



AYTO. FRÓMISTA

Abierto el plazo de inscripción en el **CURSO DE FORMACIÓN DIGITAL: WORD AVANZADO**

Del 3 al 7 de noviembre en el Telecentro en horario de tarde 17:30 a 20:30 h.

Organiza: Diputación de Palencia.

PARTIDOS de FÚTBOL DEL CD. FRÓMISTA EN CASA a las 16:00 h.

DOMINGO 5: CD. Frómista-CD Astudillo.

DOMINGO 19: CD. Frómista AD. Castilla Dueñas.

COLABORA:



HOJA INFORMATIVA MES DE OCTUBRE

ACTIVIDADES DESTACADAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, lunes y jueves de 19:30 a 20:30 h. en el salón de actos del Ayuntamiento. Comienzo 2 de octubre.

PILATES, lunes y miércoles de 19:45 a 20:45 h. A partir del día 14 en la Casa de Cultura "Pilar Pulgar".

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO TERCERA EDAD, martes y jueves de 18:30 a 19:15 h. Salón de actos Ayto.

GIMNASIO MUNICIPAL: con la llegada del otoño se inicia la reapertura del gimnasio en horario de 9:00 a 15:00 y de 17:30 a 19:30 h. Para su uso y disfrute es necesario hacerse el carnet de socio en la Casa de Cultura. ¡Infórmate!

CORRIENDO POR FRÓMISTA, si estás interesado/a en empezar a correr o ya tienes un nivel se ha creado un grupo. **Lunes, miércoles y viernes** en horario de mañana y/o tarde, salida del Edificio de Usos Múltiples "Carmen Montes" a las 10:00 h y/o 19:00 h.

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

CURSO DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA. Comienzo el día 29 de septiembre hasta el 15 de diciembre. **Todos los lunes de 18:30 a 20:00 h** en la Casa de Cultura "Pilar Pulgar". Organiza CEAS Frómista-Astudillo. Inscripciones en el Ayuntamiento.

TERTULIA DE IDIOMAS: inglés y alemán, clases de apoyo a estos idiomas y su cultura a través de dos voluntarias europeas de Alemania y Dinamarca, dentro del Programa Erasmus +. Juventud en Acción. SVE.

CURSO DE PINTURA, miércoles de 17:00 a 20:00 h en la Casa de Cultura. Inscripciones en el lugar.

TALLER DE HABILIDADES PARA EMPRENDEDORES: WORKSHOP, OPORTUNIDADES PARA LA DINAMIZACIÓN LOCAL Y CREACIÓN DE EMPLEO EN LA REHABILITACIÓN DEL PATRIMONIO. 16 h. **Horario de tarde.** Del 27 al 30 de octubre en Frómista. Organiza **ESCUELA DE EMPRESARIOS Y EMPRENDEDORES.** Organiza: Diputación de Palencia.

OTRAS ACTIVIDADES

EXCURSIÓN A LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO en Segovia, organiza Asociación de Mujeres "La Aljama". Más información e inscripciones en su sede situada en la plaza de Tuy.

EXCURSIÓN a GALICIA-BALNEARIO- OURENSE para jubilados y pensionistas del **22 al 28 de octubre.** Plazo hasta el día 10. Inscripción en los teléfonos. 979748765 y 979751337. 319 €.

MARCHA JACOBEA SOLIDARIA de Frómista a Carrión de los Condes. Organiza: Grupo Fundación San Cebrián el **sábado día 4.**

Salida: 9:30 h de Frómista. Desplazamientos a las 8:30h. Nueva Balastera en Palencia. 8:30 en San Cebrián de Campos (sede Fundación) y 8:30 h. Carrión de los Condes (Bar España). Regreso en autobús a las 16.15 h.

Más información e inscripciones en el teléfono 979706954. y/o fscpalencia@fundacionsancebrian.com

Disponibles en Internet las fotos y videos del Viaje a Tui y la I Muestra de Arte Local organizado este verano por la Cofradía de San Telmo. Acércate a la Casa de Cultura y te lo mostramos.

**Más información en: www.fromista.com
facebook: PIJ Casa Juventud Frómista**