



PROGRAMACIÓ DEL CIOD D'OCTUBRE A GENER DE 2018

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 19 DE SETEMBRE

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

www.Facebook.com/CIODDonesSantAdria

| TALLERS | DIA | HORARIS | CALENDARI | PREU TOTAL |
|---|----------|-----------------|------------------------------|------------|
| IOGA | DILLUNS | 9.30 – 11 h | 02/10 – 29/01 16 SESSIONS | 48 € |
| CREIXEMENT PERSONAL. Com fer front als canvis? | DILLUNS | 15.15 – 16.45 h | 02/10 – 29/01 16 SESSIONS | GRATUÏT |
| EL TEU HERBOLARI A CASA? Coneix les plantes remeieres | DILLUNS | 17.15 – 18.45 h | 02/10 – 06/11 6 SESSIONS | 18 € |
| DONES I BENESTAR PERSONAL Els secrets dels Olis Essencials | DILLUNS | 17.15 – 18.45 h | 13/11 – 18/12 6 SESSIONS | 18 € |
| | | | | |
| TÈCNiques DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ | DIMARTS | 9.30 – 11 h | 03/10 – 19/12 12 SESSIONS | 36 € |
| GIMNÀSTICA | DIMARTS | 15.30 – 16.30 h | 03/10 – 30/01 16 SESSIONS | 32 € |
| | | | | |
| DESCOBREIX ELS TEUS RECURSOS PERSONALS!! Com crear relacions emocionalment saludables. | DIMECRES | 9.30 – 11 h | 04/10 – 29/11 8 SESSIONS | 24 € |
| IOGA | DIMECRES | 15.15 – 16.45 h | 04/10 – 31/01 14 SESSIONS | 42 € |



| | | | | |
|---|----------|-----------------|--|---------|
| FEM TEATRE!! | DIMECRES | 17.15 – 18.45 h | 04/10 – 31/01 14 SESSIONS | 42 € |
| GIMNÀSTICA | DIJOUS | 9.30 – 10.30 h | 05/10 – 25/01 14 SESSIONS | 28 € |
| CREATIVITAT. Personalitza els teus guarniments de Nadal (amb material reciclat, espelmes fetes amb olis essencials...) | DIJOUS | 15.15 – 16.45 h | 5/10 – 21/12 10 SESSIONS | 30 € |
| MASSATGE METAMÒRFIC | DIJOUS | 17.15 – 18.45 h | 02/11 – 23/11 4 SESSIONS | 12 € |
| ESPAI DE TE I CAFÈ. Mirades cap a la diversitat. | DIJOUS | 17.15 – 18.45 h | 26/10, 30/11 14/12 i 25/01 4 SESSIONS Últims dijous del mes | GRATUÏT |