

+ 65, + PLENITUD

- 43. **Pierde el miedo al ordenador** – lunes y miércoles / 9:30 a 11:30h
- 44. **Informática – nivel medio** – lunes y miércoles / 11:30h a 13h
- 45. **Aprende a utilizar tu móvil – Smartphone** – miércoles / 12 a 14h
- 46. **Aprende a combinar tu Tablet y tu móvil** – lunes y miércoles / 11:30 a 13h
- 47. **Inglés – grupo de conversación** – martes / 11 a 12h
- 48. **Claves para la longevidad** – martes / 11 a 12:30h
- 49. **Mueve tu cuerpo con ritmo suave** – lunes y miércoles / 10:15 a 11:15h
- 50. **Yoga, mejor tu equilibrio, coordinación, flexibilidad** – jueves / 19 a 20:30h
- 51. **Tangueando – el andar de a dos** – sábados / 12 a 13:30h
- 52. **Bailes de salón y latinos** – martes / 18 a 19:30h
- 53. **Gimnasia mental con matemáticas** – jueves / 18 a 19:30h
- 54. **Iniciación al dibujo técnico** – lunes y miércoles / 9 a 11h

PROGRAMACIÓN

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2019

vive el
Otoño
en EP14

¡Apúntate ya!

Talleres Especiales Entornos Colaborativos

Un espacio para el encuentro
y un lugar para el intercambio.

Todas nuestras actividades son gratuitas

Horario

De lunes a viernes: 08 a 21h.
Sábados: 9h a 21h.
Domingos y festivos: cerrado

Para más información:

Espacio Pozas 14
Calle de las Pozas 14, Madrid
Telf. **913 60 96 69**

www.espaciopozas14.es

+ SALUD Y MEJOR ENTORNO

CANCELADO

1. **Recicla, customiza y transforma tu ropa** – **CANCELADO**
2. **Yoga para un cuerpo y mente saludable** – viernes / 11:30 a 13h
3. **Andarines, paseos por entornos saludables** – sábados / 10 a 13h
4. **Mejora tu control emocional** – lunes / 18 a 20h
5. **Mueve tu cuerpo, mueve tu corazón** – lunes y miércoles / 9 a 10h
6. **Y de salud emocional ¿qué tal?** – viernes 11 de octubre / 11 a 13h
7. **Recursos de salud emocional** – viernes 18 octubre / 11 a 13h
8. **Activa tu vida en Otoño** – lunes 21 de octubre / 18 a 20h
9. **Secretos de la dieta mediterránea** – jueves 14 de noviembre / 11 a 13h
10. **Uso, abuso y dependencia del tabaco, el alcohol y el cannabis** – viernes 15 de noviembre / 11 a 13h
11. **Más verde en tu ciudad** – martes / 17 a 19h

+ PARA TOD@S

12. **Taller de economía doméstica** – octubre y noviembre / pendiente
13. **Taller de igualdad de género** – octubre y noviembre / pendiente
14. **Ofimática para el trabajo** – lunes y miércoles / 16 a 17:30h
15. **Trae tu portátil y aprende informática** – martes / 9:30 a 11:30h
16. **Aprendiendo a programar con Scrath** – octubre / lunes / 12 a 14h
17. **Conviértete en Youtuber** – noviembre / lunes / 12 a 14h
18. **Taller de podcast** – diciembre / lunes / 12 a 14h
19. **Inglés básico** – viernes / 10 a 11:30h
20. **Francés** – grupo conversación – miércoles / 12 a 14h
21. **Introducción al Go y al Ajedrez** – martes 24 septiembre / 18 a 21h
22. **Visita a museos del entorno** – jueves 24 de octubre / 10 a 11h
23. **Cultiva el amor propio** – pendiente
24. **Aprende a meditar** – 16 de septiembre / 18 a 19:30h / 25 de octubre 18 a 19:30h / 15 de noviembre 18 a 19:30h
25. **Alimentación saludable y natural** – lunes / 17:30 a 19:30h

26. **Cocina: cómo hacer conservas fácil y seguro** – 20 de septiembre y 4 de octubre / 17 a 21h
27. **Cocina de aprovechamiento, sostenibilidad y cero desperdicio** – 15 de noviembre / 17 a 21h
28. **Tejiendo redes de ganchillo** – viernes / 18 a 19:30h
29. **Sencillas manualidades** – miércoles / 17 a 18:30h
30. **Costura de supervivencia** – jueves / 11 a 13h
31. **Pintura sobre tela** – martes / 11 a 13h
32. **Fotografía creativa** – martes / 16 a 17:30h
33. **Especial "Collage"** – 16, 23 y 30 de noviembre / 10 a 14h
34. **Club de lectura** – **34.1.** Especial: 3 de octubre / 11 a 12:30h – **34.2.** Grupo : martes / 17 a 19:30

+ INTERCULTURIDAD

- 35.1 **Clases de español – inicial** – lunes y miércoles / 17 a 18:30h
- 35.2. **Clases de español – medio** – martes y jueves / 17 a 18:30h
36. **¿Recién llegad@s? primeros pasos** – 24 septiembre y 26 de noviembre / 17 a 18:30h / 25 octubre y 13 diciembre / 11 a 12:30h

+ MUJER

37. **Ciclos naturales femeninos y salud** – octubre / lunes / pendiente
38. **Musicoterapia – feminismo y armonía** – jueves / 11 a 13h
39. **Especial Cine fórum** – 18 de octubre / 15 de noviembre / 18h

–30, + OPORTUNIDADES

40. **Pineo juvenil – Ocio y tiempo libre** – 8 a 11 años / sábados 10 a 13h / 12 a 17 años / sábados tarde
41. **Sala de Estudio** – sábados – 9:30 a 20:45h
42. **Inglés – Take it easy** – martes / 19 a 20h