

TALLERES "CASA DONA" a la fresca
La mente, el cuerpo y el alma de las mujeres: equilibrado desigualdades
Julio y Agosto - 2026

TALLER DE RENDIMIENTO ACTIVO

Son clases guiadas de fuerza que combina ejercicios funcionales y trabajo en máquinas para tonificar, ganar fuerza y mejorar la condición física. Un entrenamiento completo, dinámico y adaptado a todos los niveles. Se necesita ropa y calzado deportivo, y toalla y botella de agua.

- **Docentes:** Equipo de M'activa Gym
- **Horario:** lunes y miércoles a las 10.30h (50 minutos sesión)
- **Sesiones:** 2 a la semana, desde 1 de julio al 26 de agosto (17 clases)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 15,00€
- **Ubicación:** C/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

TALLER DE PILATES

Clase enfocada en mejorar la postura, la movilidad, la fuerza del core y la flexibilidad mediante ejercicios controlados y de bajo impacto. Ideal para fortalecer el cuerpo, prevenir molestias y aumentar el bienestar físico. Se necesita ropa y calzado deportivo, y esterilla y botella de agua

- **Docentes:** Equipo de M'activa Gym
- **Horario:** martes y jueves a las 8.00h (50 minutos sesión)
- **Sesiones:** 2 a la semana, desde 1 de julio al 27 de agosto (17 clases)
- **N.º Plazas:** 15
- **Precio taller:** 15,00€
- **Ubicación:** Termet, en la explanada de la Ermita de la Virgen de Gracia (actividad al aire libre)

INSCRIPCIÓN E MATRICULA:

Período de inscripción	Del 18 al 23 de junio: - Presencial de 9h 12h (fin de semana la Casa de la Dona esta cerrada) - Mail: envío de formulario casadona@vila-real.es Sorteo de la letra: 19/06/2026 a las 13h
Publicación de listas	A lo largo de la mañana del 25 de junio
Período de matricula (y pago)	29 y 30 de junio
Período para cubrir plazas vacantes y listas de espera	A partir del 1 de julio (se abre un nuevo plazo de inscripción y matricula)
Inicio de los talleres	A partir del 1 de julio

Período de inscripción

- Presencial: en la Casa de la dona, los días 18, 19, 22 y 23, de 9:00h a 12:00h.
- On-line: en las fechas indicadas (del 18 al 23 de junio), descargando el formulario en la web del Ayuntamiento de Vila-real (en: *Áreas > Igualdad > Actividades*). Se deberá enviar el formulario cumplimentado y firmado a: casadona@vila-real.es

Importante: se realizará un sorteo público el **día 19 de junio a las 13:00h** en la Casa de la Dona, en el que se sacará al azar una letra, a partir de la cual se irán otorgando las plazas siguiendo el orden alfabético del primer apellido, solo y una vez termine el plazo de inscripción, hayan actividades con más inscripciones que plazas.

Publicación de lista

Las listas se publicarán el día 25 de junio en la web del Ayuntamiento de Vila-real (*Áreas > Igualdad > Actividades*). También se podrán consultar, en el tablón de la Casa de la Dona. La formación de las listas será:

- Actividades completas (con más inscripciones que plazas): por orden de letra y preferencia **empadronadas**;
- Actividades no completas: por orden de inscripción.

El periodo de matricula puede realizarse

- Presencial: en la Casa de la dona, el 29 y 30 de junio.
- Mail: se podrá solicitar por mail casadona@vila-real.es el envío de la matricula y de la carta del pago.

Importante: Las actividades se inician el 1 de julio, Aquellas mujeres que en el plazo indicado no hayan realizado el pago, se entenderá que **renuncian** a la plaza.

Segundo turno de inscripción y matricula: A partir del 1 de julio, se abrirá periodo de matricula de las vacantes y recepción de nuevas inscripciones, en caso de que hayan plazas vacantes.

BONIFICACIONES (imprescindible acreditar) (BOP 89, 26/07/2012):

- Tarifa reducida del 50% sobre le precio del taller:
 - Mayor de 65 años;
 - Titular de carnet *jove*
 - Pensión viudedad, orfandad o no contributiva
 - Situación de desempleo mas de 2 años
 - Minusvalía de grado igual o superior al 33%
 - Familia numerosas
- Exención de la tarifa:
 - Víctimas de violencia de género
 - Personas inscritas en programas de Servicios sociales

INFORMACIÓN ADICIONAL

Los horarios de los talleres pueden modificarse según criterio de la Casa de la Dona, previo aviso a las alumnas matriculadas.

www.vila-real.es (Igualtat)

Casa de la Dona, c/ Santa Sofia, 2, Vila-real

964 547 160

casadona@vila-real.es



@igualtatvila



Regidoria d'Igualtat Vila-real