

MUÉVE-T MOVIMIENTO

ESPALDA SANA 10€

Postura, fuerza y adiós a los dolores de espalda.

Edad 14-35 años

Mes **Octubre** Lunes 19, 26 **Noviembre** Lunes 9, 16, 23 y 30

Diciembre Lunes 14, 21

Lugar Centro Sociocultural del Arrabal

Horario 16.45h a 17.45h

MODO AVIÓN (MINDFULNESS) 10€

Desconecta para volver a conectar contigo.

Edad 14-35 años

Mes **Octubre** Miércoles 21, 28 **Noviembre** Miércoles 4, 11, 18, 25

Diciembre Miércoles 2, 9, 16

Lugar Centro Sociocultural del Arrabal

Horario 16.45h a 17.45h

A TOPE (PONTE EN FORMA) 10€

Entrenamiento funcional para ganar hábitos activos.

Edad 16-35 años

Mes **Octubre** Jueves 22, 29 **Noviembre** Jueves 5, 12, 19, 26

Diciembre Jueves 3, 10, 17

Lugar Parque de los Fueros

Horario 19.30h a 20.30h

TORNEO FRONTÓN NOCTURNO 5€

Pelota, focos y pique sano para hacer grupo.

Edad 16-35 años

Mes **Octubre** Viernes 30 **Noviembre** Viernes 27 **Diciembre** Viernes 18

Lugar Frontón Pinilla

Horario 22.00h a.m. a 02.00h p.m.

SUBE DE NIVEL (INICIACIÓN A LA ESCALADA) 15€

Técnica, seguridad y un reto nuevo en cada sesión.

Edad 14-35 años

Mes **Octubre** Sábado 24 / Miércoles 28 **Noviembre** Sábado 7 Miércoles 18

Diciembre Miércoles 2 / Sábado 19

Lugar Rocódromo Centro de Ocio Joven

Horario Miércoles 17.00h a 19.00h Sábados 11.00h a 13.00h

ROUTAS CANINAS Gratis

Rutas en grupo por el entorno de Teruel en compañía de tu perro, profundizando en su conocimiento y en el respeto a la naturaleza.

Edad niños, jóvenes y familias con perro

Mes **Octubre** Domingo 25 **Noviembre** Domingo 29 **Diciembre** Domingo 20

Lugar Por los alrededores de Teruel

Horario 16.00h

MUÉVE-T (VIDA REAL)

CON LAS MANOS EN LA MASA 10€

Recetas sencillas, baratas y sanas para empezar a ser autónomo.

Edad 16-25 años

Mes **Octubre** Martes 20, 27

Noviembre Martes 10, 24 **Diciembre** Miércoles 9

Lugar Escuela de Hostelería

Horario 17.00h a 18.30h

HILO Y AGUJA, MODO PRO 10€

Lo básico para arreglar, ajustar y dar nueva vida a tu ropa.

Edad 16-25 años

Mes **Octubre** Jueves 22, 29 **Noviembre** Jueves 12, 26 **Diciembre** Jueves 3, 17

Lugar Centro Sociocultural de San Julián

Horario 18.00h a 20.00h

PINCHAZO CERO (MANTENIMIENTO BÁSICO DE TU BICICLETA) 10€

Repara pinchazos, ajusta frenos y pon tu bici a punto.

Edad 12-35 años

Mes **Octubre** Jueves 22

Lugar Centro de Ocio Joven

Horario 17.00h a 19.00h



MUÉVE-T CREATIVO

MANOS AL BARRO (CERÁMICA) 15€

Iniciación al barro para crear tus propias piezas.

Edad 12-35 años

Mes **Octubre** Viernes 30 **Noviembre** Viernes 27

Diciembre Viernes 11

Lugar La Fermosa (C/ Playa de Aro 3, bajo 1)

Horario 17.00h a 19.00h

BOLSA ÚNICA 15€

Diseña y personaliza la bolsa que nadie más tendrá.

Edad 12-35 años

Mes **Noviembre** Sábado 14 **Diciembre** Viernes 18

Lugar La Fermosa (C/ Playa de Aro 3, bajo 1)

Horario Vienes 17.00h a 19.00h / Sábado 11.00h a 13.00h

CLIC, MIRA Y CUENTA (FOTOGRAFÍA) 10€

Aprende a mirar, encuadrar y contar historias con cámara o móvil.

Edad 12-18 años

Mes **Octubre** Miércoles 28 **Noviembre** Miércoles 4, 11, 18, 25

Diciembre Miércoles 2, 9, 16

Lugar Por la ciudad de Teruel

Horario 16.00h a 17.30h

TIPS DE DISEÑO GRÁFICO 5€

Carteles, invitaciones y diseños digitales hechos por ti.

Edad 10-16 años

Mes **Noviembre** Viernes 6 / Sábado 28

Lugar Centro Sociocultural de San León

Horario Viernes 17.00h a 19.00h / Sábado 11.00h a 13.00h

VIERNES DE PALOMITAS Gratis

Para cerrar "de cine" la semana.

Edad 12-35 años

Mes **Octubre** / **Noviembre** / **Diciembre**

Lugar Cine Maravillas

Horario Según Cartelera

MUÉVE-T INFANTIL

PATRULLA RECICLAJE (SUPER RECICLADORES) 5€

Juegos y manualidades para convertirse en héroes del planeta.

Edad 4-7 años

Mes **Noviembre** Sábado 7 / Viernes 27

Lugar Centro Sociocultural de San León

Horario Viernes 17.00h a 19.00h / Sábado 11.00h a 13.00h

MINI EXPLORADORES (PRIMEROS PASOS) 5€

Juego sensorial y pequeños descubrimientos en compañía de su familia.

Edad 1-3 años

Mes **Noviembre** Lunes 16, 23, 30 **Diciembre** Lunes 14

Lugar Centro Infantil Veo Veo, C/ José Torán, 4. (Ensanche)

Horario 18.00h a 19.00h

MINI EXPLORADORES (AVENTURA) 5€

Retos, juegos y descubrimientos para peques curiosos y sus familias.

Edad 4-7 años

Mes **Noviembre** Martes 17, 24 **Diciembre** Martes 1, 15

Lugar Centro Infantil Veo Veo, C/ San Damián, 5. (San León)

Horario 18.00h a 19.00h

CINE PALOMITAS KIDS Gratis

Para cerrar "de cine" la semana.

Edad 3-12 años

Mes **Octubre** / **Noviembre** / **Diciembre**

Solo los Viernes con programación infantil

Lugar Cine Maravillas

Horario Según Cartelera

PARA-T CARA A CARA

UN VIERNES AL MES Gratis

Conversación sin prisas y un invitado sorpresa. Tres pistas para tres encuentros: han salido en TV, en las redes, en la portada de un libro o una historia que nadie te ha contado todavía.

Edad 12-35 años

Mes **Octubre** Viernes 23 **Noviembre** Viernes 27 **Diciembre** 18

Lugar Centro de ocio

Horario 18.00h

