

Delegación de Juventud

G U I A

O C I O

J O V E N

E N

C U A R E N

T E N A

Ayuntamiento de Marchena



ÍNDICE

- DEPORTE EN CASA.....Pag.3
- CULTURA.....Pag.4
- LECTURA.....Pag.5
- TELEVISIÓN Y MÚSICA.....Pag.6
- FORMACIÓN Y EDUCACIÓN....Pag.7
- JUEGOS.....Pag.8
- COCINA.....Pag.9



DEPORTE EN CASA

RECOPIACIÓN DE EJERCICIOS DE FUERZA, MOVILIDAD, ESTIRAMIENTOS...
ESPECÍFICAMENTE PENSADOS PARA TRABAJAR EN CASA.
PULSA EN EL TEXTO PARA IR AL EJERCICIO.

- [En forma con Juan Carlos Balboa](#)
- [Gym y Baile con Miguel Ángel Talaverón](#)
- [Clases de baile con Lola Maya](#)
- [Guía con más de 180 ejercicios](#)
- [Rutina de entrenamiento especial](#)
- [Gimnasio Virtual con rutinas completas](#)
- [Yoga en casa para toda la familia](#)
- [Academia de baile online](#)
- [Sesión de pilates](#)
- [Clase de zumba completa](#)
- [Sesión de body balance](#)



CULTURA

RECOPIACIÓN DE DIVERSO MATERIAL CULTURAL PARA DISFRUTAR DESDE CASA.
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [+500 Museos y galerías](#)
- [Museo del Prado, Madrid](#)
- [Museo Británico](#)
- [Teatroteca, obras teatrales](#)
- [Filarmónica de Berlín, conciertos](#)
- [Cortosdemetraje, cortos online](#)
- [#YoMeQuedoEnCasaFestival](#)



- [Concierto Alejandro Sanz #EnCasa](#)

- [Ubu, Repositorio Cultural](#)

- [Concierto Bruce Springsteen](#)



LECTURA

CATÁLOGO CON ACCESO A MÁS DE UN MILLÓN DE LIBROS GRATUITOS,
DE DOMINIO PÚBLICO, O LIBRES DE DERECHOS.
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [Ejejandria, libros clásicos](#)
- [Dominio público, libros sin derechos](#)
- [Feedbooks, libros de dominio público](#)
- [Freeditorial, editorial gratuita](#)
- [La Casa del Libro, eBooks gratis](#)
- [Planeta Libro, libros gratuitos](#)
- [Lectulandia, más de 34.339 libros](#)
- [LeLibros, más de 5.000 libros](#)
- [ePub Libre, más de 38.000 Ebooks](#)
- [24symbols, eBooks gratis](#)
- [Ebiblioteca, más de 129.380 libros](#)



TELEVISIÓN Y MÚSICA

RECOPIACIÓN DE CONTENIDO AUDIOVISUAL GRATUITO PARA DISFRUTAR EN CASA.
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [RTVE, a la carta](#)
- [ivoox, Podcast de todos los temas](#)
- [Rakuten TV, Cine gratis](#)
- [Radios de todo el mundo](#)
- [eFilm, películas gratis](#)
- [Amazon Video, gratis para todos](#)
- [Audible, Audiolibros gratis](#)
- [Deezer, música gratis](#)
- [Conciertos de clásico en streaming](#)



FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

RECOPILACIÓN DE CONTENIDO FORMATIVO GRATUITO Y ONLINE
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [Clases Gratis, Primaria y ESO](#)
- [Coursera, contenido universitario](#)
- [Cerebriti, Gamificación gratuita](#)
- [Teórico de Conducir Gratuito](#)
([Código Descuento: MEQUEDOENCASA](#))
- [Edelvives, contenido gratuito](#)
- [Clases Particulares gratuitas](#)
- [Actividades para los Peques](#)
- [Ortografía y Lectura](#)
- [BeChallenge, aprendizaje por retos](#)



JUEGOS

RECOPIACIÓN DE JUEGOS PARA TODAS LAS EDADES
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [Juegos Educativos Primaria](#)
- [Los Mejores Juegos de Mesa](#)
- [Recopilación Arcade Online](#)
- [Recopilación Consolas Online](#)
- [Lista de Éxitos en Android](#)
- [Lista de Éxitos en iOS](#)
- [Epic Games Juegos Gratuitos](#)
- [Steam Juegos Gratuitos](#)
- [PC Store Juegos Gratuitos](#)
- [XBox Juegos Gratuitos](#)
- [EA Sports Juegos Gratuitos](#)



COCINA

RECOPIACIÓN DE LAS MEJORES RECETAS PARA REALIZAR EN LA CUARENTENA
PULSA EN EL TEXTO PARA ACCEDER AL ENLACE.

- [OndaCero mejores Recetas](#)
- [RTVE Recetas Cuarentena](#)
- [Preparaciones económicas y nutritivas](#)
- [5.000 recetas fáciles](#)
- [10 apps para aprender a cocinar](#)
- [Bizcochos caseros y fáciles](#)
- [690 recetas fáciles](#)
- [Qué Cocina Karlos Arguiñano](#)



**ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE SEA DE AYUDA
PARA HACER MÁS AMENA LA ESTANCIA
ESTOS DÍAS EN CASA.**

**CENTRO CREACIÓN JOVEN
C/ CARRERAS, 2.
41620 MARCHENA (SEVILLA)
TLFNO: 955321010 -EXTS: 145 Y 146
CENTROCREACIONJOVEN@MARCHENA.ORG
[HTTP://WWW.AYTO-MARCHENA.COM/JUVENTUDMARCHENA/](http://www.ayto-marchena.com/juventudmarchena/)**

