

AQUÍ  
TIENES  
TU CASA



ACTIVIDADES  
*Septiembre 25*  
*/Enero 26* PARA  
LA MUJER



Inscripciones en  
[inscripciones.torrent.es](http://inscripciones.torrent.es)

96 111 18 58



C/ del Músic Mariano Puig Yago (Al costat de l'Ermita), 8 46900 TORRENT • [dona@torrent.es](mailto:dona@torrent.es)



# BIO

- **FLAMENCO, MUJER Y SOBERANÍA**

Lunes de 18:30 a 20:00 h

A partir del 22 de septiembre

- **YOGA EN SILLA**

Lunes y miércoles de 9:45 a 10:30 h

A partir del 22 de septiembre

- **MOVIMIENTOS CONSCIENTES Y RESTAURATIVOS**

Martes y jueves de 09:45 a 10:30 h

A partir del 23 de septiembre

- **PILATES POST PARTO**

Viernes de 16:00 a 17:30 h

A partir del 3 de octubre.

- **PILATES BÁSICO**

Martes y jueves de 16:00 a 16:45 h

A partir del 23 de septiembre



## FORMACIÓN (ACTIVIDADES GRATUITAS)

- **NUEVAS TECNOLOGÍAS. TODO EN TU MÓVIL**

Correo y redes. Jueves de 17:30-19:00 h

Del 2 al 30 de octubre

Foto y retoques. Jueves de 17:30-19:00 h

Del 4 al 18 de diciembre

- **FEMINISMOS. CONOCE SU HISTORIA Y EVOLUCIÓN**

Jueves de 17:30 a 19:00 h

Del 6 al 27 de noviembre

- **PENSAR JUNTAS. TALLER DE FILOSOFÍA Y PENSAMIENTO CRÍTICO**

Lunes de 17:30-19:00 h

A partir del 29 de septiembre

## AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

- **MUJER, EQUILIBRIO Y BIENESTAR**

Martes de 11:30 a 13:00 h

A partir del 23 de septiembre

- **MENTE EN CALMA, CORAZÓN CONTENTO**

Lunes de 16:00 a 17:30 h

A partir del 22 de septiembre

- **TORRENT EMOCIONAL**

Jueves de 11:30-13:00 h

A partir del 25 de septiembre



## CICLO DE SALUD INTEGRAL (ACTIVIDADES GRATUITAS)

- **RITMOS, HÁBITOS Y SALUD.**

Vivir en sintonía con tu biología

**Charla.** Viernes 3 de octubre de 18:00 a 20:00 h  
(Julia Velasco- Dietista y pico neuróloga)

- **COMO GESTIONAR EL ESTRÉS**

Taller teórico práctico

Viernes 7 de noviembre y viernes 12 de diciembre de 18:00 a 20:00 h

- **TALLER DE RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN**

Jueves 2 de octubre, 6 de noviembre y 4 de diciembre. De 17:30 a 18:30 h

# BEBETECA

De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 h

**SERVICIO GRATUITO** de conciliación



Para niños y niñas de 0 a 9 años.

INFÓRMATE AQUÍ

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

- **GRUPO DE BOLILLOS**

Lunes y jueves de 17:00 a 19:00 h

A partir del 22 de septiembre

- **TEATRO**

Martes de 17:00 a 18:30 h

A partir del 23 de septiembre

- **CLUB DE LECTURA**

Martes alternos de 18:00 a 20:00 h

A partir del 23 de septiembre

- **TALLER DE MANUALIDADES: HAZ Y CREA CON PAPEL RECICLADO**

Miércoles de 17:30 a 19:00 h

A partir del 24 de septiembre

- **CROCHET CREATIVO**

Jueves de 10:00 a 12:00 h

A partir del 2 de octubre

- **JUEGOS DE MESA ACTUALES.**

Juega y desconecta

Viernes de 17:30 a 19:30 h

A partir del 26 de septiembre



## CONCILIACIÓN PERSONAL, FAMILIAR Y LABORAL (ACTIVIDADES GRATUITAS)

- **TALLER DE DIBUJO PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS**

Lunes de 17:30 a 19:30 h

A partir del 22 de septiembre

- **TALLER DE MOVIMIENTO Y DANZA CREATIVA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS**

Miércoles de 17:30 a 19:30 h

A partir del 24 de septiembre

- **TALLER DE MANUALIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS. ESPECIAL TEXTIL DE 6 A 12 AÑOS**

Jueves de 17:30 a 19:30 h

A partir del 25 de septiembre

## Y MUCHAS MÁS ACTIVIDADES

QUE SE ANUNCIARÁN CADA MES:

- **INTERCAMBIO SOLIDARIO DE LIBROS**

Primer martes de cada mes

- **EL CINE FÓRUM VIOLETA**

Último viernes de cada mes

- **SALIDAS CULTURALES.**

INFÓRMATE AQUÍ

