ALMERÍA CIUDAD

Centros de la mujer

CENTRO DE LA MUJER
CORTIJO GRANDE

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

DEL 11 DE ENERO AL 2 DE ABRIL DE 2027

MATRICULA PRESENCIAL: Lunes a viernes, de 8:30 a 13:30h
MATRICULA ONLINE. Desde las 8:30h
Desde el 14/12 hasta completar aforo.

Regístrate como usuaria/o para inscribirte online en los cursos y consulta actividades complementarias en **www.mujeralmeria.es**

ACTIVIDAD FÍSICA SALA 1

Yogalates - 59,29€
Lunes y miércoles 9:00 a 10:30h
Lunes y miércoles 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
Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h
Martes y jueves 10:30 a 11:30h
Martes y jueves 17:30 a 18:30h **(mixto)**
Martes y jueves 18:30 a 19:30h
Martes y jueves 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
Martes y jueves 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

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
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
Martes y jueves 11:30 a 12:30h
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€
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
Lunes y miércoles 20:30 a 21:30h
Martes y jueves 12:30 a 13:30h
Yogalates - 44,77€
Martes y jueves 9:30 a 10:30h
Gim senior (mixto) - 44,77€
Martes y jueves 10:30 a 11:30h
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
· 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

TALLERES MIXTOS

Memoria - 37,51€
Martes 9:30 a 11:30h
Corte y confección inicio - 44,77€
Jueves 9:15 a 11:15h
Jueves 19:30 a 21:30h
Viernes 11:30 a 13:30h
Corte y confección avanzado - 44,77€
Martes 9:30 a 11:30h
Martes 11:30 a 13:30h
Viernes 18:30 a 20:30h
Coro - 52,03€
Martes y jueves 18:15 a 19:45h
Artes decorativas - 44,77€
Jueves 11:15 a 13:15h

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
Lunes 18:30 a 20:30h
Fotografía avanzada - 52,03€
Miércoles 16:30 a 18:30h
Miércoles 18:30 a 20:30h
Escritura creativa - 37,51€
Martes 11:30 a 13:30h
Lectura dramatizada en prosa y verso - 37,51€
Viernes 17:30 a 19:30h

Patchwork y costura creativa - 44,77€
Jueves 9:15 a 11:15h
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
Jueves 18:30 a 20:30h

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

IDIOMAS MIXTO

Francés 2 - 44,77€
Martes 18:30 a 20:30h
Italiano - 44,77€
Lunes 19:30 a 21:30h

Inglés 0 - 44,77€
Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h
Inglés 1 - 44,77€
Lunes y miércoles 12:30 a 13:30h
Lunes y miércoles 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

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 inercambios puntuales, pero aportan tiempo, sabiduría, compañía, confianza... Para participar contáctanos en el 950 210 073, 677 535 970 o escríbenos al email bdtalmeria@aytoalmeria.es

SERVICIO DE ÁREA INFANTIL GRATUITO
En horario de tarde. De 3 a 12 años.

- 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.

SOMOS PUNTO VIOLETA
DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

NUESTRAS REDES SOCIALES

Centro de la Mujer Almería
@centromujeralmeria