

# 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 30 de marzo hasta completar aforo.

### **SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO.**

En horario de tarde. De 3 a 12 años.



## **SOMOS PUNTO VIOLETA**

DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA MACHISTA

## 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.mujeرالmeria.es](http://www.mujeرالmeria.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