



PROGRAMACIÓ DEL CIOD DE FEBRER A MAIG DE 2018

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 23 DE GENER

c. Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21 - www.sant-adria.net/serveis/igualtat -
www.facebook.com/CIODDonesSantAdria

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
IOGA	DILLUNS	9.30 – 11 h	05/02 – 28/05 13 SESSIONS	39 €
CREIXEMENT PERSONAL. Aprent a ser jo mateixa!! Un espai per descobrir-te.	DILLUNS	15.15 – 16.45 h	05/03 – 28/05 9 SESSIONS	GRATUÏT
TALLER DE CANT!! Vols aprendre a cantar? Descobreix les diferents tècniques musicals	DILLUNS	17.30 – 19 h	05/02 – 19/03 7 SESSIONS	21 €
APRÈN A RELAXAR-TE!! (Impartit per professionals de l'ABS Dr. Barraquer)	DIMARTS	11 – 12.30 h	06/02 – 20/03 7 SESSIONS 03/04 - 22/05 7 SESSIONS	GRATUÏT
ZUMBA	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	06/02 – 29/05 15 SESSIONS	30 €
MEDITACIÓ	DIMARTS	17.30 – 19 h	06/02 – 20/03 7 SESSIONS	21 €
FOTOGRAFIA. Taller de sortides fotogràfiques	DIMARTS	17.30 – 19 h	03/04 – 15/05 6 SESSIONS	18 €
PILATES	DIMECRES	9.30 – 10.30 h	07/02 – 30/05 16 SESSIONS	32 €
IOGA	DIMECRES	15.15 – 16.45 h	07/02 – 30/05 16 SESSIONS	48 €
TEATRE	DIMECRES	17.30 – 19 h	07/02 – 30/05 13 SESSIONS	39 €
COM VULL QUE M'ESTIMIN?? RELACIONS DE PARELLA	DIJOURS	9.30 – 11 h	15/02 – 19/04 8 SESSIONS	GRATUÏT
CREATIVITAT. Aprèn tècniques d'estampació en paper i tèxtil!!	DIJOURS	15.15 – 16.45 h	15/02 – 19/04 8 SESSIONS	24 €
AUTODEFENSA PER A DONES	DIJOURS	17.30 – 19 h	08/02 – 15/02 2 SESSIONS	GRATUÏT
SEXUALITAT. La sexualitat a partir dels 40!!	DIJOURS	17.15 – 18.45 h	05/04 – 19/04 3 SESSIONS	GRATUÏT
ESPAI DE TE I CAFÈ. Mirades cap a la diversitat. - El gran desconegut: L'Equador !! - El ritual de la cerimònia del te al Japó - Un passeig per la Havana. Aprèn a fer els millors còctels cubans!	DIJOURS	17.15 – 18.45 h	22/03 26/04 24/05 3 SESSIONS	GRATUÏT