



AQUÍ TIENES TU CASA

ESPACIO DE TRABAJO:



Inscripciones en
inscripciones.torrent.es

96 111 18 58

Cabina de trabajo con ordenador e internet para gestiones. Acércate en horario de Casa de la Dona, solicita el uso del ordenador en conserjería y utilízalo para tus gestiones administrativas, búsqueda de empleo o formación.



CORRESPONSABLES

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

Actividades PARA LA MUJER



Septiembre- -diciembre'26



bio

•Yoga en silla

Lunes - miércoles 9:45-10:30 h.
Del 21 septiembre al 30 diciembre. **22€**

•Flexibilidad y cuidado articular

Martes - jueves 9:45-10:30 h.
Del 22 septiembre al 29 diciembre. **20€**

•Pilates

Lunes - miércoles 16:00 -16:45 h.
Del 21 septiembre al 30 diciembre. **22€**

•Pilates post parto

Viernes 9:30 -11:00 h.
Del 25 septiembre al 18 diciembre. **Gratuita.**

•Alineación y suelo pélvico

Viernes 16:00 - 17:30 h.
Del 25 septiembre al 18 diciembre. **18€**



Psico. talleres de autoestima

•Mujeres en construcción

Martes 11:30 - 13:00 h.
Del 22 septiembre al 29 diciembre. **20€**

•Risoterapia. 1 sesión mensual

Martes.18:00 -19:30 h.
20 octubre, 17 noviembre, 15 diciembre. **Gratuita.**

•La mochila emocional

Miércoles 17:30 -19:00 h.
Del 7 octubre al 28 octubre. **6€**

•El autocuidado sin culpa

Miércoles 17:30 -19:00 h.
Del 4 noviembre al 25 noviembre. **6€**

•Resiliencia

Miércoles 17:30 -19:00 h.
Del 2 diciembre al 23 diciembre. **6€**



•Mindfulness

Jueves 16:00 - 17:00 h.
Del 24 septiembre al 17 diciembre. **13€**

Formación

•Filosofía y pensamiento propio.

Taller mixto
Lunes 17:30 -19:00 h.
Del 21 de septiembre al 28 de diciembre. **Gratuita.**

•Taller laboral. Micronegocios. Emprendurismo. **Gratuita.**

SESIONES QUINCENALES (CADA 15 DÍAS)

Turno de mañana. Martes.10:00 -12:00 h.
8 de septiembre al 15 de diciembre
Turno de tardes. Miércoles.
18:00 -19:30 h.
23 de septiembre al 16 diciembre.

•IA para la vida diaria

Jueves.17:00 -18:30 h.
Del 1 octubre al
26 de noviembre. **13€**



Feminismos

•Hablemos de feminismos

MOVIMIENTO SUFRAGUISTA... ORIGEN, EXPANSIÓN Y FIGURAS DESTACADAS. **Taller mixto.**
Martes.18:00 -19:30 h.
Del 29 septiembre al 3 noviembre. **Gratuita.**

•Historia del arte con mirada de mujer. **Taller mixto**

Martes.18:00 -19:30 h.
Del 10 noviembre al 29 diciembre. **Gratuita.**

Ocio saludable

•Flamenco, soberanía y mujeres

Lunes. 18:30 - 20:00 h.
Del 21 septiembre al 16 noviembre. **12€**

•Teatro

Se trabajará una obra de teatro durante todo el curso
Martes 16:00 - 17:30 h.
Del 22 septiembre al 29 diciembre. **21€**

•Iniciación a la acuarela. **Taller mixto**

Miércoles 18:00 -19:30 h.
Del 23 septiembre al 30 diciembre. **22€**

•Crochet creativo. **Taller mixto**

Jueves 10:00 -12:00 h.
Del 24 septiembre al 17 diciembre. **Gratuita.**

•Club de lectura

Jueves 18:00 -19:30 h.
Del 24 de septiembre al 17 de diciembre. **19€**

•Desconectemos jugando. Juegos de mesa. **Taller mixto**

Viernes. 17:30 -19:30 h.
Del 25 septiembre al 18 diciembre. **18€**

Recursos de conciliación

ACTIVIDAD GRATUITA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS. 17:30 - 19:30 h.

•Taller de pintura: acuarela

Lunes. Del 21 de septiembre al 21 de diciembre

•Academia de detectives

Martes - Jueves. Del 22 de septiembre al 22 de diciembre

•Taller de manualidades: expresArte

Miércoles. Del 23 de septiembre al 23 de diciembre.

•Taller de expresión corporal

Viernes. Del 25 de septiembre al 18 de diciembre.

Ciclo de salud integral.

1er viernes de mes. 18:00 h. **Gratuita.**

•Charla: "Familias que acompañan: menstruación, adolescencia y sexualidad desde la confianza"

Viernes 2 de octubre.

•Charla: "Más allá de las hormonas: una mirada integral al bienestar femenino"

Viernes 6 de noviembre.

•Charla: "Menopausia y climaterio: entender los cambios para vivir mejor"

Viernes 4 de diciembre.



I MUCHO MÁS



•ELLAS CUENTAN: viernes 20 de noviembre.

•**CINE:** Último viernes de cada mes (30 de octubre y 27 de noviembre)

•**EXPOSICIONES:** Manuel Sáez, del 25 de septiembre al 13 de octubre. Marina Fuster, del 16 de octubre al 30 de octubre.

•**INTERCAMBIO DE LIBROS:** 2º jueves de cada mes (8 de octubre, 12 de noviembre y 10 de diciembre)

Y MÁS ACTIVIDADES QUE SE ANUNCIARÁN MENSUALMENTE