

TALLERS CASA DE LA DONA a la fresca
La ment, el cos i l'ànima de les dones: equilibrant desigualtats
juliol i agost – 2026

TALLER DE RENDIMENT ACTIU

Són classes guiades de força que combinen exercicis funcionals i treball amb màquines per a tonificar, guanyar força i millorar la condició física. Un entrenament complet, dinàmic i adaptat a tots els nivells. Es necessita roba i calçat esportiu, tovallola i botella d'aigua.

- **Docents:** equip de M'activa Gym
- **Horari:** els dilluns i els dimecres a les 10.30 h (50 minuts per sessió)
- **Sessions:** 2 a la setmana, de l'1 de juliol al 26 d'agost (17 classes)
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 15,00 €
- **Ubicació:** c/ Polo de Bernabé, 39 (M'activa Gym)

TALLER DE PILATES

Classe enfocada a millorar la postura, la mobilitat, la força del *core* o faixa abdominal i la flexibilitat mitjançant exercicis controlats i de baix impacte. Ideal per a enfortir el cos, prevenir molèsties i augmentar el benestar físic. Es necessita roba i calçat esportiu, estoreta i botella d'aigua.

- **Docents:** equip de M'activa Gym
- **Horari:** els dimarts i els dijous a les 8.00 h (50 minuts per sessió)
- **Sessions:** 2 a la setmana, del 2 de juliol al 27 d'agost (17 classes)
- **Nombre de places:** 15
- **Preu del taller:** 15,00 €
- **Ubicació:** Termet, a l'ermita de la Mare de Déu de Gràcia (activitat a l'aire lliure)

INSCRIPCIÓ I MATRÍCULA:

Període d'inscripció	Del 18 al 23 de juny: - Presencial: de 9 a 12 h (en cap de setmana la Casa de la Dona està tancada) - En línia: enviament del formulari a casadona@vila-real.es Sorteig de la lletra: 19/06/2026 a les 13 h
Publicació de llistes	Al llarg del matí del 25 de juny
Període de matrícula (i pagament)	29 i 30 de juny
Període per a cobrir places vacants i llistes d'espera	A partir de l'1 de juliol (s'obri un nou termini d'inscripció i matrícula)
Inici dels tallers	A partir de l'1 de juliol

Període d'inscripció

- Presencial: a la Casa de la Dona, els dies 18, 19, 22 i 23 de juny, de 9.00 a 12.00 h.
- En línia: en la dates indicades (del 18 al 23 de juny), descarregant el formulari del web de l'Ajuntament de Vila-real (en: *Àrees > Igualtat > Activitats*). S'haurà d'enviar el formulari emplenat i firmat a: casadona@vila-real.es

Important: Es realitzarà un sorteig públic el dia 19 de juny a les 13.00 h a la Casa de la Dona, en el qual es traurà una lletra a l'atzar, a partir de la qual s'aniran atorgant les places seguint l'ordre alfabètic del primer cognom, només si quan acabe el termini d'inscripció hi ha activitats amb més inscripcions que places.

Publicació de llistes

Les llistes es publicaran el dia 25 de juny en el web de l'Ajuntament de Vila-real (*Àrees > Igualtat > Activitats*). També es podran consultar en el tauler de la Casa de la Dona. La formació de les llistes es farà així:

- Activitats completes (amb més inscripcions que places): per ordre de lletra i amb preferència per a dones empadronades.
- Activitats no completes: per ordre d'inscripció.

El procés de matrícula pot realitzar-se:

- Presencialment: a la Casa de la Dona, el 29 i 30 de juny.
- En línia: es podrà sol·licitar a l'adreça electrònica casadona@vila-real.es l'enviament de la matrícula i de la carta de pagament.

Important: Les activitats s'inicien l'1 de juliol. Aquelles dones que en el termini indicat no hagen realitzat el pagament, s'entendrà que renuncien a la plaça.

Segon torn d'inscripció i matrícula: A partir de l'1 de juliol, s'obrirà el període de matrícula de les vacants i la recepció de noves inscripcions, en cas que hi haja places vacants.

BONIFICACIONS (és imprescindible acreditar-les) (BOP 89, 26/07/2012):

- Tarifa reduïda del 50 % sobre el preu del taller:
 - Majors de 65 anys
 - Titulars del Carnet Jove
 - Pensió de viudetat, orfandat o no contributiva
 - Situació de desocupació de més de 2 anys
 - Discapacitat de grau igual o superior al 33 %
 - Famílies nombroses
- Exempció de la tarifa:
 - Víctimes de violència de gènere
 - Persones inscrites en programes de Serveis Socials

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Els horaris dels tallers poden modificar-se segons el criteri de la Casa de la Dona, amb l'avís previ a les alumnes matriculades.

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