

HÁBITOS SALUDABLES PARA MUJERES

PROGRAMA ESTIVAL

2022

ESPACIOS DE
OCIO

CAMINATAS

YOGA

CHARLAS

REDES
SOCIALES

TALLERES

JUNIO A SEPTIEMBRE

organiza



subvenciona



colabora



Información e inscripciones

CRUZ ROJA
C/ Consell, 6
965 843 183

PROGRAMA ESTIVAL 2022



JUNIO

- MIÉRCOLES 15 ★ ACOGIDA. CREACIÓN DE GRUPO
- MIÉRCOLES 22 ★ AUTOESTIMA I ★ CAMINATA
- MIÉRCOLES 29 ★ ALIMENTACIÓN CONSCIENTE ★ YOGA

JULIO

- MIÉRCOLES 06 ★ AUTOESTIMA II ★ CAMINATA
- MIÉRCOLES 13 ★ AQUAGYM
- MIÉRCOLES 20 ★ AUTOMEDICACIÓN
- MIÉRCOLES 27 ★ TALLER DE COCINA Y CENA SALUDABLE

SEPTIEMBRE

- MIÉRCOLES 07 ★ GESTIÓN DE EMOCIONES ★ YOGA
- MIÉRCOLES 14 ★ REDES SOCIALES
- MIÉRCOLES 21 ★ SEXUALIDAD Y MUJER
- MIÉRCOLES 28 ★ COMUNICACIÓN CONSCIENTE ★ CAMINATA

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Los horarios al aire libre se adaptarán a la climatología, y a la disponibilidad de las personas participantes y siempre que sean compatibles con la actividad.

TALLERES de CRECIMIENTO PERSONAL

CHARLAS de HÁBITOS SALUDABLES

REDES SOCIALES

Se realizarán en espacios cerrados en horario de 10:00 a 12:00