

Talleres bonificados "Tu clase por un euro"

- La plaza se adjudica por orden de solicitud hasta completar las plazas disponibles a través de la página <https://lineazamoraapuntame.com/>.
- Si es necesario, la inscripción podrá hacerse personalmente en los Centros de Acción Social Municipales (CEAS), por orden de llegada y exclusivamente se realizará una inscripción por persona.
- La inscripción será del **20 al 25 de enero de 2026**.
- **Solamente se podrá participar en un taller.**
- Al completarse la plazas, se crearía una lista de espera.

Adjudicación de los Talleres Bonificados "Tu clase por un euro":

- Criterio de adjudicación: **orden de solicitud**.
- Lista de espera: si, se avisará por teléfono en caso de vacantes.
- Forma de pago de la cuota: **presencial en los gimnasios**.
- **Primer pago: 20 €, los días 27 y 28 de enero de 2026.**
- **Segundo pago: 20 €, los días 30 y 31 de marzo de 2026.**
- Se adjudicará la actividad de febrero a junio, debiendo comunicar si no quiere continuar en abril.
- En caso de vacantes y no tener lista de espera se abrirá un nuevo listado de inscripción.

¿Qué es Vida Activa?

Es un programa preventivo, de estimulación cognitiva y física facilitando un estilo de vida activo, que además pretende facilitar las relaciones y la participación social en el municipio de Zamora.

Condiciones de participación

DESTINATARIOS:

- Tener, al menos, 60 años o cumplirlos durante todo el año 2026.
- No tener deterioro cognitivo que dificulte su participación.
- Debe tener una visión y audición conservadas que les permita seguir la actividad.
- Deben poder seguir la clase adecuadamente, siendo capaces de tumbarse y levantarse.
- Las plazas se asignan **por orden de inscripción**, recibiendo en su correo electrónico un código QR como confirmación de la plaza.

NORMAS:

- Exclusivamente se avisará por teléfono a los reservas, en caso de existir vacantes.
- **La no realización del pago en las fechas establecidas**, implicará la pérdida de la plaza, pasando a la lista de reservas.

Teléfonos de contacto:



CEAS ESTE: 980 675 382
CEAS SUR: 980 675 505
CEAS NORTE: 980 675 048
CEAS CENTRO: 980 548 700 EXT. 275

Vida Activa 2026

Febrero- Junio



Talleres bonificados "Tu clase por un euro"

GIMNASIO FITNES 10 SPORT CENTER

 C/ Fuentelarreina, 1



YOGA

YOGA F10 A: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas.

YOGA F10 B: martes y jueves de 11:15 a 12:15 horas.

YOGA F10 C: lunes y miércoles de 9:15 a 10:15 horas.

Descripción: Posturas, movimiento y control de la respiración.

Plazas: 25

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



PILATES

PILATES F10 A: lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas.

PILATES F10 B: martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas.

PILATES F10 C: martes y jueves de 17.00 a 18:00 horas.

Descripción: Gimnasia adaptada de moderada intensidad para aliviar y prevenir dolencias.

Plazas: 25

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)

Fecha inicio primeras 20 sesiones: 2 de febrero los grupos que empiezan el lunes y 3 de febrero los grupos que empiezan el martes (pago 27 y 28 de enero).

Fecha inicio segundas 20 sesiones: Semana del 13 al 17 de abril, según el día (pago 30 y 31 de marzo).

GIMNASIO PHYSICAL GYM

 Plaza del Mercado, 9



PILATES CORRECTIVO: lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 horas.

Descripción: Gimnasia adaptada para el desarrollo de músculos internos y equilibrio corporal para dar estabilidad a la columna vertebral y disminuir el riesgo de lesión.

Plazas: 20

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



ESPALDA SANA: martes y jueves de 12:30 a 13:30 horas.

Descripción: Gimnasia orientada a personas con distintas patologías de espalda, ejercicios para mejorar la condición física y disminuir el riesgo de lesión.

Plazas: 20

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



ENERGÍA Y MOVIMIENTO: martes y jueves de 11:30 a 12:30 horas.

Descripción: Gimnasia orientada a mejorar la movilidad y la masa muscular, para conseguir fuerza y salud.

Plazas: 20

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



YOGA FGYM: martes y viernes de 9:30 a 10:30 horas.

Descripción: Posturas, movimiento y control de la respiración.

Plazas: 20

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)

ESCUELA DE BAILE SALSÓN DANCE

 Pl. Puebla de Sanabria, 12



BAILE EN LÍNEA SALSÓN: lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas.

Descripción: Estilo de baile coreografiado para mejorar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la memoria, además de fomentar la socialización y el bienestar emocional.

Plazas: 30

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



PILATES SALSÓN: martes y jueves de 12:00 a 13:00 horas.

Descripción: Gimnasia adaptada de moderada intensidad para aliviar y prevenir dolencias.

Plazas: 25

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)



GIMNASIO ZAMORA FITNES CENTER

 Calle Cid nº21



PILATES ZAMORA FITNES CENTER: lunes y jueves de 12:30 a 13:30 horas.

Descripción: Gimnasia adaptada de moderada intensidad para aliviar y prevenir dolencias.

Plazas: 25

Clases: 20 (febrero- abril) + 20 (abril-junio)