

C/Instinción s/n - 04006 Almería  
centromujer.molinos@aytoalmeria.es  
Tlf: 950 047 236

# CENTRO DE LA MUJER

DEL 12 DE ENERO AL 27 DE MARZO 2026

# LOS MOLINOS



## ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

### Aerozumba - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

### Stretching - 44,77€

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

### Pilates (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

### Meditación y gimnasia

### terapéutica (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

### Cardio dance - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

### Dance fit - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

### Salsa y bachata II (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Viernes 18:30 a 20:30h

### Salsa y bachata I (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

### Gim. senior (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

### Bailes latinos II (mixto) - 44,77€

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

### Gimnasia de mantenimiento

### +stretching - 44,77€

Viernes 9:30 a 11:00h

### Sevillanas (mixto) - 44,77€

Viernes 11:30 a 13:30h

## ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

### Pilates - 44,77€

Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Martes y jueves 19:30 a 20:30h

### Pilates (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

### Tonificación y GAP (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

### Yogalates - 44,77€

Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Martes y jueves 17:30 a 18:30h

### Danza pilates - 44,77€

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

### Flamenco (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h

### Sevillanas inicio (mixto) - 44,77€

Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

### Gap core - 44,77€

Martes y jueves 18:30 a 19:30h

### Cardio combat - 44,77€

Martes y jueves 20:30 a 21:30h

### Gym senior (mixto) - 44,77€

Viernes 9:30 a 11:30h

### Yoga - 44,77€

Viernes 16:30 a 18:30h

### Pilates - 44,77€

Viernes 18:30 a 20:30h

**MATRICULA PRESENCIAL.**  
Lunes a viernes, de 8:30 a 13:30h  
**MATRICULA ONLINE.**  
Desde las 8:30h

Desde el 22 de diciembre hasta completar aforo.



**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

### **Memoria - 37,51€**

Lunes 9:30 a 11:30h

Lunes 9:30 a 11:30h

### **Corte y confección inicio - 44,77€**

Lunes 11:30 a 13:30h

Martes 19:00 a 21:00h

Miércoles 17:00 a 19:00h

### **Corte y confección avanzado - 44,77€**

Martes 17:00 a 19:00h

Miércoles 11:30 a 13:30h

Miércoles 19:00 a 21:00h

### **Meditación y manejo del estrés - 37,51€**

Lunes 18:30 a 20:30h

### **Meditación y gimnasia terapéutica - 44,77€**

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

### **Meditación y gimnasia terapéutica - 44,77€**

Martes y jueves 9:30 a 10:30h

### **Gestión emocional - 37,51€**

Miércoles 9:30 a 11:30h

### **Manualidades, artes decorativas y macramé - 44,77€**

Jueves 16:30 a 18:30h

### **Patwork y costura creativa - 44,77€**

Jueves 18:30 a 20:30h

### **Dibujo y pintura - 52,03€**

Miércoles 9:30 a 12:30h

Viernes 9:30 a 12:30h

### **Guitarra I - 44,77€**

Martes 19:00 a 21:00h

### **Guitarra II - 44,77€**

Viernes 18:30 a 20:30h

### **Fotografía inicio - 52,03€**

Viernes 16:30 a 18:30h

### **Fotografía avanzada - 52,03€**

Viernes 18:30 a 20:30h

### **Música - Emoción - 37,51€**

Lunes 11:30 a 13:30h

## INFORMÁTICA MIXTA

### **Informática para facilitarte la vida - 52,03€**

Jueves 10:30 a 12:30h

### **Uso del teléfono móvil I - 52,03€**

Jueves 17:00 a 19:00h

## INGLÉS MIXTO

### **Inglés 0 - 44,77€**

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Lunes y miércoles 19:00 a 20:00h

### **Inglés 1 - 44,77€**

Martes y jueves 11:30 a 12:30h

### **Inglés 2 - 44,77€**

Lunes y miércoles 18:00 a 19:00h

### **Inglés 3 - 44,77€**

Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Lunes y miércoles 17:00 a 18:00h

## ¿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 escribenos al email [bdtalmeria@aytoalmeria.es](mailto:bdtalmeria@aytoalmeria.es)**

**Regístrate como usuaria/o para inscribirte online en los cursos y consulta actividades complementarias en [www.mujeralmeria.es](http://www.mujeralmeria.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**