

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Salud cardiovascular - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h
Gim. mantenimiento + stretching (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h / Martes y jueves 16:30 a 17:30h / Viernes 9:30 a 11:30h
Gim-Jazz - 44,77€ | Lunes y miércoles 11:00 a 12:00h
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
Espalda sana (mixta) - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h
Gim. mantenimiento - 44,77€ | Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h (mixto) / Martes y jueves 10:30 a 11:30h / 12:30 a 13:30h
Gim. mantenimiento senior - 44,77€ | Lunes y miércoles 12:00 a 13:00h
Dance Fitness - 44,77€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h / **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
Pilates - 44,77€ | Martes y jueves 11:30 a 12:30h / **Pilates (mixto) - 44,77€** | Martes y jueves 20:30 a 21:30h
Aerobizumba (mixto) - 44,77€ | Viernes 18:30 a 20:30h
Sevillanas - 44,77€ | Viernes 11:30 a 13:30h / **Sevillanas inicio (mixto) - 44,77€** | Martes y jueves 19:30 a 20:30h
Sevillanas avanzadas (mixto) - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h

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 / Martes y jueves 20:30 a 21:30h
Tonificación y GAP - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h
Yoga - 44,77€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h
Pilates - 44,77€ | Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h / 20:30 a 21:30h / Martes y jueves 16:30 a 17:30h / 17:30 a 18:30h
Aerobizumba - 44,77€ | Martes y jueves 9:00 a 10:00h / 18:30 a 19:30h
Bailes latinos nivel II (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 11:00 a 12:00h
Stretching - 44,77€ | Martes y jueves 12:00 a 13:00h
Dancetonic - 44,77€ | Martes y jueves 19:30 a 20:30h
Gerontogimnasia - 44,77€ | Viernes 10:00 a 11:30h
Flamenco I (mixto) - 44,77€ | Viernes 11:30 a 13:30h
Higiene postural mindfulness - 44,77€ | Viernes 17:00 a 18:30h / 18:30 a 20:00h

AULA CUERPO-MENTE

Pilates - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h / 12:30 a 13:30h / 19:00 a 20:00h
Martes y jueves 11:00 a 12:00h / 12:00 a 13:00h / Viernes 11:30 a 13:30h (mixto) / Viernes 18:30 a 20:30h (mixto)
Yoga - 59,29€ | Lunes y miércoles 10:30 a 12:00h / 17:30 a 19:00h / 20:00 a 21:30h
Martes y jueves 9:00 a 10:00 (44,77€)
Yogalates - 44,77€ | Martes y jueves 10:00 a 11:00h (mixto) / 16:30 a 17:30h / 17:30 a 19:00h (59,29€)
Equilibrio cuerpo-mente - 44,77€ | Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h
Tai Chi I (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 19:00 a 20:00h / **Tai Chi II (mixto) - 44,77€** | Martes y jueves 20:00 a 21:00h
Espalda sana (mixto) - 44,77€ | Viernes 9:30 a 11:30h
Gim. mantenimiento + stretching (mixto) - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h

TALLERES MIXTOS

Memoria - 37,51€ | Lunes 9:15 a 11:15h / 11:30 a 13:30h
Gimasia cerebral - 37,51€ | Lunes 16:30 a 18:30h
Gestión emocional - 37,51€ | Lunes 18:30 a 20:30h
Dibujo y pintura - 52,03€ | Miércoles 16:30 a 19:30h
Corte y confección - 44,77€ | Viernes 9:00 a 11:00h
Artes decorativas y restauración - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h
Patwork y costura creativa - 44,77€ | Viernes 18:30 a 20:30h
Guitarra II - 44,77€ | Lunes 19:30 a 21:30h
Escritura creativa - 37,51€ | Jueves 19:30 a 21:30h
Croché - 44,77€ | Viernes 18:30 a 20:30h

NUESTRAS REDES SOCIALES

 Centro de la Mujer Almería

 @centromujeralmeria

INFORMÁTICA MIXTA

Uso del teléfono móvil y tablet - 52,03€ | Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h / Martes y jueves 17:30 a 18:30h
Uso del teléfono móvil y tablet intermedio - 52,03€ | Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h / Viernes 9:00 a 11:00h
Herramientas Google - 52,03€ | Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h
Uso de la IA - 52,03€ | Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h / Martes y jueves 18:30 a 19:30h
Fotomontaje - 52,03€ | Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h / Martes y jueves 16:30 a 17:30h
Informática doméstica - 52,03€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h / Martes y jueves 12:30 a 13:30h
Informática para los que empiezan - 52,03€ | Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h / Martes y jueves 11:30 a 12:30h
Ofimática en la nube - 52,03€ | Martes y jueves 9:00 a 10:00h
Canva, diseño digital - 52,03€ | Martes y jueves 10:00 a 11:00h
Creación y edición de videos - 52,03€ | Viernes 11:30 a 13:30h

IDIOMAS MIXTO

Inglés 0 - 44,77€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h / 20:30 a 21:30h (NUEVO)
Inglés 2 - 44,77€ | Martes y jueves 8:30 a 9:30h / 16:30 a 17:30h
Inglés 3 - 44,77€ | Martes y jueves 10:30 a 11:30h / 19:30 a 20:30h
Inglés 4 - 44,77€ | Martes y jueves 12:30 a 13:30h / 18:30 a 19:30h
Inglés 5 - 44,77€ | Martes y jueves 11:30 a 12:30h / 17:30 a 18:30h
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
Italiano - 44,77€ | Miércoles 19:30 a 21:30h (NUEVO)



SOMOS PUNTO VIOLETA

**DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA MACHISTA**

Regístrate como usuaria/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.

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.