

TALLERS **a la fresca** CASA DE LA DONA

JUNY · JULIOL · AGOST

La ment, el cos i l'ànima de les dones:
equilibrant desigualtats

TALLER DE GIMNÀSTICA FUNCIONAL

La gimnàstica funcional és la combinació de moviments que imiten accions quotidianes per a millorar la força, la resistència i la coordinació. La riquesa i varietat d'exercicis fan d'aquest taller una ferramenta excel·lent per a preparar l'aspecte físic específicament per a la nostra activitat esportiva preferida.

- 👤 equip de M'activa Gym
- 🕒 els dimarts i els dijous a les 10.30 h (50 minuts per sessió)
- 📅 2 a la setmana, des del 17 de juny fins al 28 d'agost
- 👥 15 places
- € 18,00 €
- 📍 c/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)
- 👍 roba i calçat esportiu

TALLER DE TXIKUNG I TAITXÍ

El txikung és una disciplina mil·lenària xinesa que combina respiració, moviments suaus i estiraments. El taitxí és una art marcial xinesa que si és practica regularment té beneficis sobre la salut física i integral de les persones. Les dues pràctiques milloren la salut física, emocional i energètica a través del moviment conscient, de la respiració i de l'atenció plena.

- 👤 Mercedes Carregui Fortea
- 🕒 els dilluns a les 9.00 h (90 minuts per sessió)
- 📅 1 a la setmana, des del 16 de juny fins al 25 d'agost
- 👥 20 places
- € 16,50 €
- 📍 Termet, a l'esplanada de l'ermita de la Mare de Déu de Gràcia (activitat a l'aire lliure)
- 👍 roba còmoda i calçat lleuger



- Inscripció: 04/06 fins al 10/06. Cal emplenar el formulari a la Casa de la Dona o en línia (QR):
- Matrícula: des de l'11/06



BONIFICACIONS

- Exempció de la tarifa:
 - Victimes de violència de gènere
 - Persones inscrites en programes de Serveis Socials

• Tarifa reduïda del 50 % sobre el preu del taller:

- Majors de 65 anys
- Titulars del Carnet Jove
- Pensió de viudetat, d'orfanat o no contributiva
- Situació de desocupació superior a 2 anys
- Discapacitat de grau igual o superior al 33 %
- Família nombrosa