

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

DEL 5 DE OCTUBRE AL 18 DE DICIEMBRE 2026

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Yogalates - 59,29€ | Lunes y miércoles 9:00 a 10:30h / 11:30 a 13:00h

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h (**44,77€**)

Pilates - 44,77€ | Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h / 16:30 a 17:30h / 18:30 a 19:30h

Martes y jueves 10:30 a 11:30h / 17:30 a 18:30h (**mixto**) / 18:30 a 19:30h / 19:30 a 20:30h (**mixto**)

Tonificación y GAP - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h / Martes y jueves 9:30 a 10:30h / 20:30 a 21:30h

Stretching - 44,77€ | Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h / Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Espalda sana (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Sevillanas avanzadas (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 16:30 a 17:30h (**NUEVO**)

Meditación y gimnasia terapéutica (mixto) - 44,77€ | Viernes 9:30 a 11:30h

Higiene postural (mixto) - 44,77€ | Viernes 11:30 a 13:30h

Gimnasia de mantenimiento + stretching (mixto) - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h (**NUEVO**)

Salsa-bachata nivel 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

Pilates de balón - 44,77€ | Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h / Martes y jueves 17:30 a 18:30h

Espalda sana (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 16:30 a 17:30h / Viernes 11:30 a 13:30h

Lunes y miércoles 10:30 a 12:00h (**59,29€**)

Yoga - 44,77€ | Martes y jueves 11:30 a 12:30h / Viernes 9:30 a 11:30h / Lunes y miércoles 12:00 a 13:30h (**mixto**) - **59,29€**

Taichi I (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h / Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h

Chi-Kung (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h / Martes y jueves 12:30 a 13:30h (**NUEVO**)

Yogalates - 44,77€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Gim senior (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 10:30 a 11:30h (**NUEVO**)

Aerozumba - 44,77€ | Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Salsa-bachata nivel I (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Salsa-bachata nivel II (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Sevillanas (mixto) - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 3

Bailes 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

Aerozumba - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h / **Danza oriental - 44,77€** | Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Cardio dance - 44,77€ | Martes y jueves 10:30 a 11:30h / **Taichi I (mixto) - 44,77€** | Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Flamenco - Sevillanas (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 12:30 a 13:30h

MATRICULA PRESENCIAL

Lunes a viernes, de 8:30 a 13:30h

MATRICULA ONLINE. Desde las 8:30h

Actividad física: desde el 14/9 hasta completar aforo.
Talleres, informática e idiomas: desde el 21/9
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€ | Martes 9:30 a 11:30h

Corte y confección inicio - 44,77€ | Jueves 9:15 a 11:15h / 19:30 a 21:30h / Viernes 11:30 a 13:30h

Corte y confección avanzado - 44,77€ | Martes 9:00 a 11:00h / 11:30 a 13:30h / Viernes 18:30 a 20:30h

Cante flamenco - 44,71€ | Martes 17:30 a 19:30h

Coro - 52,03€ | Martes y jueves 18:15 a 19:45h

Artes decorativas - 44,77€ | Jueves 11:30 a 13:30h

Gestión emocional - 37,51€ | Viernes 9:30 a 11:30h / Viernes 11:30 a 13:30h

Dibujo y pintura - 52,03€ | Jueves 16:30 a 19:30h

Fotografía inicio - 52,03€ | Lunes 16:30 a 18:30h / 18:30 a 20:30h /

Fotografía avanzada - 52,03€ | Miércoles 16:30 a 18:30h / 18:30 a 20:30h

Escritura creativa - 37,51€ | Martes 11:30 a 13:30h (NUEVO)

Lectura dramatizada en prosa y verso - 37,51€ | Viernes 17:30 a 19:30h (NUEVO)

Patchwork y costura creativa - 44,77€ | Jueves 9:15 a 11:15h (NUEVO)

Guitarra I - 44,77€ | Viernes 9:30 a 11:30h / **Guitarra II - 44,77€** | Martes 16:30 a 18:30h / Miércoles 19:30 a 21:30h

Guitarra III - 44,77€ | Jueves 11:30 a 13:30h / **Guitarra IV - 44,77€** | Jueves 16:30 a 18:30h / 18:30 a 20:30h

Reducción de estrés con mindfulness MBSR - 37,51€ | Viernes 18:30 a 20:30h (NUEVO)

INFORMÁTICA MIXTA

Informática inicio - 52,03€ | Lunes 9:00 a 11:00h

Informática nivel medio - 52,03€ | Miércoles 9:00 a 11:00h

Uso del teléfono móvil y tablet - 52,03€ | Lunes 11:30 a 13:30h

Uso del teléfono móvil y tablet II - 52,03€ | Miércoles 11:30 a 13:30h

SALA BDT

Ajedrez inicio - 37,51€ (NUEVO)

Viernes 9:00 a 10:30h

Ajedrez medio - 37,51€ (NUEVO)

Viernes 10:30 a 12:00h

IDIOMAS MIXTO

Inglés 0 - 44,77€ | Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h / 18:30 a 19:30h

Inglés 1 - 44,77€ | Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h / 16:30 a 17:30h

Inglés 2 - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Inglés 4 - 44,77€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Inglés 6 - 44,77€ | Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h

Francés 2 - 44,77€ | Martes 18:30 a 20:30h

Italiano - 44,77€ | Lunes 19:30 a 21:30h (NUEVO)

EN EGO SPORT CENTER

Pádel 1 - 44,77€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Martes y Jueves 17:00 a 18:00h

Pádel 2 - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h

Lunes y miércoles 17:00 a 18:00h

Natación - 44,77€ | Martes y jueves 12:15 a 13:00h

Martes y jueves 12:15 a 13:00h (EXTRA)

Martes y jueves 16:15 a 17:00h / 16:15 a 17:00h (EXTRA)

¿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

Regístrate como usuario/o para inscribirte online en los cursos y consulta actividades complementarias en 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