



Actividades Extraescolares para adultos

PILATES:

El pilates es un método de entrenamiento físico y mental diseñado para fortalecer el cuerpo desde su centro de fuerza (abdomen, espalda baja y glúteos). A través de movimientos fluidos y controlados, esta actividad combina el desarrollo muscular con la flexibilidad y el control de la respiración.

Precio: 34 €/mes. Horario: Lunes de 16:00 a 17:00

COSTURA:

La costura es una actividad práctica y creativa que introduce a los alumnos en el arte de la confección, el arreglo y la transformación de prendas textiles. A través del aprendizaje de puntadas a mano y el manejo de la máquina de coser, los participantes desarrollan habilidades técnicas esenciales mientras exploran su propio estilo.

Precio: 34 €/mes. Horario: Martes de 16:00 a 17:00

CLUB LECTURA:

Ofrecemos un espacio de encuentro cultural y social diseñado para compartir el placer de leer y enriquecer la experiencia literaria. En cada sesión, los participantes comentan una obra previamente seleccionada, intercambiando opiniones, análisis y emociones sobre la trama, los personajes y el estilo del autor.

Precio: 34 €/mes. Horario: Jueves de 16:00 a 17:00

FÚTBOL:

Esta actividad deportiva y recreativa combina el ejercicio físico de alta intensidad con el trabajo en equipo y la estrategia. A través de entrenamientos y partidos adaptados, los jugadores practican habilidades técnicas como el control del balón, el pase y el tiro a portería, dentro de un ambiente dinámico y competitivo.

Precio: 34 €/mes. Horario: Viernes de 16:00 a 17:00

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

Esta actividad física está diseñada para mejorar la capacidad del cuerpo para realizar las tareas cotidianas de forma eficiente y segura. A diferencia de las rutinas tradicionales, este método trabaja movimientos globales que involucran múltiples cadenas musculares a la vez, simulando acciones reales como agacharse, empujar, levantar peso o rotar.

Precio: 34 €/mes. Horario: Miércoles de 16:00 a 17:00

MATRICULARSE: a través de Alexia antes del 25 de septiembre. Inicio de las actividades 1 de octubre.

INFORMACIÓN: 622 549 902 | extraescolares.mu@colegioceu.es