

PROGRAMACIÓ CIOD DE FEBRER A MAIG DEL 2023

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMARTS, 17 DE GENER

C/Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21- infodonacioc@sant-adria.net

<https://www.sant-adria.cat/sant-adria-per-temes/igualtat>

www.facebook.com/CIODdonessab - <https://www.instagram.com/cioddonessab/>



Centre
d'Informació
i Orientació
de la Dona

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL Descobriràs recursos per millorar les relacions en tots els àmbits de la vida: personal, familiar, laboral, de parella...	DILLUNS	11.30 - 13 h	06/02 -24/04 10 sessions	30 €
TALLER DE CANT GÒSPEL T'agrada cantar? Aquest és el teu taller!	DILLUNS	15.30 - 17 h	20/02-15/05 10 sessions	30 €
TALLER DE RELAXACIÓ Regala benestar a la teva ment i al teu cos	DILLUNS	18 – 19 h	08/05 – 19/06 7 sessions	GRATUÏT
PILATES Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment.	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	07/02-02/05 12 sessions	24 €
MINDFULNESS Descobreix una eina molt fàcil per a gestionar millor les teves emocions, l'estrès i l'ansietat.	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	07/02-18/04 10 sessions	30 €
TALLER DE RELAXACIÓ Regala benestar a la teva ment i al teu cos	DIMECRES	10 – 11 h	10/05 – 21/06 7 sessions	GRATUÏT
BRICOLATGE Vols aprendre a arreglar qualsevol petit desperfecte ? Tu també pots. Apunta't!	DIMECRES	15.30 - 17 h	15/02-19/04 8 sessions	24 €
CINEMA I CRISPETES Descobreix el món de les dones a través del cinema.	DIMECRES	17.15 – 18.45 h	15/02- 15/03 -19/04 3 sessions a escollir	GRATUÏT
TALLER DE POTENCIALITATS PERSONALS* Vols transformar la teva vida? Vine i descobriràs els teus recursos personals que t'ajudaran a enfrontar els nous canvis	DIJOURS	10 – 12 h	16/02 – 11/05 12 sessions	GRATUÏT
IOGA Augmenta la teva flexibilitat i aprèn a dominar l'energia vital a través de postures corporals i el control de la respiració.	DIVENDRES	9.15 – 10.45 h	03/02-28/04 12 sessions	36 €

*Tindran prioritat d'inscripció les persones empadronades al municipi de Sant Adrià de Besòs

*Les inscripcions als tallers es realitzaran presencialment

*La no assistència a la primera sessió dels tallers gratuïts sense cap mena d'avís i/o justificant, comportarà la pèrdua de la plaça

* El taller de potencialitats es durà a terme al Centre Obert LES FADES (c/Santa Caterina, 10 baixos)



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs



Regidoria de
Polítiques d'Igualtat