

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 4 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

MARTES 1 MAÑANA

Lo que me digo es importante: diálogo interno y autocompasión (M).

A menudo, el diálogo que mantenemos con nosotras mismas se caracteriza por la exigencia, la crítica, la culpa... Esto influye en nuestra autoestima y nuestro bienestar. Durante estas tres sesiones, tomaremos conciencia de esa voz interior y buscaremos la manera de que sea más amable y respetuosa.

11:00 - 12:30 h

MIÉRCOLES 2 MAÑANA

Las palabras que nos construyen (M).

Las palabras nos acompañan a lo largo de nuestra vida: algunas nos impulsan, otras nos limitan; algunas reconocen nuestras capacidades, otras reproducen estereotipos y expectativas sobre cómo debemos ser las mujeres. Exploraremos la relación entre lenguaje e identidad (y autoestima) a partir de los mensajes que hemos recibido y de las palabras con las que queremos reconocernos.

10:30 - 12:00 h Semanal

JUEVES 3 MAÑANA

Reconozco mis fortalezas (M).

Trabajaremos el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento de capacidades y la creación de estrategias para afrontar situaciones de desigualdad.

11:00 - 12:30 h



VIERNES 4 MAÑANA

Espacio de calma y bienestar (M).

Este taller ofrece un espacio dedicado al autocuidado y al bienestar integral, en el que los participantes aprenderán técnicas sencillas y prácticas para favorecer la relajación física y mental.

11:00 - 12:00 h



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

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (TARDES)

MARTES 1

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. ¡Ven a compartir, aprender y crecer junto a otras mujeres como tú!

18:00 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 2

TARDE

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

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. 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

Semillas de transformación: creciendo en el apoyo mutuo (M).

Crearemos un espacio de reflexión y encuentro entre mujeres a través de la metáfora del jardín, identificando los recursos personales, las necesidades para crecer y el apoyo mutuo.

18:00 - 19:30 h

JUEVES 3

TARDE

Traza tu Calma: crea tu propio mandala (M).

Un taller para descubrir el significado del mandala, crear un diseño único y darle vida con tu creatividad. Una experiencia de calma, expresión y conexión personal.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 24)



VIERNES 4

TARDE

Visita a la exposición: Laia Abril. Endometriosis. El dolor silenciado en el Museo Nacional del Romanticismo (TP).

Te invitamos a conocer una exposición que pone el foco en una realidad que durante mucho tiempo ha permanecido en silencio. A través de imágenes e historias, reflexionaremos sobre la endometriosis, la salud de las mujeres y la importancia de visibilizar aquello de lo que casi no se habla. Una oportunidad para compartir, aprender y mirar con otros ojos. Punto de encuentro: A las 17:45 en el Espacio de igualdad o a las 18:20 en el Museo Nacional del Romanticismo.

18:30 - 20:00 h

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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 7 MAÑANA

Taller de atrapasueños: tejiendo redes y deseos (M).

Cada participante creará un atrapasueños al tiempo que reflexionaremos juntas sobre nuestros deseos, aprendizajes y recursos personales.

10:30 - 12:00 h

Mente activa: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 8 MAÑANA

Lo que me digo es importante: diálogo interno y autocompasión (M).

A menudo, el diálogo que mantenemos con nosotras mismas se caracteriza por la exigencia, la crítica, la culpa... Esto influye en nuestra autoestima y nuestro bienestar. Durante estas tres sesiones, tomaremos conciencia de esa voz interior y buscaremos la manera de que sea más amable y respetuosa.

11:00 - 12:30 h

MIÉRCOLES 9 MAÑANA

Las palabras que nos construyen (M).

Las palabras nos acompañan a lo largo de nuestra vida: algunas nos impulsan, otras nos limitan; algunas reconocen nuestras capacidades, otras reproducen estereotipos y expectativas sobre cómo debemos ser las mujeres. Exploraremos la relación entre lenguaje e identidad (y autoestima) a partir de los mensajes que hemos recibido y de las palabras con las que queremos reconocernos.

10:30 - 12:00 h Semanal

JUEVES 10 MAÑANA

Reconozco mis fortalezas (M).

Trabajaremos el fortalecimiento de la autoestima, el reconocimiento de capacidades y la creación de estrategias para afrontar situaciones de desigualdad.

11:00 - 12:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir del 10)

VIERNES 11 MAÑANA

Espacio de calma y bienestar (M).

Este taller ofrece un espacio dedicado al autocuidado y al bienestar integral, en el que los participantes aprenderán técnicas sencillas y prácticas para favorecer la relajación física y mental.

11:00 - 12:00 h



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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 7

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial.

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

Zentangle: un espacio para ti (M).

18:00 - 19:30 h

MARTES 8

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. ¡Ven a compartir, aprender y crecer junto a otras mujeres como tú!

18:00 - 19:30 h Semanal



MIÉRCOLES 9

TARDE

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

17:00 - 18:30 h Semanal

Semillas de transformación: creciendo en el apoyo mutuo (M).

Crearemos un espacio de reflexión y encuentro entre mujeres a través de la metáfora del jardín, identificando los recursos personales, las necesidades para crecer y el apoyo mutuo.

18:00 - 19:30 h

JUEVES 10

TARDE

Traza tu Calma: crea tu propio mandala (M).

Un taller para descubrir el significado del mandala, crear un diseño único y darle vida con tu creatividad. Una experiencia de calma, expresión y conexión personal.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 24)

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 10)

VIERNES 11

TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h Bimensual

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 11)

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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 14

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 14)

Taller de atrapasueños: tejiendo redes y deseos (M).

Cada participante creará un atrapasueños al tiempo que reflexionaremos juntas sobre nuestros deseos, aprendizajes y recursos personales.

10:30 - 12:00 h

Mente activa: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 15

MAÑANA

Informática básica para mujeres (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 15)

Lo que me digo es importante: diálogo interno y autocompasión (M).

A menudo, el diálogo que mantenemos con nosotras mismas se caracteriza por la exigencia, la crítica, la culpa... Esto influye en nuestra autoestima y nuestro bienestar. Durante estas tres sesiones, tomaremos conciencia de esa voz interior y buscaremos la manera de que sea más amable y respetuosa.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Las palabras que nos construyen (M).

Las palabras nos acompañan a lo largo de nuestra vida: algunas nos impulsan, otras nos limitan; algunas reconocen nuestras capacidades, otras reproducen estereotipos y expectativas sobre cómo debemos ser las mujeres. Exploraremos la relación entre lenguaje e identidad (y autoestima) a partir de los mensajes que hemos recibido y de las palabras con las que queremos reconocernos.

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (a partir del 16)



JUEVES 17

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir del 10)



Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (a partir del 17)



VIERNES 18

MAÑANA

Suelo pélvico. Iniciación: ejercicios prácticos (M).

Taller introductorio para conocer qué es el suelo pélvico, cuáles son sus funciones y por qué es importante cuidarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida de las mujeres. Se ofrecerán pautas básicas y ejercicios sencillos para favorecer su fortalecimiento, mejorar la conciencia corporal y promover el bienestar físico y la prevención de posibles disfunciones.

11:00 - 12:30 h

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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 14

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal (a partir del 14)

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial.

17:00 - 18:30 h Semanal

Zentangle: un espacio para ti (M).

18:00 - 19:30 h

Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 14)

MARTES 15

TARDE

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Visita a la exposición: Madrid entre épocas (TP).

Visitamos el Museo de Historia de Madrid para recorrer la ciudad a través de distintas épocas y fotografías, poniendo también la mirada en las mujeres: sus espacios, sus historias y el papel que han tenido en la transformación de Madrid. Punto de encuentro: A las 17:00 en el Espacio de igualdad o a las 17:45 en el Museo de Historia de Madrid.

17:00-19:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 16

TARDE

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

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. 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

El arte de decir NO (M).

Desarrollar la capacidad de establecer límites saludables mediante una comunicación clara, respetuosa y asertiva, fortaleciendo el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el autocuidado.

18:00 - 19:30 h

JUEVES 17

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (a partir del 17)

Traza tu Calma: crea tu propio mándala (M).

Un taller para descubrir el significado del mándala, crear un diseño único y darle vida con tu creatividad. Una experiencia de calma, expresión y conexión personal.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 24)

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 10)

VIERNES 18

TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h Bimensual

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 11)

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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 21

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 14)



Mente activa: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Informática básica para mujeres (M).

Un taller práctico para perder el miedo al ordenador y aprender desde cero. Veremos lo básico para manejarse con soltura: utilizar el teclado y el ratón, organizar archivos, navegar por Internet y realizar tareas sencillas del día a día.

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 15)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Las palabras que nos construyen (M).

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 23)

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (a partir del 16)

JUEVES 24

MAÑANA

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 (a partir del 10)

Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (a partir del 17)

VIERNES 25

MAÑANA

Desayuno con la abogada (M).

Un espacio cercano y participativo para compartir un desayuno mientras resolvemos dudas sobre derechos, recursos y cuestiones jurídicas de interés para las mujeres. Un encuentro para informarse, conversar y recibir orientación en un ambiente distendido y de confianza.

10:30 - 12:00 h



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 21 TARDE

Relajación: Cuidando la mente II (M).

17:00 - 18:00 h Semanal (a partir del 14)

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial.

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

Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 14)

MARTES 22 TARDE

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Tarde de 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.

17:30 - 19:00 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 23 TARDE

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

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. 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

El arte de decir NO (M).

Desarrollar la capacidad de establecer límites saludables mediante una comunicación clara, respetuosa y asertiva, fortaleciendo el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el autocuidado.

18:00 - 19:30 h

JUEVES 24 TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (a partir del 17)

Visita a la exposición: Mitologías modernas: Ouka Leele & Co (TP).

Nos acercamos a la Sala Alcalá 31 (C/ Alcalá, 31) para conocer la obra de Ouka Leele y de otras artistas y artistas vinculados a la Movida madrileña. Una oportunidad para acercarnos al arte de los años 80 y reivindicar también el papel de las mujeres en la cultura y el arte de aquella época.

Punto de encuentro: 16:50h en la Calle Alcalá 31
17:00 - 19:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 10)

VIERNES 25 TARDE

Estiramos y soltamos (M).

16:30 - 17:30 h

Presentación de libro: La policía que bailaba bajo la lluvia (TP).

Noelia Colmenarejo nos presentará su segundo libro "La policía que bailaba bajo la lluvia" donde comparte seis momentos de su vida en los que alcanzó su límite mental y emocional, encontrando a su vez oportunidades de crecimiento personal. Después de la presentación, la autora nos invitará a compartir un espacio de calma, conexión y autocuidado a través de herramientas sencillas de regulación emocional y una breve meditación.

18:00 - 19:30 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 11)

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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 28

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 14)



Mente activa: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 29

MAÑANA

Informática básica para mujeres (M).

Un taller práctico para perder el miedo al ordenador y aprender desde cero. Veremos lo básico para manejarse con soltura: utilizar el teclado y el ratón, organizar archivos, navegar por Internet y realizar tareas sencillas del día a día.

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 15)



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Las palabras que nos construyen (M).

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal (a partir del 23)

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (a partir del 16)

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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 28 TARDE

Relajación: Cuidando la mente II (M).

17:00 - 18:00 h Semanal (a partir del 14)

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial (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

Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 14)

MARTES 29 TARDE

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Nos movemos juntas: yincana feminista (M).

Celebramos el Día del Deporte en Madrid con una yincana para movernos, jugar y pasarlo bien en equipo. A través de diferentes retos y pruebas pondremos a prueba nuestra creatividad, coordinación y capacidad para trabajar juntas. ¡No hace falta ser deportista, solo venir con ganas de participar!

17:30 - 19:00 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal (a partir del 15)

MIÉRCOLES 30 TARDE

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

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. 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

El arte de decir NO (M).

Desarrollar la capacidad de establecer límites saludables mediante una comunicación clara, respetuosa y asertiva, fortaleciendo el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el autocuidado.

18:00 - 19:30 h

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