

CENTRO DE LA MUJER

DEL 10 ABRIL AL 16 JUNIO

C/ Terriza, 9 - 04004 Almería
centromujer.terriza@aytoalmeria.es
Tlf: 950 282 767

MujerAlmería.es



ALMERÍA
CIUDAD

CALLE
TERRIZA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Salud Cardiovascular - 36,30€
Lunes y Miércoles 9:00- 10:00h
Gim. Mantenimiento + Stretching mixto - 36,30€
Lunes y Miércoles 10:00- 11:00h
Gim - Jazz - 36,30€
Lunes y Miércoles 11:00- 12:00h
Stretching - 36,30€
Lunes y Miércoles 12:00- 13:00h
Danza Oriental 1 - 36,30€
Lunes y Miércoles 16:30- 17:30h
Danza Oriental 2 - 36,30€
Lunes y Miércoles 17:30- 18:30h
Cardio Dance - 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
Bollywood - 36,30€
Martes y Jueves 17:30 - 18:30h
Aerozumba - 36,30€
Martes y Jueves 18:30 - 19:30h
Flamenco inicio - 36,30€
Martes y Jueves 19:30- 20:30h
Flamenco avanzado - 36,30€
Martes y Jueves 20:30- 21:30h
Gimnasia de mantenimiento + Stretching - 36,30€
Viernes 9:30- 11:30h
Sevillanas - 36,30€
Viernes 11:30- 13:30h
Bailes Salón en Pareja Latinos - 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 mixto - 36,30€
Viernes 11:30- 13:30h
Higiene Postural
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
Martes y Jueves 20:30 - 21:30h
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 - 36,30€
Martes y Jueves 16:30- 17:30h
Martes y Jueves 17:30- 18:30h
Tai-chí - 36,30€
Martes y Jueves 18:30- 19:30h
Tai-chí avanzado - 36,30€
Martes y Jueves 19:30- 20:30h

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES

 Centro de la Mujer Almería

 @centromujeralmeria

 Centro de
la mujer

TALLERES MIXTOS

Técnicas y Pequeña Restauración - 36,30€

Lunes 9:00 - 11:00h

Taller de Memoria - 30,25€

Lunes 11:00 - 13:00h

Viernes 9:30 - 11:30h

Viernes 18:30 - 20:30h

Técnicas de Artes Decorativas - 36,30€

Lunes 16:30 - 18:30h

Educación Emocional - 30,25€

Lunes 18:30 - 20:30h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Miércoles 16:30 - 19:30h

Manualidades - 36,30€

Viernes 11:30 - 13:30h

Gimnasia Cerebral - 30,25€

Viernes 16:30 - 18:30h

Fotografía avanzada - 36,30€

Viernes 16:30 - 18:30h

Fotografía inicio - 36,30€

Viernes 18:30 - 20:30h

INGLÉS Y FRANCÉS MIXTOS

Inglés 0 - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 - 11:30h

Martes y Jueves 19:45 - 20:45h

Inglés 1 - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 - 13:30h

Martes y Jueves 18:45 - 19:45h

Inglés 2 - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 - 12:30h

Martes y Jueves 17:45 - 18:45h

Inglés 3 - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 - 10:30h

Francés 0 - 36,30€

Miércoles 9:00 - 11:00h

Francés 1 - 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 10:00 - 11:00h

Martes y Jueves 17:30 - 18:30h

Uso Teléfono Móvil y Tablet - 42,35€

Lunes y Miércoles 11:30 - 12:30h

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

Martes y Jueves 16:30 - 17:30h

Herramientas Google - 42,35€

Martes y Jueves 10:00 - 11:00h

Viernes 11:30 - 13:30h

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.



**SERVICIO DE ÁREA INFANTIL
GRATUITO.**

En horario de tarde (3 a 12 años)