ALMERÍA CIUDAD

Centros de la mujer

CENTRO DE LA MUJER TERRIZA

DEL 11 DE ENERO AL 2 DE ABRIL DE 2027

C/ Terriza nº9 - 04001 Almería
centromujer.terriza@aytoalmeria.es
Tlf: 950 282 767

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

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
Martes y jueves 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
Aerozumba (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 miercoles 18:30 a 19:30h
Lunes y miercoles 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 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 mindfullness - 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
Viernes 11:30 a 13:30h (mixto)
Viernes 18:30 a 20:30h (mixto)
Equilibrio cuerpo-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 - 44,77€
Martes y jueves 10:00 a 11:00h (mixto)
Martes y jueves 16:30 a 17:30h
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
Espalda sana (mixto) - 44,77€
Viernes 9:30 a 11:30h
Gim. mantenimiento + stretching (mixto) - 44,77€
Viernes 16:30 a 18:30h

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

TALLERES MIXTOS

Memoria - 37,51€
Lunes 9:15 a 11:15h
Lunes 11:30 a 13:30h
Gimnasia 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
Patchwork 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

INFORMÁTICA MIXTA

Uso del teléfono móvil y tablet - 52,03€
Lunes y miércoles 9:00 a 10:00h
Uso del teléfono móvil y tablet intermedio - 52,03€
Lunes y miércoles 16:30 a 17:30h
Martes y jueves 16:30 a 17:30h
Martes y jueves 17:30 a 18.30h
Viernes 9:00 a 11:00h
Herramientas Google - 52,03€
Lunes y miércoles 10:00 a 11:00h
Uso de la IA - 52,03€ (NUEVO)
Martes y jueves 9:00 a 10:00h
Uso de la IA intermedio - 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
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 intermedio - 52,03€
Lunes y miércoles 18:30 a 19:30h
Martes y jueves 11:30 a 12:30h
Canva, diseño digital - 52,03€
Martes y jueves 10:00 a 11:00h
Creación y edición de videos intermedio - 52,03€
Viernes 11:30 a 13:30h

IDIOMAS MIXTO

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

Inglés 0 - 44,77€
Martes y jueves 9:30 a 10:30h / 20:30 a 21:30h
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

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