

PROGRAMA DE ACTIVIDADES**ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1****Taller de Memoria - 30,25€**

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

Gimnasia de mantenimiento**+ Stretching - 36,30€**

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Viernes 9:30 a 11:30h

Gimnasia de mantenimiento**+ Stretching mixto - 36,30€**

Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h

Gim - Jazz - 36,30€

Lunes y miércoles 11:00 a 12:00h

Gim. Mantenimiento Senior - 36,30€

Lunes y miércoles 12:00 a 13:00h

Danza Oriental I - 36,30€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Danza Oriental II - 36,30€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Bollywood- 36,30€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Zumba Toning - 36,30€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Gim. Mantenimiento - 36,30€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Dance Fitness - 36,30€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Pilates - 36,30€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Cardio Dance - 36,30€

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Aerozumba - 36,30€

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Flamenco II- 36,30€

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Flamenco III - 36,30€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Sevillanas - 36,30€

Viernes 16:30 a 18:30h

Espalda sana - 36,30€

Viernes 16:30 a 18:30h

GAP - 36,30€

Viernes 18:30 a 20:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2**Dance Fitness - 36,30€**

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Gim. Mantenimiento - 36,30€

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Salud cardiovascular mixta - 36,30€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Gim Senior - 36,30€

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Higiene Postural / Pilates - 36,30€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Yoga - 36,30€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Tonificación y GAP - 36,30€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Danza Contemporánea - 36,30€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Pilates - 36,30€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Aerozumba - 36,30€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Bailes Latinos - 36,30€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Stretching - 36,30€

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Dancetonic - 36,30€

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Tonificación - 36,30€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Gerontogimnasia - 36,30€

Viernes 10:00 a 11:30h

Flamenco I mixto - 36,30€

Viernes 11:30 a 13:30h

Higiene Postural y Mindfulness

- 36,30€

Viernes 17:00 a 18:30h

Viernes 18:30 a 20:00h

AULA CUERPO - MENTE**Pilates - 36,30€**

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Lunes y miércoles 19:00 a 20:00h

Martes y jueves 11:00 a 12:00h

Martes y jueves 12:00 a 13:00h

Pilates mixto - 36,30€

Viernes 11:30 a 13:30h

Viernes 18:30 a 20:30h

Yoga - 48,40€

Lunes y miércoles 10:30 a 12:00h

Lunes y miércoles 17:30 a 19:00h

Lunes y miércoles 20:00 a 21:30h

Martes y jueves 9:00 a 10:00h

- 36,30€

Equilibrio, Cuerpo y Mente - 36,30€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Yogalates mixto - 36,30€

Martes y jueves 10:00 a 11:00h

Viernes 9:30 a 11:30h

Yogalates

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

- 36,30€

Martes y jueves 17:30 a 19:00h

- 48,40€

Tai-chí I mixto - 36,30€

Martes y jueves 19:00 a 20:00h

Tai-chí II mixto - 36,30€

Martes y jueves 20:00 a 21:00h

Stretching mixto - 36,30€

Viernes 16:30 a 18:30h

TALLERES MIXTOS

Técnicas y pequeña restauración - 36,30€

Viernes 9:00 a 11:00h

Taller de Memoria - 30,25€

Lunes 11:30 a 13:30h

Lunes 9:15 a 11:15h

Técnicas de Artes decorativas - 36,30€

Lunes 16:30 a 18:30h

Gestión Emocional - 30,25€

Lunes 18:30 a 20:30h

Dibujo y Pintura - 42,35€

Miércoles 16:30 a 19:30h

Gimnasia Cerebral - 30,25€

Viernes 16:30 a 18:30h

Patchwork y costura creativa - 36,30€

Viernes 11:30 a 13:30h

Patchwork - 36,30€

Viernes 18:30 a 20:30h

INGLÉS Y FRANCÉS MIXTOS

Inglés 0 - 36,30€

Martes y Jueves 8:30 a 9:30h

Martes y Jueves 16:45 a 17:45h

Inglés 1 - 36,30€

Martes y Jueves 10:30 a 11:30h

Martes y Jueves 19:45 a 20:45h

Inglés 2 - 36,30€

Martes y Jueves 12:30 a 13:30h

Martes y Jueves 18:45 a 19:45h

Inglés 2 B - 36,30€

Martes y Jueves 11:30 a 12:30h

Inglés 3 - 36,30€

Martes y Jueves 17:45 a 18:45h

Inglés 4 - 36,30€

Martes y Jueves 9:30 a 10:30h

Francés 1 - 36,30€

Miércoles 9:00 a 11:00h

Francés 2 - 36,30€

Miércoles 11:30 a 13:30h

INFORMÁTICA MIXTA

Informática para los que empiezan - 42,35€

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Informática para los que empiezan

intermedio - 42,35€

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Ofimática - 42,35€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Uso Teléfono Móvil y Tablet - 42,35€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Informática Doméstica intermedio - 42,35€

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Uso Teléfono Móvil y Tablet intermedio - 42,35€

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Viernes 9:00 a 11:00h

Creación y Edición de videos - 42,35€

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Informática Doméstica - 42,35€

Martes y jueves 9:00 a 10:00h

Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h

Herramientas Google - 42,35€

Martes y jueves 10:00 a 11:00h - nivel intermedio

Viernes 11:30 a 13:30h

Fotomontaje - 42,35€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

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.

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.

SI AÚN NO ERES USUARIO@ HÁZTE EN

MujerAlmería.es