

# PROGRAMACIÓ TALLERS CIOD DE FEBRER A MAIG DEL 2024

## INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMARTS, 16 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](http://www.facebook.com/CIODdonessab) - <https://www.instagram.com/cioddonessab/>



Centre  
d'Informació  
i Orientació  
de la Dona

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
<b>DONES I CANVIS VITALS DE LA VIDA</b> Recursos per gestionar les crisis com a mare, avia, filla, parella, treballadora...	DILLUNS	10 – 11.30 h	19/02 - 22/04 8 sessions	GRATUÏT
<b>PNL (Programació neurolingüística)</b> El poder de la paraula per al meu creixement personal	DILLUNS	15.30 – 17.00 h	19/02 - 22/04 8 sessions	24,00 €
<b>CANT GÒSPEL</b> T'agrada cantar? Aquest és el teu taller!	DILLUNS	17.15 – 18.45 h	05/02 – 06/05 12 sessions	36,00 €
<b>PILATES</b> Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment.	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	13/02 - 28/05 15 sessions	30,00 €
<b>DIBUIX I PINTURA</b>	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	13/02 -09/04 8 sessions	24,00 €
<b>ESPAI DE DONES VIATGERES</b>	DIMARTS	18 -19.00 h	20/02 19/03 30/04 21/05 4 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER HIPOPRESSIUS</b>	DIMECRES	15.30 - 16.30 h	21/02 -22/05 12 sessions	24,00 €
<b>DONES I RECURSOS</b> Coneix diferents recursos de Sant Adrià	DIMECRES	17.15 – 18.45 h	14/02 13/03 17/04 15/05 4 sessions	GRATUÏT
<b>IOGA</b>	DIVENDRES	9.15 – 10.45 h	09/02 -24/05 14 sessions	42,00 €

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

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

\*Servei de canguratge gratuït pels tallers de la tarda.