

ADJUDICACIÓN DE LAS PLAZAS

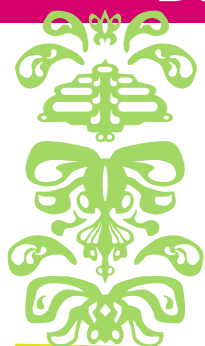
Se realizará por sorteo. Todas las personas tendrán las mismas oportunidades con independencia del día de inscripción. El sorteo será público y se realizará el día 14 de Octubre de 2011 a las 11 de la mañana en el Centro Cívico M^a Cristina.

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

www.muierplus.es

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 3 al 13 de Octubre de 2011



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

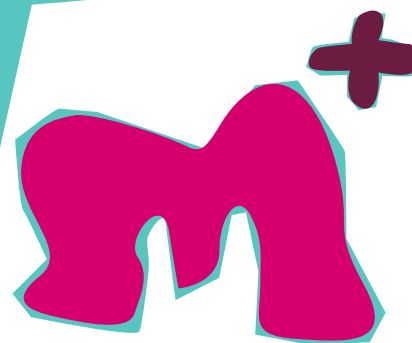
Centro Cívico M^a Cristina

Lunes y Miércoles de 11:00 a 13:00

Gral. Dávila, 124



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



AYUNTAMIENTO DE
SANTANDER



**MUJER
PLUS**

2011

**Programa de
Promoción
de La
Mujer**

**A PARTIR DE
50 AÑOS**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

942 07 77 77

www.muierplus.es

OCTUBRE

Actividades Octubre 2011

RECUERDO ESCOLAR

CENTRO CÍVICO MARIA CRISTINA
LUNES Y MIÉRCOLES - 11:15

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 CAMARREAL
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

CENTRO CÍVICO LA MARGA
LUNES Y MIÉRCOLES - 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
MIÉRCOLES - 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.

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.