

**CORTIJO GRANDE**ALMERÍA  
CIUDAD**PROGRAMA DE ACTIVIDADES****ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1****Yoga - 48,40€**

Lunes y miércoles 9:00 a 10:30h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h -

**36,30€****Pilates - 36,30€**

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

**Pilates mixto - 36,30€**

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

**Sevillanas mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

**Ritmos Latinos mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

**Afrobeat mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Viernes 18:30 a 20:30h

**Danza Oriental II - 36,30€**

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

**GAP - 36,30€**

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

**Cardio Dance - 36,30€**

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

**Stretching - 36,30€**

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

**Flamenco mixto - 36,30€**

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

**Meditación y Gimnasia****terapéutica mixta - 36,30€**

Viernes 9:30 a 11:30h

**Higiene Postural mixta - 36,30€**

Viernes 11:30 a 13:30h

**Yogalates - 48,40€**

Lunes y miércoles 11:30 a 13:30h

**Bailes de Salón en Pareja****mixto - 36,30€**

Viernes 16:30 a 18:30h

**ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2****Pilates mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 19:00 a 20:00h

**Yogalates mixto - 48,40€**

Lunes y miércoles 10:30 a 12:00h

**Yogalates - 36,30€**

Martes y jueves 9:15 a 10:15h

Martes y jueves 18:00 a 19:00h

Viernes 11:15 a 13:15h

**Yoga - 36,30€**

Viernes 9:15 a 11:15h

**Yoga mixto - 48,40€**

Lunes y miércoles 12:00 a 13:30h

**Taichi I mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 11:15 a 12:15h

Martes y jueves 12:15 a 13:15h

**Taichi II mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

**Pilates Balón - 36,30€**

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 10:15 a 11:15h

Martes y jueves 17:00 a 18:00h

**Dance Fit - 36,30€**

Martes y jueves 20:00 a 21:00h

**Salud Cardiovascular mixto****- 36,30€**

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

**Sevillanas inicio mixto - 36,30€**

Viernes 16:30 a 18:30h

**Flamenco I mixto - 36,30€**

Viernes 18:30 a 20:30h

**TALLERES MIXTOS****Taller de Memoria - 30,25€**

Martes 9:15 a 11:15h

**Diseño, Corte y Confección****avanzado - 36,30€**

Martes 11:15 a 13:15h

Viernes 18:30 a 20:30h

**Diseño, Corte y Confección****inicio - 36,30€**

Jueves 9:15 a 11:15h

Jueves 19:30 a 21:30h

Viernes 11:15 a 13:15h

**Coro - 42,35€**

Martes 18:30 a 20:00h y Viernes

17:00 a 18:30h

**Gestión Emocional - 30,25€**

Viernes 9:15 a 11:15h

Viernes 11:30 a 13:30h

**Artes Decorativas - 36,30€**

Jueves 11:15 a 13:15h

**Dibujo y Pintura - 42,35€**

Jueves 16:30 a 19:30h

**Guitarra inicio - 36,30€**

Martes 16:30 a 18:30h

Jueves 16:30 a 18:30h

**Guitarra medio - 36,30€**

Miércoles 19:30 a 21:30h

Jueves 18:30 a 20:30h

**Fotografía inicio - 36,30€**

Lunes 17:00 a 19:00h

Viernes 16:30 a 18:30h

**Fotografía avanzado - 36,30€**

Miércoles 17:00 a 19:00h

Miércoles 19:00 a 21:00h

**Patchwork - 36,30€**

Jueves 9:00 a 11:00h

## INFORMÁTICA MIXTA

### Informática para los que empiezan - 42,35€

Lunes y Miércoles 9:15 a 10:15h

### Informática Perfeccionamiento - 42,35€

Lunes y Miércoles 11:15 a 12:15h

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

Lunes y Miércoles 12:15 a 13:15h

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

Lunes y Miércoles 10:15 a 11:15h

### Edición de Imágenes - 42,35€

Martes 11:15 a 13:15h

## INGLÉS Y FRANCÉS MIXTO

### Inglés 0 - 36,30€

Lunes y Miércoles 8:30 a 9:30h

Lunes y Miércoles 16:30 a 17:30h

### Inglés 1 - 36,30€

Lunes y Miércoles 12:30 a 13:30h

Lunes y Miércoles 18:30 a 19:30h

### Inglés 2 - 36,30€

Lunes y Miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y Miércoles 17:30 a 18:30h

### Inglés 3 - 36,30€

Lunes y Miércoles 11:30h a 12:30h

### Inglés 5 - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:30h a 11:30h

### Francés 1 - 36,30€

Martes 18:30 a 20:30h

## ACTIVIDADES EN EGO SPORT CENTER

### Pádel 2 - 36,30€

Lunes y Miércoles 10:00 a 11:00h

Lunes y Miércoles 16:30 a 17:30h

### Pádel 1 - 36,30€

Martes y Jueves 10:00 a 11:00h

Martes y Jueves 16:30 a 17:30h

### Natación - 36,30€

Martes y Jueves 11:15 a 12:00h

Martes y Jueves 16:45 a 17:30h



# ¿QUÉ ES UN BDT?

Infórmate y descubre cómo 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, 677 535 970 o escríbenos al email [bdtalmeria@aytoalmeria.es](mailto:bdtalmeria@aytoalmeria.es)

## SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO

En horario de tarde  
De 3 a 12 años.

## MATRICULACIÓN PRESENCIAL

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

Desde el 18/3 hasta completar aforo

Actividad física, talleres, informática e idiomas.

## MATRICULACIÓN ONLINE

· Desde las 8:30h ·

Desde el 18/3 hasta completar aforo

Actividad física, talleres, informática e idiomas.

## 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.

SI AÚN NO ERES USUARIO HÁZTE EN  MujerAlmería.es