

CENTRO DE LA MUJER

DEL 10 ABRIL AL 16 JUNIO

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

MujerAlmería



ALMERÍA
CIUDAD

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

Salud Cardiovascular mixta - 36,30€

Martes y Jueves 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 inicio - 36,30€

Lunes y Miércoles 19:30 - 20:30h
Martes y Viernes 17:30 - 18:30h

Dance Fit avanzado - 36,30€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Bailes Latinos mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:30 - 21:30h
Viernes 18:30 - 20:30h

Taichí - 36,30€

Jueves 16:30 - 18:30h

Gimnasia de mantenimiento

+ Stretching - 36,30€

Viernes 10:00 - 11:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Pilates - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 - 10:30h
Lunes y Miércoles 18:00 - 19:00h

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h
Martes y Jueves 19:30 - 20:30h

Viernes 18:30 - 20:30h

MIXTO. Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

MIXTO. Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

MIXTO. Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

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

Yogalates - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30 - 11:30h

Lunes y Miércoles 19:00 - 20:00h

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Yogalates mixto - 36,30€

Viernes 10:30 - 12:30h

Viernes 16:30 - 18:30h

Yoga mixto - 36,30€

Lunes y Miércoles 17:00 - 18:00h

Equilibrio, Cuerpo y Mente - 36,30€

Lunes y Miércoles 20:00 - 21:00h

Pilates Danza - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Stretching mixto - 36,30€

Martes y Jueves 18:30 - 19:30h

Salud cardiovascular - 36,30€

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

TALLERES MIXTOS

Memoria - 30,25€

Lunes 9:30 - 11:30h
Lunes 9:30 - 11:30h

Corte y Confección inicio - 36,30€

Lunes 11:30 - 13:30h
Martes 17:30 - 19:30h
Miércoles 11:30 - 13:30h
Miércoles 18:00 - 20:00h

Jueves 11:30 - 13:30h

Meditación y Gimnasia Terapéutica - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h
Lunes y Miércoles 16:30 - 17:30h

Inteligencia Emocional - 30,25€

Miércoles 9:30 - 11:30h
Viernes 9:30 - 11:30h

Manualidades - 36,30€

Jueves 17:00 - 19:00h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Miércoles 9:30 - 12:30h

Viernes 9:30 - 12:30h

Automaquillaje - 36,30€

Lunes 18:30 - 20:30h
Jueves 11:00 - 13:00h

Iniciación a la Guitarra - 36,30€

Viernes 16:30 - 18:30h

Fotografía - 36,30€

Viernes 17:30 - 19:30h

Iniciación al canto - 36,30€

Jueves 18:15 - 20:15h

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES

 Centro de
la mujer

 Centro de la Mujer Almería

 @centromujeralmeria

INFORMÁTICA MIXTA

Informática Doméstica - 42,35€
Martes y Jueves 9:30- 10:30h
Uso del Teléfono Móvil - 42,35€
Lunes y Miércoles 18.00- 19:00h

INGLÉS MIXTO

Inglés 0 - 36,30€
Lunes y Miércoles 17:00- 18:00h
Martes y Jueves 10:30 - 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 escríbenos 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



- 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.