

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Aerozumba - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h / Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h (mixto)
Martes y jueves 10:30 a 11:30h / Martes y jueves 17:30 a 18:30h (mixto).

Stretching - 44,77€ | Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h / Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Tonificación y GAP - 44,77€ | Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h

Meditación y gimnasia terapéutica (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Cardio dance - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h / Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Dance fit - 44,77€ | Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h / Martes y jueves 18:30 a 19:30h

Salsa y bachata I (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Salsa y bachata II (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 20:30 a 21:30h / Viernes 18:30 a 20:30h

Gim. senior (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 11:30 a 12:30h / Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Bailes latinos (mixto) - 44,77€ | Martes y jueves 16:30 a 17:30h

Gimnasia de mantenimiento + stretching - 44,77€ | Martes y jueves 12:30 a 13:30h / Viernes 9:30 a 11:30h

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

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

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 2

Pilates - 44,77€ | Lunes y miércoles 9:30 a 10:30h / 12:30 a 13:30h / 16:30 a 17:30h /
Martes y jueves 9:30 a 10:30h / 12:30 a 13:30h / 16:30 a 17:30h / 18:30 a 19:30h / Viernes 9:30 a 11:30h

Pilates (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h / Viernes 18:30 a 20:30h

Yogalates - 44,77€ | Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h / 11:30 a 12:30h
Martes y jueves 11:30 a 12:30h / 17:30 a 18:30h

Danza pilates - 44,77€ | Martes y jueves 10:30 a 11:30h

Sevillanas inicio (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h

Sevillanas avanzadas (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h (NUEVO)

Tonificación y GAP (mixto) - 44,77€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h

Cardio combat - 44,77€ | Martes y jueves 20:30 a 21:30h

Gap core - 44,77€ | Martes y jueves 19:30 a 20:30h

Taichi - 44,77€ | Viernes 16:30 a 18:30h (NUEVO)

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€ | 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 / 19:00 a 21:00h

Meditación y gimnasia terapéutica - 44,77€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h

Gestión emocional - 37,51€ | Miércoles 9:30 a 11:30h

Croché inicio - 44,77€ | Martes 10:30 a 12:30h (NUEVO)

Artes decorativas - 44,77€ | Jueves 16:30 a 18:30h

Emoción y movimiento - 37,51€ | Martes 17:00 a 19:00h (NUEVO)

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€ | Viernes 16:30 a 18:30h / **Guitarra II - 44,77€** | Martes 19:00 a 21:00h

Guitarra IV - 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 inicio - 52,03€ | Martes y jueves 12:30 a 13:30h / Jueves 16:30 a 18:30h

Informática nivel medio - 52,03€ | Jueves 10:30 a 12:30h / 18:30 a 20:30h

Uso del teléfono móvil y tablet - 52,03€ | Martes y jueves 9:30 a 10:30h / Viernes 9:30 a 11:30h

Jugando con la imagen /Inteligencia artificial - 52,03€ | Viernes 11:30 a 13:30h (NUEVO)

INGLÉS MIXTO

Inglés 0 - 44,77€ | Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h

Inglés 1 - 44,77€ | Lunes y miércoles 19:30 a 20:30h / Martes y jueves 12:30 a 13:30h

Inglés 2 - 44,77€ | Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h / Martes y jueves 11:30 a 12:30h

Inglés 3 - 44,77€ | Lunes y miércoles 17:30 a 18:30h / Martes y jueves 10:30 a 11:30h

¿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 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.

NUESTRAS REDES SOCIALES

 **Centro de la Mujer Almería**

 **@centromujeralmeria**