

C/ Terriza nº9 - 04001 Almería
centromujer.terriza@aytoalmeria.es
Tlf: 950 282 767

CENTRO DE LA MUJER

DEL 6 DE OCTUBRE AL 19 DE DICIEMBRE DE 2025

TERRIZA



ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Salud cardiovascular - 44,77€

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

Gimnasia de mantenimiento

+stretching - 44,77€

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Viernes 9:30 a 11:30h

Gimnasia de mantenimiento

+stretching (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h

Gim - Jazz - 44,77€

Lunes y miércoles 11:00 a 12:00h

Gimnasia mantenimient senior - 44,77€

Lunes y miércoles 12:00 a 13:00h

Tonificación - 44,77€ • NUEVO •

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Danza oriental - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Bollywood - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Zumba toning - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Gim. mantenimiento - 44,77€

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 - 44,77€

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Pilates - 44,77€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Dance fit I - 44,77€

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Dance fit II - 44,77€

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Sevillanas avanzadas

(mixto) - 44,77€

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Sevillanas de salón

(mixto) - 44,77€ • NUEVO •

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Sevillanas (mixto) - 44,77€

Viernes 16:30 a 18:30h

Sevillanas - 44,77€

Viernes 11:30 a 13:30h

Aerozumba (mixto) - 44,77€

Viernes 18:30 a 20:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Dance fitness - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Gim. mantenimiento - 44,77€

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Salud cardiovascular (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Gim senior - 44,77€

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Martes y jueves 10:00 a 11:00h (mixto)

Higiene postural / Pilates - 44,77€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Yoga - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Stretching - 44,77€

Martes y jueves 12:00 a 13:00h

Tonificación y GAP - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Pilates - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

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 - 44,77€

Martes y jueves 9:00 a 10:00h

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Bailes latinos (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 11:00 a 12:00h

Dancetonic - 44,77€

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Tonificación - 44,77€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Gerontogimnasia - 44,77€

Viernes 10:00 a 11:30h

Flamenco I (mixto) - 44,77€

Viernes 11:30 a 13:30h

Higiene postural y

mindfulness - 44,77€

Viernes 17:00 a 18:30h

Viernes 18:30 a 20:00h

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.

AULA CUERPO-MENTE

Pilates - 44,77€

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) - 44,77€
Viernes 11:30 a 13:30h
Viernes 18:30 a 20:30h

Equilibrio, cuerpo y mente - 44,77€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h
Yoga - 59,29€
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 - **44,77€**
Yogalates (mixto) - 44,77€
Martes y jueves 10:00 a 11:00h
Espalda sana (mixto) - 44,77€
Viernes 9:30 a 11:30h

Yogalates

Martes y jueves 16:30 a 17:30h - **44,77€**
Martes y jueves 17:30 a 19:00h - **59,29€**
Taichi I (mixto) - 44,77€
Martes y jueves 19:00 a 20:00h
Taichi II (mixto) - 44,77€
Martes y jueves 20:00 a 21:00h
Gim. mantenimiento +Stretching (mixto) - 44,77€
Viernes 16:30 a 18:30h

INFORMÁTICA MIXTA

Canva, diseño digital - 52,03€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h
Martes y jueves 16:30 a 17:30h
Viernes 11:30 a 13:30h
Informática para los que empiezan intermedio - 52,03€
Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Informática doméstica - 52,03€

Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h
Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h
Martes y jueves 12:30 a 13:30h
Fotomontaje - 52,03€ · NUEVO ·
Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h
Uso de la IA - 52,03€
Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Herramientas google - 52,03€

Martes y jueves 10:00 a 11:00h
Martes y jueves 17:30 a 18:30h
Uso teléfono móvil y tablet - 52,03€
Martes y jueves 9:00 a 10:00h
Martes y jueves 18:30 a 19:30h
Uso teléfono móvil y tablet intermedio - 52,03€
Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h
Viernes 9:00 a 11:00h

TALLERES MIXTOS

Taller de memoria - 37,51€

Lunes 9:15 a 11:15h
Lunes 11:30 a 13:30h
Corte y confección inicio - 44,77€
Viernes 9:00 a 11:00h
Gestión emocional - 37,51€
Lunes 18:30 a 20:30h
Guitarra inicio - 44,77€ · NUEVO ·
Lunes 19:30 a 21:30h

Dibujo y pintura - 52,03€

Miércoles 16:30 a 19:30h
Gimnasia cerebral - 37,51€
Lunes 16:30 a 18:30h
Croché - 44,77€
Viernes 18:30 a 20:30h
Patchwork - 44,77€
Viernes 18:30 a 20:30h

Artes decorativas y restauración - 44,70€ · NUEVO ·

Viernes 16:30 a 18:30h
Club de lectura - 37,51€ · NUEVO ·
Miércoles 19:30 a 21:30h
Escritura creativa - 37,51€ · NUEVO ·
Jueves 19:30 a 21:30h

Inglés 1 - 44,77€

Martes y jueves 8:30 a 9:30h
Inglés 2 - 44,77€
Martes y jueves 10:30 a 11:30h
Martes y jueves 16:45 a 17:45h
Inglés 3 - 44,77€
Martes y jueves 12:30 a 13:30h
Martes y jueves 19:45 a 20:45h

INGLÉS Y FRANCÉS MIXTO

Inglés 4 - 44,77€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h
Martes y jueves 18:45 a 19:45h
Inglés 5 - 44,77€
Martes y jueves 9:30 a 10:30h
Martes y jueves 17:45 a 18:45h

Francés 1 - 44,77€

Viernes 11:30 a 13:30h
Francés 2 - 44,77€
Miércoles 9:00 a 11:00h
Francés 3 - 44,77€
Miércoles 11:30 a 13:30h

Consulta actividades complementarias en www.mujealmeria.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