



PROGRAMACIÓ CIOD D'OCTUBRE A GENER 2020

INSCRIPCIONS** A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 17 DE SETEMBRE

C. Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21 - www.sant-adria.net/serveis/igualtat

www.facebook.com/CIODDonesSantAdria

** Als tallers tindran prioritat d'inscripció les persones empadronades al municipi de Sant Adrià de Besòs

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
IOGA	DILLUNS	9.30 - 11 h	07/10- 27/01 14 sessions	42 €
APRÈN A ESTIMAR-TE I CUIDAR-TE MILLOR!!	DILLUNS	15.15 - 16.45 h	14/10-09/12 8 sessions	GRATUÏT
ASPECTES LEGALS I JURÍDICS DE LA VIDA QUOTIDIANA	DILLUNS	15.15- 16,45 h	08/01-29/01 3 sessions	GRATUÏT
TALLER DE PINTURA A L'AQUAREL·LA	DILLUNS	17.15 - 18.45 h	07/10-11/11 6 sessions	18 €
TALLER DE DIBUIX. Descobreix diferents tècniques.	DILLUNS	17.15 - 18.45 h	02/12-20/01 6 sessions	18 €
TALLER MINDFULNESS I COMUNICACIÓ. Transformant les nostres relacions	DIMARTS	15.15 - 16.45 h	08/10-26/11 8 sessions	24 €



TALLER DE HIPOPRESSIUS Què són i per a què serveixen?	DIMARTS	17.15 -18.45 h	08/10-26/11 8 sessions	24 €
GIMNÀSTICA I TONIFICACIÓ MUSCULAR	DIMECRES	9.30 - 10.30 h	02/10-29/01 16 sessions	32 €
TALLER SOBRE EL BON AMOR I LES BONES RELACIONS DE PARELLA Amor o dependència	DIMECRES	11 - 12.30 h	02/10-06/11 6 sessions	GRATUÏT
IOGA	DIMECRES	15.15 - 16.45 h	02/10-29/01 16 sessions	48 €
TALLER DE GEMMOTERÀPIA. Descobreix les propietats dels minerals i els cristalls energètics	DIMECRES	17.15 - 18.45 h	09/10-13/11 6 sessions	18 €
TALLER DE MUDRES. Exercicis per treballar les teves emocions amb les mans	DIMECRES	17.15 - 18.45 h	04/12-22/01 6 sessions	18 €
TALLER DE SEXUALITAT I MENOPAUSA	DIJOUS	10 - 11.30 h	10/10-14/11 6 sessions	GRATUÏT
ZUMBA	DIJOUS	15.30 - 16.30 h	03/10-30/01 16 sessions	32 €