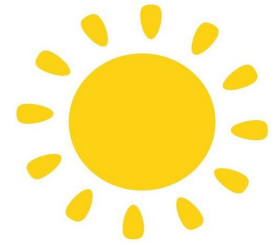




PROGRAMACIÓ TALLERS CIOD DE JUNY A JULIOL DEL 2024



**INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMARTS
21 DE MAIG**

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
AUTOESTIMA I CREIXEMENT PERSONAL	DILLUNS	15.30 – 17.00 h	03/06 - 15/07 6 sessions	18,00 €
TALLERS D'AUTODEFENSA	DIMARTS	10.00 – 11.30 h A ESCOLLIR:	04/06 – 18/06 3 sessions 02/07 – 23/07 3 sessions	GRATUÏT
PILATES Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment.	DIMARTS	15.40 – 16.40 h	04/06 - 16/07 7 sessions	14,00 €
DIBUIX I PINTURA Aprèn diferents tècniques	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	04/06 -16/07 7 sessions	21,00 €
HIPOPRESSIUS Vine a reforçar el teu sòl pelvià. Millora la teva postura i tonifica la zona abdominal	DIMECRES	15.30 - 16.30 h	05/06 -17/07 7 sessions	14,00 €
TALLER DE XARXES SOCIALS	DIMECRES	17.15 – 18.45 h	05/06 -17/07 7 sessions	21,00 €
IOGA	DIVENDRES	9.15 – 10.45 h	07/06 -19/07 7 sessions	21,00 €

*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. Canguteca: igualtat@sant-adria.net / Tel.623983740