

HIGIENE POSTURAL

Ejercicios para mantener una posición correcta del cuerpo y evitar lesiones.

17 febrero - 4 junio
Lunes y miércoles 12:30 -13:30

10 €

FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO

Ejercicios para recuperar la fuerza y el control pélvico.

17 febrero - 4 junio
Lunes 16:00 - 17:00 y Miércoles 17:00 -18:00

¡ATENCIÓN!
Información importante sobre inscripción de este curso al dorso

10 €

INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Senderismo, running, entrenamiento de fuerza, spinning, pilates etc.

Dirigido a mujeres sin experiencia en la práctica de actividades físicas que quieran conocer diferentes alternativas deportivas.

18 febrero -26 junio Martes y jueves 11:15- 12:15
Centro Mujer y otras dependencias municipales.

El horario podría sufrir modificaciones en función de la actividad.

Gratuito

MINDFULNESS

Para la gestión emocional y la ansiedad

Aprende algo nuevo que nutra tu autoestima y mejore tu bienestar.

28 febrero - 25 abril
Viernes 11:00 -13:00

10 €

CLUB DE LECTURAS FEMINISTAS ON LINE:

Marzo - Junio

Compartiremos ON LINE impresiones, reflexiones y aprenderemos las unas de las otras entorno a la lectura seleccionada.

Gratuito

USA TU ORDENADOR Y DISPOSITIVOS CON CONFIANZA

En colaboración con Ciudadanía Digital
Población en general y asociaciones

Jueves 6 y viernes 7 marzo
10:00 - 12:30

Gratuito

BIODANZA

Aumenta tu vitalidad, mejora las relaciones, la calidad de vida y el bienestar.

6 marzo -12 junio
Jueves 17:00 -19:00

10 €

INFORMÁTICA BÁSICA

Aprende a manejar el ordenador, archivos, carpetas, correo electrónico, internet...

10 de marzo -31 de marzo
Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 12:00

10 €

HAZ TU CURRÍCULUM MÁS ATRACTIVO EN CANVA

Martes, 25 y jueves 27 marzo

09:15 -11:15

Gratuito

TALLER DE LENGUAJE INCLUSIVO

Revisando nuestras comunicaciones.
Población en general y asociaciones.

Miércoles 26 marzo
16:30 - 19:00

Gratuito

REGÍMENES PATRIMONIALES DEL MATRIMONIO

Jueves, 3 y 10 abril

11:00 - 13:00

Gratuito

TU ENTORNO DIGITAL

En colaboración con Cibervoluntarios
¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo? Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

7 al 10 abril
10:00-12:00

Gratuito

EMPODERA TU MARCA DIGITAL

En colaboración con Ciudadanía Digital

Miércoles 23 y Jueves 24 abril
10:00 - 12:30

Gratuito

ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS EN FAMILIA

Miércoles 30 abril

16:00 -19:00

Gratuito

¿Qué es chat gpt? Y como usarlo

En colaboración con Ciudadanía Digital

Martes 6 y miércoles 7 mayo

10:00 - 12:30

Gratuito

AULAS DE IGUALDAD. CAFÉ-TERTULIA

Familia, diversidad cultural, salud...

Jueves, 8,15,22 y 29 mayo

10:30 - 12:00

Gratuito

MEJORA TU VIDA LABORAL

En colaboración con Cibervoluntarios

El mundo digital y el empleo: Portales de búsqueda, red de contacto, hoja de vida digital y gestión de vida laboral.

12 al 15 mayo

10:00 - 12:00

Gratuito

MI YO EN LA RED

En colaboración con Ciudadanía Digital

Menores de 7 a 12 años

Jueves 26 y viernes 27 junio

10:00 - 12:30

Gratuito

INSCRIPCIÓN "FORTALECIMIENTO SUELO PÉLVICO":

Al haber quedado varias personas en lista de espera el curso anterior, las primeras plazas las ocuparán ellas. Ahora se abre un plazo de pre-inscripción online del 5 al 10 de febrero para las personas que estén interesadas en esta actividad. Se realizará un sorteo para iniciar el orden de inscripción el día 11 de febrero y se irá llamando para formalizar inscripción si quedasen plazas libres tras contar con la lista de espera anterior.

En este curso en el caso de tener más de 3 faltas injustificadas, se anulará la plaza y se pasará a la siguiente de la lista.

Para todas las actividades se priorizará a mujeres empadronadas en Manzanares

Todas las actividades tendrán lugar en el Centro de la Mujer excepto las que indiquen otro lugar

Se reserva el derecho de modificar o suspender estas actividades por motivos de organización

Si necesitas servicio de conciliación para asistir a alguna actividad consulta en el Centro de la Mujer

Todas las actividades pueden incorporar una sesión de igualdad



Cofinanciado por la Unión Europea



MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

PLAN ESTRATÉGICO MUNICIPAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



Pacto de Estado contra la violencia de género



Escudo Ayuntamiento Concejalía de Políticas de Igualdad



PLAN ESTRATÉGICO MUNICIPAL DE IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES



AYUNTAMIENTO DE MANZANARES



Instituto de la Mujer CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha

CENTRO DE LA MUJER

CURSOS Y TALLERES
FEBRERO - JUNIO 2025



INSCRIPCIONES

Desde **5 febrero** hasta completar plazas o iniciarse la actividad

1) PRE-INSCRIPCIÓN ONLINE:

<https://www.manzanares.es/inscripciones>

2.) CONFIRMACIÓN DE INSCRIPCIÓN:

Recibirá correo electrónico en la dirección que indique en la pre-inscripción confirmando su plaza, las indicaciones de inicio de curso y forma de pago de la cuota, en su caso.

3) PAGO A TRAVÉS DE PORTAL TRIBUTARIO

Pago online <https://tributos.manzanares.es/> con tarjeta bancaria.

MÁS INFORMACIÓN

Centro de la Mujer. C/María Zambrano s/n

Teléfono: 926 61 11 58

e-mail: centromujer@manzanares.es

<http://www.manzanares.es/centros/centro-mujer>



@centrodelamujermanzanares



@centromujermanz



630 81 65 55