

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN JUNIO 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.**
- **Ven a disfrutar de manera libre del patio del Espacio de Igualdad y aprovecha el buen tiempo en un ambiente relajado y acogedor. Un momento para compartir, conectar y recargar energías al aire libre, rodeadas de buena compañía. Con reserva previa**

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 1

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

Juntas activamos la memoria I (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 2

MAÑANA

Trámites online con seguridad: CL@VE PIN (M).

Aprende a utilizar Cl@ve PIN para acceder de forma segura a los servicios de la Administración y realizar gestiones online de manera sencilla y rápida.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo I (M).

Aprenderemos y practicaremos las 8 actitudes básicas que facilitan la práctica del mindfulness y que nos ayudan a vivir, con presencia, cada día.

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Taller Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con EASC y CD Chamberí (TP).

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental? ¿Qué es el estigma? ¿Cómo influye en la salud mental? ¿Cómo cuidas de tu salud mental? ¿Qué signos pueden indicar que tengo que empezar a cuidar de mí?

10:30 - 12:00 h

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 4

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 5

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Conoce Chamberí mientras paseas. En colaboración con la plataforma ECOSS (TP).

Haremos un paseo por lugares emblemáticos y relevantes del Distrito descubriendo personajes importantes vinculados a Chamberí. Punto de encuentro: a las 10:00h en el Museo Sorolla (P.º del Gral. Martínez Campos, 37).

10:00 - 12:00 h

Ejercitando mi suelo pélvico III (M).

10:30 - 12:00 h

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 12)

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

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 1

TARDE

Relajación: Cuidando el cuerpo I (M).

Cuidaremos el cuerpo estirándolo, respirando y aprendiendo posturas que facilitan la relajación y el sueño.

17:00 - 18:00 h



Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 2

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal

Apuntes del natural: dibujar al aire libre (M).

Vamos a disfrutar al aire libre, con la única pretensión de regalarnos unos momentos de calma y creatividad, a la vez que aprendemos a ver el paisaje con otros ojos. No es necesario tener conocimientos previos, solo ganas de compartir, dejarse llevar y disfrutar de un rato creando en grupo.

18:00 - 19:30 h

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h

MIÉRCOLES 3

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 10)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

JUEVES 4

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

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 5

TARDE

Lecturas saludables: Día Internacional del Orgullo LGTBI (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).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 12)

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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 8 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

Juntas activamos la memoria I (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 9 MAÑANA

Trámites online con seguridad: Mi carpeta ciudadana (M).

Descubre cómo consultar tu información personal, notificaciones, citas y trámites con las administraciones públicas desde una única aplicación.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo I (M).

Aprenderemos y practicaremos las 8 actitudes básicas que facilitan la práctica del mindfulness y que nos ayudan a vivir, con presencia, cada día.

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 10 MAÑANA

Un lugar para mis pérdidas. En colaboración con CMSc. Comunidades compasivas (TP).

En este taller se identificarán las diferentes pérdidas a lo largo de nuestra vida y aprenderemos a reconocer las emociones vinculadas a ellas.

10:30 - 12:00 h



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 11 MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 12 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 8 AL 12 DE JUNIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 8

TARDE

Relajación: Cuidando el cuerpo I (M).

Cuidaremos el cuerpo estirándolo, respirando y aprendiendo posturas que facilitan la relajación y el sueño.

17:00 - 18:00 h Semanal

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 9

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal

Encuentro Interespacial de Tejedoras (M).

Cada mes, los Espacios de Igualdad con grupos de mujeres Ganchilleras proponen día de encuentro. Esta invitación se propone para los grupos de Ganchilleras de otros Espacios de Igualdad y también para todas las mujeres interesadas. Con la ilusión de compartir y conocer los trabajos realizados y los que quedan por realizar. Este mes de junio celebraremos el Día Internacional de Tejer en Público.

Lugar : Ouka Léele. Calle Sodio 16
17:00 - 19:00 h

El poder de la actitud (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2)

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h

MIÉRCOLES 10

TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

JUEVES 11

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 12

TARDE

Fiesta de verano (TP).

Antes de las vacaciones ven a disfrutar de esta fiesta en el patio donde podrás disfrutar con la presentación de lo trabajado en algunos grupos del Espacio de Igualdad. Habrá música, juegos y diversión. Para finalizar tendremos un pequeño ágape, puedes traer lo que quieras para compartir!!!!

17:30 - 19:30 h

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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 15 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

Juntas activamos la memoria por el día internacional de la Educación no Sexista (M).

El 21 de junio es el Día internacional de la educación no sexista y en esta sesión del taller de memoria, a través de diferentes actividades, visibilizaremos la importancia de este tipo de educación.

12:30 - 13:45 h

MARTES 16 MAÑANA

Trámites online con seguridad: MiDNI (DNI en el móvil) (M).

Conoce cómo activar y utilizar el DNI en el móvil para identificarte de forma segura y acceder a servicios y gestiones digitales.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo I (M).

Realizaremos mindfulness a través de distintos tipos de respiración y ejercicios de atención.

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

Taller de zentangle: el arte de detenernos (M).

A través de la creación de patrones simples, nos introduciremos en la técnica del Zentangle como herramienta de relajación, de autocuidado y de disfrute del tiempo propio.

10:30 - 12:00 h

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal



JUEVES 18 MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 19 MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mañana de juegos de mesa (M).

10:30 - 12:00 h

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 12)



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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 15

TARDE

Relajación: Cuidando la mente II (M).

17:00 - 18:00 h

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 Mensual

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 16

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal

El poder de la actitud (M).

Un taller para descubrir cómo la actitud influye en nuestra manera de afrontar los desafíos cotidianos, fortalecer la confianza y desarrollar una mirada más consciente, flexible y constructiva ante las dificultades.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2)

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h

MIÉRCOLES 17

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 10)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

JUEVES 18

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

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

Un espacio para conocer y comprender nuestras emociones a través de la rueda de las emociones. Exploraremos qué sentimos, para qué sirven las emociones y cómo escucharlas y gestionarlas en nuestro día a día, favoreciendo el autocuidado y el bienestar emocional.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 19

TARDE

Escribo lo que soy: Palabras fuera del armario. Día Internacional Orgullo LGTBI (M).

Un taller de escritura creativa para explorar historias, identidades, deseos y memorias desde la diversidad. A través de ejercicios, lecturas y dinámicas creativas, celebraremos el Día del Orgullo escribiendo sin etiquetas, sin censura y con total libertad. Un espacio para imaginar, compartir y dar voz a relatos que merecen ser contados.

17:30 - 19:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 12)

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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 22

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Juntas activamos la memoria II (M).

12:30 - 13:45 h

MARTES 23

MAÑANA

Trámites online con seguridad: Compras online y Bizum (M).

Aprende a comprar por internet y utilizar Bizum de forma segura, identificando buenas prácticas y evitando posibles fraudes.

11:00 - 12:30 h



Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

A cielo abierto. Espacio para habitar el verano desde el disfrute (M).

Un espacio para reflexionar sobre las exigencias y malestares que el verano suele intensificar en las mujeres: la presión sobre el cuerpo, la imagen y el mandato de disfrutar. Una invitación a cuestionar la "operación verano" y construir formas más libres y amables de habitar esta época del año.

10:30 - 12:00 h



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 25

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (M).

11:00 - 12:30 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

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

VIERNES 26

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Visita a la exposición: Gloria Fuertes (TP).

Una visita para acercarnos a la vida y obra de Gloria Fuertes a través de una exposición que recorre su trayectoria literaria y personal, descubriendo su legado poético, su compromiso social y su particular forma de mirar el mundo.

Punto de encuentro: a las 11:00h en el Espacio de Igualdad María Zambrano// a las 11:45 en la entrada de Matadero (Glorieta de Legazpi).

11:00 - 13:30 h

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 12)

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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 22
TARDE

Relajación: Cuidando la mente II (M).

17:00 - 18:00 h

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)



Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 23
TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal

El poder de la actitud (M).

Un taller para descubrir cómo la actitud influye en nuestra manera de afrontar los desafíos cotidianos, fortalecer la confianza y desarrollar una mirada más consciente, flexible y constructiva ante las dificultades.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2)

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h

MIÉRCOLES 24
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 10)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

JUEVES 25
TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

Un espacio para conocer y comprender nuestras emociones a través de la rueda de las emociones. Exploraremos qué sentimos, para qué sirven las emociones y cómo escucharlas y gestionarlas en nuestro día a día, favoreciendo el autocuidado y el bienestar emocional.

18:00 - 19:30 h Semanal



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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 26
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 Mensual

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 12)

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

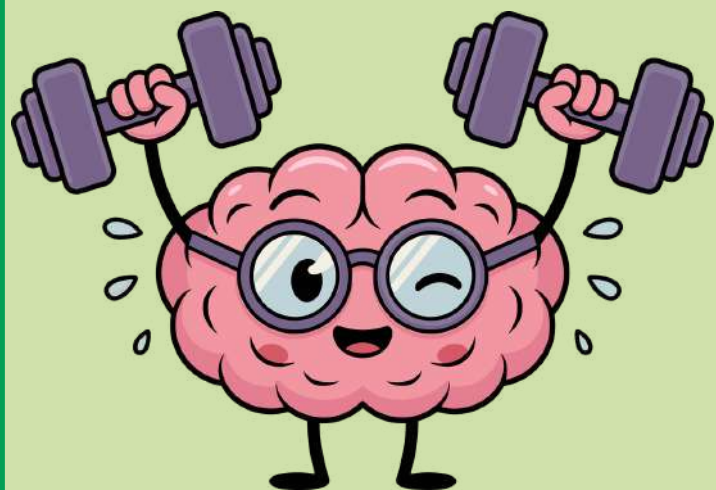
SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 29

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Juntas activamos la memoria II (M).

12:30 - 13:45 h

MARTES 30

MAÑANA

Trámites online con seguridad: Compras online y Bizum (M).

Aprende a comprar por internet y utilizar Bizum de forma segura, identificando buenas prácticas y evitando posibles fraudes.

11:00 - 12:30 h



Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena.

Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h

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

SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 29
TARDE

Relajación: Cuidando la mente II (M).

17:00 - 18:00 h



Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 1)

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 30
TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal

El poder de la actitud (M).

Un taller para descubrir cómo la actitud influye en nuestra manera de afrontar los desafíos cotidianos, fortalecer la confianza y desarrollar una mirada más consciente, flexible y constructiva ante las dificultades.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2)

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h

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