

942 077777
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER

Centro Cívico Callealtero

Martes de 11:00 a 13:00 / 17:00 a 19:00

Jueves de 11:00 a 13:00

Calle Alta, 81

Centro Cívico M^a. Cristina

Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00

Gral. Dávila, 124

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 20 al 30 de Septiembre de 2010

ADJUDICACIÓN DE LAS PLAZAS

Se realizará por sorteo. Todas las personas tendrán las mismas oportunidades con independencia del día de inscripción. El sorteo será público y se realizará el día 5 de Octubre de 2010 a las 11 de la mañana en el Centro Cívico M^a Cristina.

Puede solicitar que le enviemos mensualmente, por correo electrónico, la programación de actividades, desde nuestra nueva pagina web

www.mujerplus.es

en la que además podrán encontrar toda la información sobre los cursos y talleres que se van a realizar, descargarse el programa mensual de actividades, ver fotos, hacer sugerencias, etc.



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



SANTANDER
2016 CANDIDATA CAPITAL
EUROPEA DE LA CULTURA

**OCTUBRE
2010**

M+

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MUJER PLUS**
**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA MUJER
a partir de 50 años**

RECUERDO ESCOLAR

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA
LUNES Y MIÉRCOLES - 11:00

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO
LUNES Y MIÉRCOLES - 17:30

En este curso recordaremos aquellas cosas que aprendimos en la escuela, así como otras nuevas. Van a ser nuestras herramientas para trabajar la lógica matemática, la lectura, la agilidad mental... habilidades mentales que nos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida.

TAI CHI

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA
MARTES Y JUEVES - 12:00

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO
LUNES Y MIÉRCOLES - 10:00

CENTRO CÍVICO CUETO
LUNES Y MIÉRCOLES - 11:30

CENTRO CÍVICO CAMAREAL
MARTES Y JUEVES - 10:30

El Tai Chi es un arte que aporta innumerables beneficios para la salud. Combina la respiración abdominal lenta y profunda con ejercicios suaves y naturales, que permiten profundizar en estados de relajación y atención, al tiempo que se desarrolla la flexibilidad y la elasticidad.

YOGA

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA
LUNES Y MIÉRCOLES - 11:15

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO
MARTES Y JUEVES - 11:00

C. CULTURAL F. ATECA
MARTES Y JUEVES - 11:30

Bº PESQUERO
LUNES Y MIERCOLES - 17:00

El yoga es una práctica que restablece la relación entre mente y cuerpo para devolver el equilibrio a nuestro organismo. Actúa sobre los mecanismos de defensa, estimulándolos y potenciando su fuerza. Aumenta asimismo la resistencia muscular, la capacidad respiratoria y la capacidad de relajación

DANZA DEL VIENTRE

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA
MIERCOLES - 9:45

CENTRO CÍVICO CALLEALTERO
MARTES - 10:00

La danza oriental es apropiada para todas las edades y para personas de cualquier constitución, es beneficiosa para la mente, ya que fomenta la autoestima y mejora el grado de bienestar de quienes disfrutan practicándola regularmente.

PILATES

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA - MARTES Y JUEVES - 18:00 a 19:00

Pilates es un método de entrenamiento que aporta grandes beneficios a nivel psicológico y físico. Por una parte previene y mejora las lesiones frecuentes de columna, y por otra, permite un desarrollo físico importante fortaleciendo la musculatura y moldeando el cuerpo, adaptando la dificultad e intensidad de los ejercicios a las capacidades de cada uno.

GRUPO DE APOYO PARA AFRONTAR LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA - MARTES - 16:30 a 18:30

La pérdida de un ser querido es siempre un hecho doloroso. Con el apoyo de este grupo, dirigido por una psicóloga, se pretende afrontar la pérdida de una manera constructiva y creativa, así como evitar el aislamiento entrando en contacto con otras personas que viven circunstancias similares.