



ACÍ
TENS
LA TEUA
CASA

ESPAI DE TREBALL:



Inscripcions en
inscripciones.torrent.es

96 111 18 58

Cabina de treball amb ordinador i internet per a gestions. Acosta't en horari de Casa de la Dona, sol·licita l'ús de l'ordinador en consergeria i utilitza'l per a les teues gestions administratives, cerca d'ocupació o formació.



CORRESPONSABLES

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

Activitats PER A LA DONA



Setembre-
-desembre'26



bio

•loga en cadira

Dilluns - dimecres 9:45 - 10:30 h.

Del 21 setembre al 30 desembre. **22€**

•Flexibilitat i cura articular

Dimarts - dijous 9:45-10:30 h.

Del 22 setembre al 29 desembre. **20€**

•Pilates

Dilluns - dimecres 16:00 -16:45 h.

Del 21 setembre al 30 desembre. **22€**

•Pilates post part

Divendres 9:30 -11:00 h.

Del 25 setembre al 18 desembre. **Gratuïta.**

•Alineació i sòl pelvià

Divendres 16:00 - 17:30 h.

Del 25 setembre al 18 desembre. **18€**



Psico. tallers d'autoestima

•Dones en construcció

Dimarts 11:30 - 13:00 h.

Del 22 setembre al 29 desembre. **20€**

•Risoterapia. 1 sessió mensual

Dimarts. 18:00 -19:30 h.

20 octubre, 17 novembre, 15 desembre. **Gratuïta.**

•La motxilla emocional

Dimecres 17:30 -19:00 h.

Del 7 octubre al 28 octubre. **6€**

•L'Autocura sense culpa

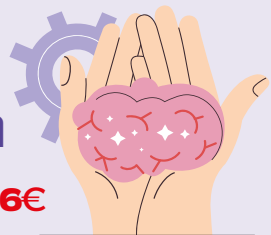
Dimecres 17:30 -19:00 h.

Del 4 novembre al 25 novembre. **6€**

•Resiliència

Dimecres 17:30 -19:00 h.

Del 2 desembre al 23 desembre. **6€**



•Mindfulness

Dijous 16:00 - 17:00 h.

Del 24 setembre al 17 desembre. **13€**

Formació

•Filosofia i pensament propi. Taller mixt

Dilluns 17:30 -19:00 h.

Del 21 de setembre al 28 de desembre. **Gratuïta.**

•Taller laboral. Micronegociis.

Emprenedoria. Gratuïta.

SESSIONS QUINZENALS (CADA 15 DIES)

Torn de matí. Dimarts. 10:00 -12:00 h.

8 de setembre al 15 de desembre.

Torn de vesprada. Dimecres.

18:00 -19:30 h.

23 de setembre al 16 desembre.

•IA per a la vida diària

Dijous. 17:00 -18:30 h.

De l'1 d'octubre al

26 de novembre. **13€**



Feminismes

•Parlem de feminismes

MOVIMENT SUFRAGISTA... ORIGEN, EXPANSIÓ I FIGURES

DESTACADES. **Taller mixt.**

Dimarts. 18:00 -19:30 h.

Del 29 setembre al 3 novembre. **Gratuïta.**

•Història de l'art amb mirada de dona.

Taller mixt

Dimarts. 18:00 -19:30 h.

Del 10 novembre al 29 desembre. **Gratuïta.**

Oci saludable

•Flamenc, sobirania i dones

Dilluns. 18:30 - 20:00 h.

Del 21 setembre al 16 novembre. **12€**

•Teatre

Es treballarà durant tot el curs una obra de teatre.

Dimarts 16:00 - 17:30 h.

Del 22 setembre al 29 desembre. **21€**

•Taller d'iniciació a l'aquarel·la. Taller mixt

Dimecres 18:00 -19:30 h.

Del 23 setembre al 30 desembre. **22€**

•Crochet creatiu. Taller mixt

Dijous 10:00 -12:00 h.

Del 24 setembre al 17 desembre. **Gratuïta.**

•Club de lectura

Dijous. 18:00 -19:30 h.

Del 24 de setembre al 17 de desembre. **19€**

•Desconnectem jugant. jocs de taula.

Taller mixt

Divendres. 17:30 -19:30 h.

Del 25 setembre al 18 desembre. **18€**

Recursos de concialiació

ACTIVITAT GRATUÏTA PER A XIQUETES I XIQUETS DE 6 A 12 ANYS. 17:30-19:30 h.

•Taller de pintura: aquarel·la

Dilluns. Del 21 de setembre al 21 de desembre

•Acadèmia de detectius

Dimarts - dijous. Del 22 de setembre al 22 de

desembre.

•Taller de manualitats: expresArte

Dimecres. Del 23 de setembre al 23 de desembre.

•Taller d'expressió corporal

Divendres. Del 25 de setembre al 18 de desembre.

Cicle de salut integral.

1r divendres de mes. 18:00h. **Gratuïta.**

•Xerrada "Famílies que acompanyen: menstruació, adolescència i sexualitat des de la confiança"

Divendres 2 de octubre.

•Xerrada "Més enllà de les hormones: una mirada integral al benestar femení"

Divendres 6 de novembre.

•Xerrada "Menopausa i climateri: entendre els canvis per a viure'ls millor"

Divendres 4 de desembre.



I MOLT MÉS

•**ELLES COMPTEN:** divendres 20 de novembre.

•**CINE:** últim divendres de cada mes (30 d'octubre i 27 de novembre)

•**EXPOSICIONS:** Manuel Sáez, del 25 de setembre al 13 d'octubre. Marina Fuster, del 16 d'octubre al 30 d'octubre.

•**INTERCANVI DE LLIBRES:** 2n dijous de cada mes (8 d'octubre, 12 de novembre i 10 de desembre)

I MÉS ACTIVITATS QUE S'ANUNCIARAN MENSUALMENT