

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

8M

Excmo. Ayuntamiento de
Chinchón



PROGRAMACIÓN SEMANA DE LA MUJER

* **Martes 5 de marzo**

10:00 h. Taller Expert Click . (Centro Social Jesús del Nero).
Aprendemos a navegar con seguridad y confianza por internet.

18:30 h. Charla “Cononciéndonos en Menopausia: una Nueva Etapa en la Sexualidad” por Tania Alcaide, Lda. en Psicología y Educadora Social. (Centro Social Jesús del Nero).

* **Miércoles 6 de marzo**

10:45 h. Taller de Belleza “K-Beaty facial de Belleza Coreana” por Centro Atomy. (Centro Social Jesús del Nero).

Inscribirse en :

concejalia.serviciosociales@ciudad-chinchón.com



*** Jueves 7 de marzo**

10:00 h. Taller Expert Click 2a sesión. (Centro Social Jesús del Nero). Aprendemos a navegar con seguridad y confianza por internet.

18:30 h. Charla “Suelo Pélvico” por Míriam Panadero, Lda. CAFYD (Centro Social Jesús del Nero).

*** Viernes 8 de marzo**

14:00 h. Comida de la mujer y baile (Centro Social Jesús del Nero) por Simón Ruiz. Inscripciones en la Cafetería. Ver menú adjunto.

18:30 h. Charla Coloquio “Mujeres de Ayer y de Hoy, de la Infancia a la Senectud” (Salón de Plenos) Al finalizar se servirá un aperitivo.



*** Sábado 9 de marzo**

10:00 h. Sesión de Pilates “Explorando la Pelvis” por Maribel Montes (Centro Social Jesús del Nero).

Material: calcetines no deslizante y esterilla.

Inscripciones en :

concejalía.serviciosociales@ciudad-chinchon.com

***Hasta completar aforo.**

11:00 h. Sesión de Yoga por Elena Martínez (Centro Social Jesús del Nero).

Material: calcetines no deslizante y esterilla.

Inscripciones en:

concejalía.serviciosociales@ciudad-chinchon.com

***Hasta completar aforo.**

13:00 h. Exposición de Trabajos Manuales por distintos colectivos. (Centro Social Jesús del Nero)



18:30 h. Actividades Multideporte (Pabellón de Deportes). Ver programa adjunto.

**Durante toda la semana actividades deportivas gratuita (Ver programación adjunta)*

*** Domingo 10 de marzo**

13:00 h. Mujer, española y artista. Espectáculo de danza a cargo del Centro de Danza Maribel Montes. (Teatro Lope de Vega)

Un recorrido por nuestra cultura, junto con algunas de las mujeres artistas más representativas de nuestra geografía.

***Las actividades de esta semana serán abiertas a todos los públicos y gratuitas.**

***“SI CAMINAMOS SOLOS LLEGAREMOS RÁPIDO,
SI CAMINAMOS JUNTOS LLEGAREMOS LEJOS”***



COMIDA DÍA DE LA MUJER

PRIMEROS A ELEGIR :

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

ASADILLO DE PIMIENTOS CON VENTRESCA

COGOLLOS CON AHUMADOS

SEGUNDOS A ELEGIR :

MERLUZA EN SALSA CON ALMEJAS Y GAMBAS

CARRILLADA EN SALSA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

POSTRE A ELEGIR :

TORRIJAS CASERAS
O

TARTA DE ALMENDRA

PAN-VINO-CASERA-POSTRE O CAFE

**UNA FLOR PARA CADA MUJER
BAILE DESPUES DE COMER**

15,00 €



Actividades Deportivas SEMANA DE LA MUJER

Sábado, 2 de marzo de 2024

Horario	Actividad
10:00	Ruta de senderismo "El Portillo"
13:00	Partido de Baloncesto (Veteranas)

Del lunes 4 de marzo de al viernes 8 de marzo de 2024

Día	Fecha	Actividad	Horario	Instalación
LUNES	04/03/2024	Entrenamiento Funcional	20:00 a 21:00	Pabellón
		CrossTraining	21:00 a 21:45	
MARTES	05/03/2024	CrossTraining	09:15 a 10:00	
		Gimnasia de Mantenimiento	11:00 a 12:00	
		Mayores Activos	17:00 a 18:00	
		Gimnasia de Mantenimiento	18:00 a 19:00	
		Zumba	20:00 a 21:00	
MIÉRCOLES	06/03/2024	Mayores Activos	11:00 a 12:00	
		Entrenamiento en suspensión	19:00 a 19:45	
		Entrenamiento Funcional	20:00 a 21:00	
JUEVES	07/03/2024	CrossTraining	09:15 a 10:00	
		Gimnasia de Mantenimiento	11:00 a 12:00	
		Mayores Activos	17:00 a 18:00	
		Gimnasia de Mantenimiento	18:00 a 19:00	
		Zumba	20:00 a 21:00	
VIERNES	08/03/2024	CrossTraining	21:00 a 21:45	
		Mayores Activos	11:00 a 12:00	
		Entrenamiento en suspensión	19:00 a 19:45	



Actividades Deportivas SEMANA DE LA MUJER

Sábado, 9 de marzo de 2024

Horario	Actividad
10:00 a 10:45	Pilates (Hogar del Pensionista)
11:00 a 11:45	Yoga (Hogar del Pensionista)

Horario	PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES		
	Pabellón - Pista 1	Pabellón - Pista 2	Sala Multiusos
18:30 a 18:55	Run & Fit	Mayores Activos	
19:00 a 19:25	G. de Mantenimiento	GAP	Ent. en Suspensión
19:30 a 19:55	Body Combat	Ent. Funcional	
20:00 a 20:25	Zumba	Cross Training	

