

C/Antonio Muñoz Zamora nº5 - 04007 Almería
centromujer.cortijo@aytoalmeria.es
Tlf: 950 267 992

CENTRO DE LA MUJER

DEL 6 DE OCTUBRE AL 19 DE DICIEMBRE DE 2025

CORTIJO GRANDE



ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Yoga - 59,29€

Lunes y miércoles 9:00 a 10:30h

Pilates - 44,77€

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) - 44,77€

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Yogalates - 59,29€

Lunes y miércoles 11:30 a 13:00h

Bailes de salón en pareja

(mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Ritmos latinos (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Afrobeat (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Danza oriental - 44,77€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Tonificación y GAP - 44,77€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Cardio dance - 44,77€

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Stretching - 44,77€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Flamenco y Sevillanas (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Sevillanas (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Meditación y gimnasia

terapéutica (mixto) - 44,77€

Viernes 9:30 a 11:30h

Higiene postural (mixto) - 44,77€

Viernes 11:30 a 13:30h

Yogalates (mixto) - 44,77€

Viernes 16:30 a 18:30h

Salsa - bachata I (mixto) - 44,77€

Viernes 18:30 a 20:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Pilates (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Espalsa sana (mixto) - 59,29€

Lunes y miércoles 10:30 a 12:00h

Viernes 11:30 a 13:30h - 44,77€

Espalda sana - 44,77€

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Yoga (mixto) - 59,29€

Lunes y miércoles 12:00 a 13:30h

Yoga - 44,77€

Viernes 9:30 a 11:30h

Pilates balón - 44,77€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Taichi I (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Taichi II (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Salud cardiovascular (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Yogalates - 44,77€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Aerozumba - 44,77€

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Salsa y bachata I (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Salsa y bachata II (mixto)

- 44,77€ • **NUEVO** •

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Sevillanas (mixto) - 44,77€

Viernes 16:30 a 18:30h

MATRICULA PRESENCIAL. Lunes a viernes, de 8:30 a 13:30h

MATRICULA ONLINE. Desde las 8:30h

Desde el 15/9 hasta completar aforo.

Actividad física

Desde el 22/9 hasta completar aforo.

Talleres, informática e idiomas.



SOMOS PUNTO VIOLETA

DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA MACHISTA

SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO.

En horario de tarde. De 3 a 12 años.

TALLERES MIXTOS

Taller de memoria - 37,51€

Martes 9:15 a 11:15h

Corte y confección avanzado - 44,77€

Martes 9:00 a 11:00h

Martes 11:30 a 13:30h

Viernes 18:30 a 20:30h

Corte y confección inicio - 44,77€

Jueves 9:15 a 11:15h

Jueves 19:30 a 21:30h

Viernes 11:30 a 13:30h

Artes decorativas - 44,77€

Jueves 11:30 a 13:30h

Coro - 52,03€

Martes 18:30 a 20:00h

Viernes 17:00 a 18:30h

Dibujo y pintura - 52,03€

Jueves 16:30 a 19:30h

Patchwork - 44,77€ · NUEVO ·

Jueves 9:30 a 11:30h

Guitarra I - 44,77€

Miércoles 19:30 a 21:30h

Guitarra II - 44,77€ · NUEVO ·

Jueves 11:30 a 13:30h

Viernes 9:30 a 11:30h

Guitarra III - 44,77€ · NUEVO ·

Martes 16:30 a 18:30h

Jueves 16:30 a 18:30h

Jueves 18:30 a 20:30h

Gestión emocional - 37,51€

Viernes 9:30 a 11:30h

Viernes 11:30 a 13:30h

Cante flamenco - 44,77€ · NUEVO ·

Martes 20:00 a 21:30h

Aprende hablar en público - 44,77€

Martes 16:30 a 18:30h

Fotografía inicio - 52,03€

Lunes 16:30 a 18:30h

Fotografía avanzado - 52,03€ · NUEVO ·

Miércoles 16:30 a 18:30h

Arteterapia - 37,51€ · NUEVO ·

Martes 11:15 a 13:15h

inicio al diseño web - 52,03€ · NUEVO ·

Miércoles 18:30 a 20:30h

Meditación y manejo del estrés - 37,51€

Viernes 18:00 a 20:00h · NUEVO ·

INFORMÁTICA MIXTA

Informática para los que empiezan

- 52,03€ · NUEVO ·

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

Lunes 18:30 a 20:30h

Uso del teléfono móvil y tablet - 52,03€

Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h

Informática para facilitarte la vida

- 52,03€ · NUEVO ·

Miércoles 11:30 a 13:30h

Inicio al diseño web - 52,03€ · NUEVO ·

Miércoles 18:30 a 20:30h

Jugando con la imagen - 52,03€ · NUEVO ·

Lunes 11:30 a 13:30h

ACTIVIDADES EN EGO SPORT CENTER

Pádel 1 - 44,77€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Pádel 2 - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Natación - 44,77€

Martes y jueves 12:15 a 13:00h

Martes y jueves 16:15 a 17:00h

Defensa personal

- 44,77€ · NUEVO ·

Lunes y miércoles 9:15 a 10:15h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

INGLÉS Y FRANCÉS MIXTO

Inglés 0 - 44,77€

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Inglés 1 - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Inglés 2 - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Inglés 4 - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Inglés 5 - 44,77€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Inglés 6 - 44,77€ · NUEVO ·

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Francés 2 - 44,77€ · NUEVO ·

Martes 18:30 a 20:30h



¿QUÉ ES UN BDT?

Infórmate y descubre cómo realizar múltiples actividades cambiando tiempo por tiempo. Es el primer banco que funciona sin dinero. 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

Consulta actividades complementarias en www.mujeeralmeria.es



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.

NUESTRAS REDES SOCIALES



Centro de la Mujer Almería



@centromujeralmeria