

CENTRO DE LA MUJER

DEL 10 ABRIL AL 16 JUNIO

C/ Antonio Muñoz Zamora nº 5 04007 Almería
centromujer.cortijo@aytoalmeria.es
Tlf: 950 267 992

MujerAlmería.es



ALMERÍA
CIUDAD

CORTIJO
GRANDE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Yoga - 48,40€

Lunes y Miércoles 9:00 - 10:30h

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

Pilates - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30 - 11:30h

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

MIXTO. Martes y Jueves 17:30 - 18:30h

Yogalates - 48,40€

Lunes y Miércoles 11:30 - 13:00h

Sevillanas avanzadas mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Ritmos Latinos mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Viernes 18:30 - 20:30h

Afrobeat mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Danza Oriental II - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h

Stretching - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Cardio Dance - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Body Balance - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Flamenco mixto - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Aerobics - 36,30€

Martes y Jueves 20:30 - 21:30h

Meditación y Gimnasia

Terapéutica mixta - 36,30€

Viernes 9:30 - 11:30h

Higiene Postural mixta - 36,30€

Viernes 11:30 - 13:30h

Flamenco / Sevillanas inicio mixtas - 36,30€

Viernes 16:30 - 18:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Pilates mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Martes y Jueves 19:00 - 20:00h

Yogalates mixto - 48,40€

Lunes y Miércoles 10:30 - 12:00h

Yogalates - 36,30€

Martes y Jueves 9:15 - 10:15h

Martes y Jueves 18:00 - 19:00h

Viernes 11:15 - 13:15h

Yoga - 36,30€

Viernes 9:15 - 11:15h

Yoga mixto

Lunes y Miércoles 12:00- 13:30h - **48,40€**

Martes y Jueves 20:00 - 21:00h - **36,30€**

Taichi mixto- 36,30€

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Martes y Jueves 11:15 - 12:15h

Martes y Jueves 12:15 - 13:15h

AVANZADO.

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Pilates Balón - 36,30€

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Martes y Jueves 10:15h - 11:15h

Martes y Jueves 17:00 - 18:00h

Bailes de Salón en Pareja mixto - 36,30€

Viernes 16:30h - 18:30h

Power Dance - 36,30€

Viernes 18:30 - 20:30h

Salud Cardiovascular mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h

TALLERES MIXTOS

Taller de Memoria - 30,25€

Martes 9:15 - 11:15h

Diseño, Corte y Confección avanzado - 36,30€

Martes 11:15 - 13:15h

Viernes 18:30 - 20:30h

Diseño, Corte y Confección inicio - 36,30€

Jueves 9:15 - 11:15h

Jueves 19:30 - 21:30h

Viernes 11:15 - 13:15h

Coro - 36,30€

Martes 18:30- 20:00h

Viernes 17:00 - 18:30h

Educación Emocional - 30,25€

Viernes 9:15 - 11:15h

Artes Decorativas - 36,30€

Jueves 11:15 - 13:15h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Jueves 16:30 - 19:30h

Guitarra inicio - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h

Martes 16:30 - 18:30h

Jueves 18:30 - 20:30h

Fotografía inicio - 36,30€

Lunes 17:00 - 19:00h

Lunes 19:00 - 21:00h

Fotografía avanzado - 36,30€

Miércoles 17:00 - 19:00h

Miércoles 19:00 - 21:00h

ACTIVIDADES EN EGO SPORT CENTER

Pádel 2 - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:00 - 11:00h

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Natación - 36,30€

Martes y Jueves 11:15 - 12:00h

Martes y Jueves 16:45 - 17:30h

Pádel 1 - 36,30€

Martes y Jueves 10:00 - 11:00h

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

INFORMÁTICA MIXTA

Informática para los que empiezan - 42,35€

Lunes y Miércoles 12:15 - 13:15h

Informática Doméstica - 42,35€

Lunes y Miércoles 11:15 - 12:15h

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Perfeccionamiento - 42,35€

Lunes y Miércoles 9:15 - 10:15h

Martes y Jueves 17:30 - 18:30h

Uso del Teléfono Móvil (android) - 42,35€

Lunes y Miércoles 10:15 - 11:15h

Edición de Imágenes - 42,35€

Martes 11:15 - 13:15h

Redes Sociales - 42,35€

Martes 18:30 - 20:30h

Diseño de Cartelería - 42,35€

Jueves 11:15 - 13:15h

INGLÉS MIXTO

Inglés 0 - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:30 - 13:30h

Lunes y Miércoles 18:30 - 19:30h

Inglés 1 - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h

Lunes y Miércoles 17:30 - 18:30h

Inglés 2 - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Inglés 3 - 36,30€

Lunes y Miércoles 8:30h - 9:30h

Inglés 4 - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30h - 11:30h



¿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 contáctanos 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 ONLINE Y PRESENCIAL

A PARTIR DEL 21 MARZO
Desde las 8:30h hasta completar aforo

HORARIO PRESENCIAL.
De lunes a viernes, de 8:30a 13:30h



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.