

ORGANIZA: DELEGACIÓN DE IGUALDAD
SUBVENCIONA: AYTO. MAIRENA DEL ALCOR
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER



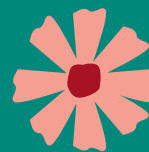
Inscripción on line del 16 al 27 de septiembre.
Presencial del 23 al 27 de septiembre.

Centro Municipal de Información a la Mujer
c/ Virgen de los Dolores, 30
955.74.89.30 - igualdad@mairenadelalcor.es

¡Ven a visitarnos!



Excmo. Ayuntamiento
de Mairena del Alcor



TALLERES IGUALDAD 2024/25

DELEGACIÓN DE IGUALDAD



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

La Delegación de Igualdad con el objeto de favorecer la participación social de las mujeres de nuestra localidad ofrece una serie de actividades para mejorar la salud, el bienestar físico y emocional, establecer lazos con otras mujeres, mejorar la autoestima, fomentando la conciencia de identidad de género y empoderamiento. Por eso, si necesitas cambiar hábitos y actitudes para conseguirlo, coge papel y lápiz y señala tus opciones para el próximo curso.



CLASES GRUPALES

ELIGE LA QUE SE ADAPTE A TUS NECESIDADES E INTERESES

PIENSA EN TI, CONCILIA

NOVEDADES:

DISEÑA TU TRAJE

SENDERISMO

HORARIOS

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Martes-Jueves 9.30-11 h
C.C.Fco. García Lorca

BOLILLOS Martes 10-13 h / Jueves de 10-13 h. Casa Cultura

CHIKUNG Y MEDITACIÓN

Lunes-Mx. 17-18 h
C.C.Fco. García Lorca

ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD

L-Mx. 19.30-20.30 h / M-J 19.30-20.30 h
C.C.F.G. Lorca

PILATES

L-Mx-V 8.30-9.30 h / 9.30-10.30 h / 10.30-11.30 h
L-Mx-V 18-19 h / 19-20 h / 20-21 h / 21-22 h
C.C.F.G. Lorca

TAICHI

Martes- Jueves 10.45-12.15 h / 17-18.30 h. C.C.F.G. Lorca

YOGA

M-J 9.15-10.45 h / 18.30-20 h / 20-21.30 h.
L-Mx. 18-19.30 h C.C.Fco. García Lorca

YOGA PRENATAL

L-Mx. 17-18 h C.C.Fco. García Lorca

Inscripción 10 € / cuota mes 15 € / trimestral 40 €.

Bonificaciones familia numerosa, pensionistas, discapacidad: cuota mes 12 €/trimestral 36 €.



VUELVEN LAS VISITAS CULTURALES "CONOCE TU TIERRA", INSCRÍBETE.