

# TERRIZA



ALMERÍA  
CIUDAD

## ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

### Salud cardiovascular - 44,77€

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

### Gim. 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 mantenimiento senior - 44,77€

Lunes y miércoles 12:00 a 13:00h

### Higiene postural / Pilates - 44,77€

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

### Pilates (mixto) - 44,77€

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)

### Tonificación - 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

## 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



**SOMOS PUNTO VIOLETA**

DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE  
VIOLENCIA MACHISTA

## INFORMÁTICA MIXTA

### Uso de la IA - 52,03€

Martes y jueves 9:00 a 10:00h

Martes y jueves 16:30 a 17:30h

### Uso de la IA intermedio - 52,03€

Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

### Creación y edición de videos - 52,03€

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 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 12:30 a 13:30h

### Canva, diseño digital - 52,03€

Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

### Fotomontaje intermedio - 52,03€

Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

### 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 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

## 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.

## 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€

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€

Viernes 16:30 a 18:30h

### Escritura creativa - 37,51€

Jueves 19:30 a 21:30h

## INGLÉS Y FRANCÉS MIXTO

### 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 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

Regístrate como usuario/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