

Normas para todos los talleres

1.

Podrá matricularse en los talleres cualquier persona que haya cumplido los 60 años o más, teniendo preferencia quienes estén empadronados en el Ayuntamiento de Aranda de Duero.
2.

La obligación del pago regulado en la ordenanza nace desde el momento en que la persona usuaria acude por primera vez a las actividades.
3.

El máximo de talleres en que se puede participar es de cuatro, salvo que queden plazas libres una vez concluido el plazo de matrícula. En ese caso tendrán prioridad quienes no hubieran realizado antes la actividad.
4.

Se puede uno inscribir a la vez en cuatro talleres siempre que sean de modalidades diferentes (por ejemplo, un taller de modalidad A más uno de B más uno de C), ya que además Aquasalud es compatible con todos.
5.

El número de plazas por taller será de entre 12 y 18 según el taller y el lugar de impartición, y no está condicionado a un número mínimo de participantes.
6.

Tendrán prioridad en la matriculación las personas derivadas de programas de Servicios Sociales desde los que se justifique la necesidad o la conveniencia de participar.
7.

Se admitirán inscripciones acabado el plazo, quedando en reserva para cubrir las bajas que se produzcan. Las plazas se adjudican por orden estricto de fecha de inscripción.
8.

Será causa de baja acumular tres ausencias sin justificar, alterar gravemente la convivencia del grupo, obstruir el normal desarrollo de la actividad o incumplir el pago de la matrícula.
9.

No se podrá asistir a los talleres de manera discontinua, aunque sea de forma justificada, y con más de tres faltas se causará baja de
- oficio, salvo que en ese taller no haya lista de reserva.
10.

Si una vez empezado el taller sobreviene una enfermedad prolongada, hay que comunicarlo para pasar a baja provisional en lugar de definitiva. Se pasa al primer puesto de reserva y se avisa cuando vuelva a haber plaza.
11.

No se devolverá el precio de la matrícula, ni total ni parcialmente, por una baja promovida de oficio o voluntariamente.
12.

Esta programación está sujeta a variaciones de horarios y lugares de impartición. Si se producen se comunicarán oportunamente y no darán derecho a la devolución del pago.
13.

No podrán matricularse las personas que tengan pendiente de pago la matrícula de talleres de cursos anteriores.
14.

La admisión está sujeta a una valoración de la capacitación de la persona, ya que es necesario que el alumnado pueda seguir el taller con normalidad. A quienes no puedan se les derivará a otros recursos.
15.

Inscribirse en una actividad física implica aceptar que no se tiene ninguna contraindicación médica para realizarla, y la persona se responsabiliza de los daños que pudieran derivarse de su práctica, eximiendo de toda responsabilidad a los CEAS del Ayuntamiento de Aranda de Duero.
16.

Quienes tengan plaza y deseen darse de baja deberán presentarlo por escrito en el CEAS correspondiente. Si no lo hacen y dejan de acudir, se les dará de baja según el punto 8.
17.

Cada participante traerá el material que necesite para el taller: esterillas, cuadernos, bolígrafos y demás.
18.

Todos los talleres terminarán cinco minutos antes de la hora final para facilitar los cambios de grupo.

Cómo inscribirse

- 1

Recoge y presenta la solicitud

Del 21 al 25 de septiembre, de 9:00 a 13:30 h.

En el Local COFU, C/ Agustina de Aragón, y en el CEAS-A, Edificio Las Francesas. También por internet en la web municipal.
- 2

Lleva la documentación

Solicitud, fotocopia del DNI y documento del número de cuenta bancaria a tu nombre.
- 3

Sorteo público

25 de septiembre, a las 14:00 h.

En el CEAS-B, C/ Silverio Velasco 2. Determina el orden de las listas de admitidos.
- 4

Consulta si tienes plaza

A partir del 6 de octubre, en los dos CEAS.

Duración del programa

Comienzo:

13 de octubre de 2026

Finalización:

17 de junio de 2027

Se sigue el calendario escolar en vacaciones de Navidad, Semana Santa, Carnavales y fiestas.

Precio de matrícula

Curso completo, según ordenanza municipal.

De 60 a 64 años

A partir de 65 años

45 € dos días | 35 € un día

25 € dos días | 20 € un día

Para quienes no estén empadronados en Aranda de Duero el precio se incrementa según la ordenanza municipal.

El pago se realiza por domiciliación bancaria y solo para las personas admitidas en las listas, ya que no hacerlo es causa de baja.

CEAS A

Edificio "Las Francesas"
C/ Antonio Baciero, s/n
Tel. 947 51 16 99

CEAS B

C/ Silverio Velasco 2
Tel. 947 51 06 19

www.arandadeduero.es

Web Municipal



TALLERES

de los Centros de Acción Social

Curso 2026 – 2027

Programa municipal de envejecimiento activo para personas +60.



CONCEJALÍA DE
SERVICIOS SOCIALES



CONCEJALÍA DE
DEPORTES

NOS
IMPULSA



Talleres de Envejecimiento Activo

Podrán inscribirse en los talleres de envejecimiento activo aquellas personas que hayan cumplido los 60 años o más. En la inscripción solo se podrá elegir un único turno de cada modalidad de taller, con la excepción de Aquasalud.

MODALIDAD AActividad física

Taller de Educación Física

Práctica de actividades físicas y deportivas (tonificación muscular, estiramientos y resistencia). Inscripción incompatible con la de los talleres de Estimulación Motriz y Yoga-Pilates, y compatible con Aquasalud.

Pabellón Deportivo "Santiago Manguán"					
1	Lunes y miércoles	9:30 - 10:30	65-70	2	Lunes y miércoles10:30 - 11:30+71
3	Lunes y miércoles	16:00 - 17:00	60-64	4	Martes y jueves9:35 - 10:3560-70
5	Martes y jueves	10:35 - 11:35	+71	Educación Física Suave	

Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino nº 2					
6	Lunes y miércoles	9:30 - 10:30	65-70	7	Lunes y miércoles10:30 - 11:30+71
8	Lunes y miércoles	11:50 - 12:50	+71	9	Lunes y miércoles16:00 - 17:00+71
10	Lunes y miércoles	17:00 - 18:00	60-64	11	Martes y jueves9:30 - 10:3065-70
12	Martes y jueves	10:30 - 11:30	+71		

Taller de Yoga-Pilates y entrenamiento funcional (60 a 75 años)

Inscripción incompatible con la de los talleres de Educación Física y Estimulación Motriz, y compatible con Aquasalud.

Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino nº 2					
13	Martes y jueves	8:30 - 9:30	60-75	Con entrenamiento funcional	

Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina" C/ Hernán Cortés nº 5					
14	Martes y jueves	8:25 - 9:25	65-70	Con entrenamiento funcional	

Pabellón Deportivo "Santiago Manguán"					
15	Lunes y miércoles	17:00 - 18:00	60-75		

MODALIDAD AActividad física

Taller de Estimulación Motriz

Práctica de actividades psicomotrices y prevención de caídas en distintos entornos, para personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras y/o patologías asociadas al movimiento, que presentarán certificado médico. Se realizará una evaluación previa de la condición psicomotriz de las personas participantes, para valorar la conveniencia de inclusión en el taller. Inscripción incompatible con la de los talleres de Educación Física y Yoga-Pilates, compatible con Aquasalud.

Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina" C/ Hernán Cortés nº 5					
16	Lunes y miércoles	11:40 - 12:25	17	Martes y jueves	11:45 - 12:30

Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino nº 2					
18	Lunes y miércoles	12:50 - 13:35	19	Martes y jueves	11:50 - 12:35
20	Martes y jueves	12:35 - 13:20			

Taller Aquasalud

Actividad física acuática que combina ejercicios de natación, gimnasia y ejercicios en el agua.

Piscinas Municipales "Las Francesas"					
21	Lunes 11:20 - 12:20 y miércoles 11:40 - 12:40 Del 19 de octubre al 16 de diciembre de 2026			22	Martes y jueves 11:40 - 12:40 Del 20 de octubre al 17 de diciembre de 2026
23	Lunes 11:20 - 12:20 y miércoles 11:40 - 12:40 Del 11 de enero al 17 de marzo de 2027			24	Martes y jueves 11:40 - 12:40 Del 12 de enero al 18 de marzo de 2027
25	Viernes 11:40 - 12:40 Del 23 de octubre al 18 de diciembre de 2026, de 11:40 a 12:40 h. Del 15 de enero al 19 de marzo de 2027, de 12:00 a 13:00 h				

MODALIDAD BActividad de Memoria

Taller Activa tu Mente

Técnicas y actividades encaminadas a estimular y mantener las capacidades cognitivas en un nivel óptimo. Este taller no está dirigido a personas con problemas de memoria, tiene carácter preventivo (60 a 79 años).

Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina" C/ Hernán Cortés nº 5					
26	Lunes y miércoles	9:30 - 10:30	27	Lunes y miércoles	10:30 - 11:30
28	Lunes y miércoles	11:50 - 12:50	29	Lunes y miércoles	12:50 - 13:50

Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino nº 2					
30	Martes y jueves	9:30 - 10:30	31	Martes y jueves	10:30 - 11:30
32	Martes y jueves	11:50 - 12:50	33	Martes y jueves	12:50 - 13:50
34	Jueves	8:30 - 9:30			

MODALIDAD BActividad de Memoria

Taller de Estimulación Cognitiva

Para personas mayores de 80 años. Taller de prevención no terapéutico. No está destinado a personas con patologías que afecten al normal rendimiento en la clase.

Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino nº 2					
35	Lunes y miércoles	11:30 - 12:30	Del 19 de octubre de 2026 al 26 de mayo de 2027		

Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina" C/ Hernán Cortés nº 5					
36	Martes y jueves	11:30 - 12:30	Del 20 de octubre de 2026 al 27 de mayo de 2027		

Centro Cívico de Sinovas					
37	Jueves	17:30 - 19:00	Del 22 de octubre de 2026 al 27 de mayo de 2027		

MODALIDAD CInteligencia emocional

Taller de Desarrollo Personal y Emocional

Control de las emociones, autoconocimiento y autoestima.

Casa de las Asociaciones Avda. El Ferial nº 2					
38	Martes y jueves	16:00 - 17:00			

Aula tercer piso, Edificio "Las Francesas" C/ Antonio Baciero s/n					
39	Martes y jueves	17:30 - 18:30			

Todos los turnos, día a día

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:25 – 8:30	-	1314	-	131434	-
9:30 – 9:45	1626	41130	1626	41130	-
10:30 – 10:35	2727	51231	2727	51231	-
11:20 – 11:45	16212335	17222436	16212335	1722243625	
11:50	828	1932	828	1932	-
12:35 – 12:50	1829	2033	1829	2033	-
16:00 – 17:30	391015	3839	391015	373839	-

CUMPLIR AÑOS Y SEGUIR EMPEZANDO COSAS.