CIOD

Centre d'Informació i Orientació de la Dona

PROGRAMACIÓ ESTIU 2023

INSCRIPCIONS OBERTES

C/Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21- infodonaciod@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'EMPODERAMENT I AUTOLIDERATGE PERSONAL PER A DONES Comença un nou camí de transformació i descobriment personal	DILLUNS	11.30 - 13 h	12/06 -17/07 6 sessions	18 €
TALLER DE CANT GÒSPEL T'agrada cantar? Aquest és el teu taller!	DILLUNS	15.15 – 16.45 h	12/06-17/07 6 sessions	18 €
TALLER DE RELAXACIÓ Regala benestar a la teva ment i al teu cos	DILLUNS	18 – 19 h	26/06 – 31/07 6 sessions	GRATUÏT
PILATES Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment.	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	16/05-11/07 9 sessions	18 €
MÒBIL: APP Descobreix les millors aplicacions pràctiques i gratuïtes en el teu mòbil per facilitar-te les gestions de la vida quotidiana	DIMARTS	17.30 – 19 h	16/05-04/07 8 sessions	24 €
ARPILLERIA Exposició: l'habitatge, un dret Visites guiades	DIMARTS DIJOUS	TARDA MATÍ	15/05/-17/06	GRATUÏT
TALLER DE RELAXACIÓ Regala benestar a la teva ment i al teu cos	DIMECRES	10 – 11 h	28/06 – 26/07 5 sessions	GRATUÏT
CINEMA I CRISPETES Descobreix el món de les dones a través del cinema	DIMECRES	16.45 – 19 h	24/05- 21/06 -19/07 3 sessions a escollir	GRATUÏT
DONES VIATGERES Viatja amb nosaltres i descobreix altres cultures	DIMECRES	18 – 19 h	31/05 14/06	GRATUÏT
GIMNÀSTICA SUAU I ESTIRAMENTS Posa't en forma per l'estiu	DIJOUS	10 – 11 h	18/05-13/07 9 sessions	18 €
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	19/05-14/07 9 sessions	26,50 €

***Tindran prioritat d'inscripció les persones empadronades al municipi de S. 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**

Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

Regidoria de Polítiques d'Igualtat