

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN ABRIL 2026



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Se ofrecen servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 543 03 85

Correo electrónico: caimujermzad@madrid.es

Presencialmente: C/ Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Festivos cierra el centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

Psicológica: para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.

Jurídica: en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



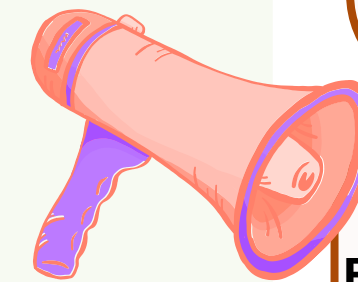
ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa

RECUERDA:

Espacio de Recreo infantil (niñas/os entre 4 y 12 años). Para personas que participan en el Espacio.

Es necesaria cita previa.



CURSO ONLINE DE IGUALDAD

Formación online dirigida a profesionales y personas interesadas en incorporar la perspectiva de género en su vida cotidiana y laboral. Aborda el origen de las desigualdades, la diferencia entre igualdad legal y real, el lenguaje no sexista y herramientas para identificar y combatir las desigualdades. Se realiza a través de Google Classroom, con materiales y cuestionarios por módulo, y certificado final al completar el curso.

Del 9 de marzo al 10 de abril

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL DE 2026 (MAÑANAS)



MIÉRCOLES 1 MAÑANA

Arteterapia (M).

Desarrolla la capacidad de reflexión, comunicación, expresión de emociones y crecimiento personal a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

10:30 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

FESTIVO

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL DE 2026 (TARDES)



MIÉRCOLES 1

TARDE

Laboratorio de canto (M).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitar la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar, anímate a participar!!!

18:00 - 19:30 h Semanal



JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

FESTIVO

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



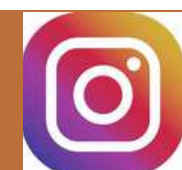
MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y
Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 6

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 20)



Juntas activamos la memoria (M).

Realizaremos actividades y juegos que nos permitirán mantener el cerebro activo, lo que nos permitirá también mejorar nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 7

MAÑANA

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo. ¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 21)



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Desayuno con la abogada. Herencias y donaciones II (M).

Desayuno con la abogada. Testamento, herencia, donación en vida... aclaramos conceptos y resolvemos dudas.

10:30 - 12:30 h

Arteterapia (M).

10:30 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Ejercitando mi suelo pélvico. Iniciación (M).

Descubre la importancia del suelo pélvico y aprende ejercicios prácticos para fortalecerlo, mejorar tu postura y prevenir molestias como la incontinencia o el dolor lumbar. Un espacio de autocuidado para conectar con tu cuerpo y potenciar tu bienestar. ¡Ven con ropa cómoda y ganas de moverte!

10:30 - 12:00 h Semanal

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL DE 2026 (TARDES)

LUNES 6 TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 7 TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 8 TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h Semanal (excepto el 1)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

JUEVES 9 TARDE

Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 10 TARDE

Lecturas saludables: crecemos a través de los libros en grupo (M).

Encuentros de biblioterapia, alrededor de lecturas que nos invitan a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir. En un ambiente amable y facilitador, te invitamos a leer en voz alta, descubrir y potenciar tu voz, sumarla a la de las compañeras y, tras la lectura, charlamos, jugamos, construimos o escribimos ¿te sumas?

16:30 - 18:00 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 13

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 20)



Juntas activamos la memoria (M).

Realizaremos actividades y juegos que nos permitirán mantener el cerebro activo, lo que nos permitirá también mejorar nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo.

¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Fotograma a fotograma. En colaboración con CMSc Chamberí. Proyecto Comunidades Compasivas y Prevención de Duelo Complicado (TP).

En este taller se pretende favorecer la sensibilización y la apertura a hablar de las pérdidas y de los ciclos vitales, así como facilitar narrativas de vida a través de la creación artística.

10:30 - 12:00 h

Arteterapia (M).

Desarrolla la capacidad de reflexión, comunicación, expresión de emociones y crecimiento personal a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

10:30 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL DE 2026 (TARDES)

LUNES 13

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

CreArte (M).

¿Sabías que la creatividad aumenta la autoestima y la motivación, reduce el estrés y la ansiedad y fomenta la expresión personal entre otros muchos beneficios?

CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo que todas tenemos a través de distintos materiales, técnicas y formas de expresión artística

¡¡Anímate y déjate fluir!!

17:30 - 19:30 h Bimensual

Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 14

TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal



Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 15

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h Semanal (excepto el 1)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

JUEVES 16

TARDE

Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

17:30 - 18:00 h Semanal

Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

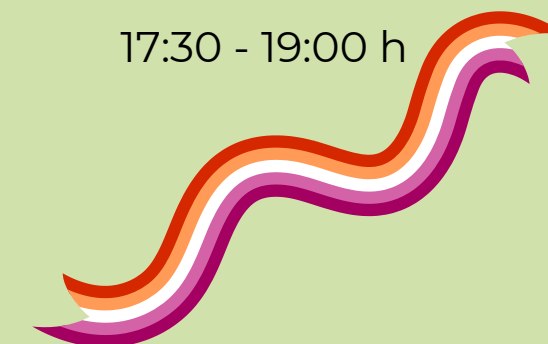
VIERNES 17

TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa por el Día de la Visibilidad Lésbica (M).

En esta ocasión, el taller de escritura creativa estará dedicado al día de la visibilidad lésbica. A través de la escritura visibilizaremos y reivindicaremos los derechos para todas las mujeres independientemente de su orientación sexual.

17:30 - 19:00 h



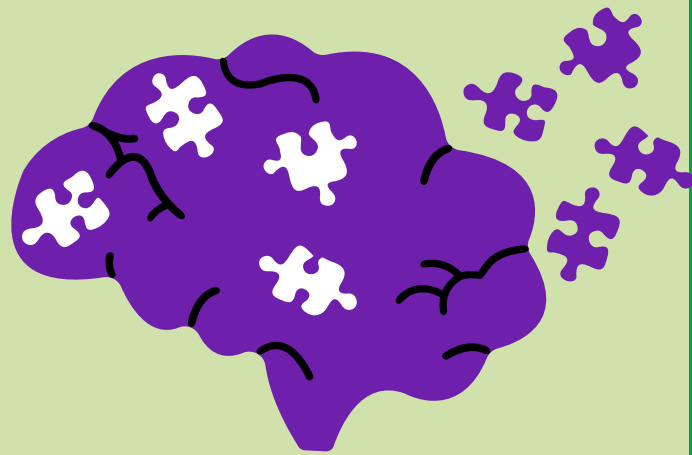
Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 20
MAÑANA



Juntas activamos la memoria (M).

Realizaremos actividades y juegos que nos permitirán mantener el cerebro activo, lo que nos permitirá también mejorar nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h

MARTES 21
MAÑANA

Taller de creatividad. Elaboración de marcapáginas (M).

En este taller, a través de la técnica del bordado sobre fieltro y fieltro, elaboraremos un marcapáginas.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo. ¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

10:30 - 12:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 22
MAÑANA

Gimnasia para el cerebro (M).

En esta sesión realizaremos actividades y juegos que nos permitirán activar nuestro cerebro, cuidando nuestra memoria y atención.

10:30 - 12:00 h

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida!

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 23
MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

VIERNES 24
MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Concentración mensual en conmemoración por las mujeres e infancias asesinadas por la violencia machista (TP).

Cada 25 de mes nos concentramos en el patio del Espacio de Igualdad para mostrar la repulsa a la violencia machista conmemorando a las víctimas asesinadas: leeremos sus nombres, edades y ciudad a la que pertenecen, guardaremos un minuto de silencio y completaremos el mural hecho.

11:30 - 12:00 h Mensual

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL DE 2026 (TARDES)

LUNES 20

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 21

TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 22

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h Semanal (excepto el 1)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

JUEVES 23

TARDE

Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 24

TARDE

Lecturas saludables. Día del libro: Mujeres escritoras (M).

Con motivo del Día Internacional del Libro en este encuentro realizaremos una lectura colectiva de distintos relatos de escritoras, escogidos por cada una de las participantes. Reflexionaremos, charlaremos y compartiremos ideas aprendiendo y sintiendo juntas.

16:30 - 18:00 h

Risoterapia (M).

Una invitación a soltar tensiones, reconectar con la alegría y compartir risas en grupo. A través del juego, el movimiento y la risa espontánea, activaremos el bienestar físico y emocional. No hace falta tener experiencia, solo ganas de pasarlo bien y dejarse contagiar por la alegría.

18:00 - 19:30 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 27

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 20)

Juntas activamos la memoria (M).

Realizaremos actividades y juegos que nos permitirán mantener el cerebro activo, lo que nos permitirá también mejorar nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h



MARTES 28

MAÑANA

Taller de creatividad. Elaboración de marcapáginas (M).

En este taller, a través de la técnica del bordado sobre fieltro y fieltrado, elaboraremos un marcapáginas.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo. ¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 21)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Mujer y discapacidad: Somos capaces. En colaboración con UDC Chamberí (TP).

Taller para visibilizar la realidad de las mujeres con discapacidad intelectual desde su propia voz, rompiendo estereotipos y prejuicios.

11:00 - 12:30 h

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida! En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL DE 2026 (TARDES)

LUNES 27

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

CreArte (M).

¿Sabías que la creatividad aumenta la autoestima y la motivación, reduce el estrés y la ansiedad y fomenta la expresión personal entre otros muchos beneficios?

CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo que todas tenemos a través de distintos materiales, técnicas y formas de expresión artística

¡¡Anímate y déjate fluir!!

17:30- 19:30 h Bimensual

Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

18:00 - 19:30 h.Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 28

TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00- 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal



MIÉRCOLES 29

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h Semanal (excepto el 1)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

JUEVES 30

TARDE

Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES