

CENTRO DE LA MUJER

ALMERÍA
CIUDAD

CENTRO DE LA MUJER
mujer@almeria.es



ALMERÍA
CIUDAD

DEL 2 DE OCTUBRE
AL 15 DICIEMBRE

C/ Terriza, 9 - 04001 Almería
centromujer.terriza@aytoalmeria.es
Tlf: 950 282 767

SI AÚN NO ERES USUARIO@ HAZTE EN

MujerAlmería.es

CALLE TERRIZA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Salud Cardiovascular - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:00- 10:00h

Gimnasia de mantenimiento

+ **Stretching - 36,30€**

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Viernes 9:30 - 11:30h

Gim. Mantenimiento

+ **Stretching mixto - 36,30€**

Lunes y Miércoles 10:00- 11:00h

Gim - Jazz - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:00- 12:00h

Gim. Mantenimiento Senior - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:00- 13:00h

Danza Oriental I - 36,30€

Lunes y Miércoles 16:30- 17:30h

Danza Oriental II - 36,30€

Lunes y Miércoles 17:30- 18:30h

Bollywood - 36,30€

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Zumba Toning - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30- 20:30h

Gim. Mantenimiento - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30- 21:30h

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Dance Fitness - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Pilates - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Cardio Dance - 36,30€

Martes y Jueves 17:30- 18:30h

Aerozumba - 36,30€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Flamenco II - 36,30€

Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

Flamenco III - 36,30€

Martes y Jueves 20:30 - 21:30h

Sevillanas - 36,30€

Viernes 11:30- 13:30h

Espalda sana - 36,30€

Viernes 16:30- 18:30h

GAP - 36,30€

Viernes 18:30 - 20:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Dance Fit - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Gim. Mantenimiento - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30 - 11:30h

Salud Cardiovascular mixta - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

Gim- Senior - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Higiene Postural / Pilates- 36,30€

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Yoga - 36,30€

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Tonificación y GAP - 36,30€

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Danza Contemporánea - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Pilates - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Martes y Jueves 17.30 - 18:30h

Aerozumba - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Bailes Latinos - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Stretching - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Dancetonic - 36,30€

Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

Tonificación - 36,30€

Martes y Jueves 20:30 - 21:30h

Gerontogimnasia - 36,30€

Viernes 10:00 - 11:30h

Flamenco I mixto - 36,30€

Viernes 11:30 - 13:30h

Higiene Postural y Mindfulness - 36,30€

Viernes 17:00 - 18:30h

Viernes 18:30 - 20:00h

AULA CUERPO - MENTE

Pilates - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Lunes y Miércoles 19:00 - 20:00h

Martes y Jueves 11:00 - 12:00h

Martes y Jueves 12:00 - 13:00h

Pilates mixto - 36,30€

Viernes 11:30 - 13:30h

Viernes 18:30 - 20:30h

Yoga - 48,40€

Lunes y Miércoles 10:30 - 12:00h

Lunes y Miércoles 17:30 - 19:00h

Lunes y Miércoles 20:00 - 21:30h

Martes y Jueves 9:00 - 10:00h - 36,30€

Equilibrio, Cuerpo y Mente - 36,30€

Lunes y Miércoles 16:30- 17:30h

Yogalates mixto - 36,30€

Martes y Jueves 10:00 - 11:00h

Viernes 9:30 - 11:30h

Yogalates

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h - 36,30€

Martes y Jueves 17:30 - 19:00h - 48,40€

Tai-chí I mixto - 36,30€

Martes y Jueves 19:00 - 20:00h

Tai-chí II mixto - 36,30€

Martes y Jueves 20:00 - 21:00h

Stretching mixto - 36,30€

Viernes 16:30 - 18:30h

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



Centro de la Mujer Almería



@centromujeralmeria



Centro de
la mujer

TALLERES MIXTOS

Técnicas y pequeña restauración - 42,35€

Lunes 9:00 - 11:00h

Taller de Memoria - 30,25€

Lunes 11:00 - 13:00h

Viernes 9:30 - 11:30h

Artes decorativas - 42,35€

Lunes 16:30 - 18:30h

Gestión Emocional - 30,25€

Lunes 18:30 - 20:30h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Miércoles 16:30 - 19:30h

Gimnasia Cerebral - 30,25€

Viernes 16:30 - 18:30h

Patchwork - 36,30€

Viernes 18:30 - 20:30h

INGLÉS Y FRANCÉS MIXTOS

Inglés 0 - 36,30€

Martes y Jueves 8:30 - 9:30h

Martes y Jueves 16:45 - 17:45h

Inglés 1 - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Martes y Jueves 19:45 - 20:45h

Inglés 2 - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Martes y Jueves 18:45 - 19:45h

Inglés 2 B - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Inglés 3 - 36,30€

Martes y Jueves 17:45 - 18:45h

Inglés 4 - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Francés 0 - 36,30€

Viernes 11:30 - 13:30h

Francés 1 - 36,30€

Miércoles 9:00 - 11:00h

Francés 2 - 36,30€

Miércoles 11:30 - 13:30h

INFORMÁTICA MIXTA

Informática para los que empiezan - 42,35€

Lunes y Miércoles 9:00 - 10:00h

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Ofimática - 42,35€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Uso Teléfono Móvil y Tablet - 42,35€

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Viernes 9:00 - 11:00h

Creación y Edición de videos - 42,35€

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Informática Doméstica - 42,35€

Martes y Jueves 9:00 - 10:00h

Lunes y miércoles 10:00 - 11:00h

Martes y Jueves 17:30 - 18:30h

Herramientas Google - 42,35€

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Martes y Jueves 10:00 - 11:00h

Fotomontaje - 42,35€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Viernes 11:30 - 13:30h

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.

- 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.

SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO.

En horario de tarde (3 a 12 años)

