

CENTRO DE LA MUJER



ALMERÍA
CIUDAD

DEL 2 DE OCTUBRE
AL 15 DICIEMBRE

SI AÚN NO ERES USUARIO@HAZTE EN

MujerAlmería.es

C/ Instinción s/n - 04006 Almería
centromujer.molinos@aytoalmeria.es
Tlf: 950 047 236

LOS MOLINOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Aerozumba - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Stretching - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30 - 11:30h

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Pilates mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

Flamenco y Sevillanas mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Viernes 11:30 - 13:30h

Zumba Toning - 36,30€

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Cardio Dance - 36,30€

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

Dance Fit I - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Martes y Viernes 17:30 - 18:30h

Dance Fit II - 36,30€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Salsa y Bachata II - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h

Salsa y Bachata I - 36,30€

Martes y Jueves 20:30 - 21:30h

Viernes 18:30 - 20:30h

Gim. Senior mixto - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Tonificación y GAP - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Taichí - 36,30€

Jueves 16:30 - 18:30h

Gimnasia de mantenimiento

+ Stretching - 36,30€

Viernes 9:30 - 11:00h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Pilates - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

Viernes 11:30 - 13:00h

Viernes 18:30 - 20:30h

Pilates mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Martes y Jueves 17:30 - 18:30h

Yogalates - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30 - 11:30h

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Yogalates mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Viernes 16:30 - 18:30h

Yoga - 36,30€

Martes y Jueves 20:30 - 21:30h

Yoga mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Equilibrio, Cuerpo y Mente - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h

Danza Pilates - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Stretching mixto - 36,30€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Higiene postural - 36,30€

Viernes 10:00 - 11:30h

TALLERES MIXTOS

Memoria - 30,25€

Lunes 9:30 - 11:30h

Lunes 9:30 - 11:30h

Corte y Confección inicio

Lunes 11:30 - 13:30h - **42,35€**

Miércoles 17:30 - 19:30h - **36,30€**

Miércoles 19:30 - 21:30h - **36,30€**

Corte y Confección avanzado

Martes 17:30 - 19:30h - **42,35€**

Miércoles 11:30 - 13:30h - **36,30€**

Meditación y Gim.Terapéutica - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Gestión Emocional - 30,25€

Miércoles 9:30 - 11:30h

Viernes 9:30 - 11:30h

Gestión Emocional y mindfulness - 30,25€

Miércoles 19:30 - 21:30h

Manualidades - 36,30€

Jueves 16:30 - 18:30h

Artes decorativas y Macramé - 36,30€

Jueves 18:30 - 20:30h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Miércoles 9:30 - 12:30h

Viernes 9:30 - 12:30h

Guitarra inicio - 36,30€

Viernes 18:30 - 20:30h

Guitarra medio - 36,30€

Viernes 16:30 - 18:30h

Fotografía inicio - 42,35€

Martes 17:45 - 19:45h

Fotografía avanzada - 42,35€

Viernes 17:45 - 19:45h

Iniciación al canto - 36,30€

Jueves 18:00 - 20:00h

Musicoterapia - 30,25€

Martes 11:30 - 13:00h

INFORMÁTICA MIXTA

Informática para los que empiezan - 42,35€

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Informática perfeccionamiento - 42,35€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Uso del Teléfono Móvil - 42,35€

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

INGLÉS MIXTO

Inglés 0 - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Inglés 1 - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h



Banco del Tiempo

AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA

¿QUÉ ES UN BDT?

Infórmate y descubre como realizar múltiples actividades cambiando tiempo por tiempo.

Es el primer banco que funciona sin dinero. En este banco únicamente puedes depositar tiempo que podrás intercambiar con el de otros a través de la prestación de servicios, intercambio de habilidades o conocimientos. No supone realizar una actividad continua, son intercambios puntuales, pero aportan tiempo, sabiduría, compañía, confianza... Para participar contactanos en el **950 210 073** o escribenos al email bdtalmeria@aytoalmeria.es



SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO.

En horario de tarde (3 a 12 años)

MATRICULACION PRESENCIAL

• De lunes a viernes, de 8:30h a 13:30h •

Desde el 11/9 hasta completar aforo - Actividad física.

Desde el 18/9 hasta completar aforo - Talleres, informática e idiomas.

MATRICULACION ONLINE

• Desde las 8:30h •

Desde el 11/9 hasta completar aforo - Actividad física.

Desde el 18/9 hasta completar aforo - Talleres, informática e idiomas.

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

 **Centro de la Mujer Almería**

 **@centromujeralmeria**

- El Centro de la Mujer se reserva el derecho a realizar variaciones en los grupos en función de la demanda y las matriculaciones.
- Disponemos de plazas para hombres en las actividades denominadas como mixtas.
- Precios por programación.



Centro de
la mujer