:30 – 20:30 h	Pilates 19:30 a 20:30 h	Dibujo y acuarela Jóvenes y adultos 19:00 a 20:30 h Sala 2	Reuniones asociaciones 20:00 h