



PROGRAMACIÓ TALLERS CIOD D'OCTUBRE A DESEMBRE DEL 2024 INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMARTS, 17 DE SETEMBRE

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/>

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
TALLER D'AUTOCURA PER A DONES. COM CREAR RELACIONS PERSONALS POSITIVES? Aprendrem a com establir relacions sanes, a comunicar-nos assertivament, a gestionar problemes i emocions d'una forma més positiva.	DILLUNS	10 - 11 h	07/10-18/11 7 sessions	GRATUÏT
TALLER DE RESTAURACIÓ I RECICLATGE Aprèn a restaurar i reciclar petits objectes.	DILLUNS	15.15 - 16.45 h	07/10-09/12 9 sessions	27,00 €
TALLER D'AUTODEFENSA FEMENINA	DILLUNS	17.15 - 18.45 h	07/10-14/10-04/11 3 sessions	GRATUÏT
GIMNÀSTICA SUAU I ESTIRAMENTS	DIMARTS	9.30 - 11 h	01/10 -17/12 12 sessions	36,00 €
PILATES	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	01/10 - 17/12 12 sessions	24,00 €
DIBUIX I PINTURA Aprèn diferents tècniques	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	01/10-26/11 9 sessions	27,00 €
ESPAI DE DONES VIATGERES Viatgem pel món de la mà de dones de diferents països	DIMARTS	18 -19.00 h	29/10 - HONDURAS 19/11 - BULGARIA 17/12- BERLIN 3 sessions	GRATUÏT
TALLER HIPOPRESSIUS Vine a reforçar el teu sòl pelvià. Millora la teva postura i tonifica la zona abdominal	DIMECRES	15.30 - 16.30 h	02/10 -18/12 12 sessions	24,00 €
TALLER DE RELAXACIÓ	DIMECRES	17.15 - 18 h	09/10-20/11 7 sessions	GRATUÏT
TALLER D'AUTODEFENSA FEMENINA	DIJOUS	9.30 - 11 h	10/10-17/10-31/10 3 sessions	GRATUÏT
IOGA	DIVENDRES	9.15 – 10.45 h	04/10 -20/12 10 sessions	30,00 €

*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

*L'import del taller no es retornarà un cop hagi començat. Només en cas extrem de salut i justificat amb document sanitari, si s'han fet 2 sessions com a màxim.

*Servei de canguratge gratuït pels tallers de la tarda. Més informació email:igualtat@sant-adria.net/ t. 623983740