

PROGRAMACIÓ FLASSADERS tardor 2015



Àrea d'Igualtat, Joventut i Drets Cívics
Ajuntament de Palma



Inscripcions del 15 al 26 de setembre
Inici de les activitats l'1 d'octubre

Espai Salut i Benestar

Yoga i relaxació
Dimecres de 18:30 a 20:30h
Dilluns de 17:30 a 19:30h
Dijous de 9:30 a 11:30h

Pilates
Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00h
Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00h
Dilluns de 9:00 a 10:00h
Dimecres i divendres de 9:00 a 10:00h
Dilluns i dimecres de 19:30 a 20:30h

Cuida't: recuperació del sòl pèlvic
Especial: mares assistència nadons: dijous de 16:00 a 17:00h
Dijous de 17:00 a 18:00h

Espai gastronòmic
Cuina per a celíacs: dijous d'octubre i novembre de 17:30 a 19:30h
Nadal "low cost": dijous de desembre de 17:30 a 19:30h
Cuina vegana: dimecres de 17:30 a 19:30h

Mindfulness Taller quinzenal
Dissabtes de 10:00 a 12:00h

Curs d'autodefensa per a dones
Dissabtes 10, 17 i 24 d'octubre de 10:00 a 12:00h

Espai persones majors

Mens coscos-mens coscos
Dilluns de 10:00 a 11:00h
Dimecres i divendres de 10:00 a 11:00h
Dimecres i divendres d'11:00 a 12:00h

Mou-te amb la música
Dijous d'11:00 a 12:00h

Nesurones en actiu
Dimarts de 10:30 a 11:30h
Dimarts d'11:30 a 12:30h
Dimarts de 18:30 a 19:30h
Dijous de 18:30 a 19:30h

Club de lectura Dijous de 17:30 a 19:00h. Gratuït

Rutes saludables Inici 20 d'octubre Gratuït
Inclou: taller d'iniciació a l'exercici físic. Dimarts d'11:30 a 12:30h
Taller de salut els dilluns
Ruta els dimecres a les 9:30h

SERVEIS DEL CENTRE

Espai de jocs: a la ludoteca disposau de jocs i joguines per gaudir-los en família. De dilluns a divendres de 9:00 a 15:30h.
Servei Tempus: de conciliació familiar, a la ludoteca del Centre
De dilluns a divendres de 16:30 a 19:30h i dissabtes de 10:00 a 14:00h
Racó d'alletament: espai de lactància per a nadons
Telecentres: accedeix a la plataforma d'autofornació de la xarxaBT i gaudeix dels recursos gratuïts que t'oferim. Horari d'obertura de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h i de 15:00 a 18:00h. Consulteu la programació de les capsules formatives a WWW.flassaders.org
Servei de cultura i integració: de dilluns a divendres de 8:00 a 19:00h i dissabtes de 10:00 a 14:00h
Espai WiFi



PROGRAMACIÓ tardor



Àrea d'Igualtat, Joventut i Drets Cívics
Ajuntament de Palma



Espai d'oci

Scrapbooking: fes-ho tu mateix (DIY)
Dimecres de 18:30 a 20:30h

Ball Undy Hop iniciació
Dissabtes de 12:00 a 13:00h

Zumba Dance
Dimarts i divendres de 19:30 a 20:30h
Dilluns i dijous de 18:30 a 19:30h

Pil i agulla: peces amb moltes vides!
Dilluns de 17:30 a 19:30h

Escacs per a tothom
Dimarts de 19:00 a 20:00h

Espai per a famílies

Taller intergeneracional: ens movem amb el cos
Especial Nadal 28 i 30 de desembre de 10:30 a 11:30h

Pantissos i coques per a festes d'aniversari (famílies amb infants de 3 a 12)
Dissabtes 7, 14 i 21 de novembre d'11:00 a 13:00h

Decora la teva festa d'aniversari
Dissabtes 17 i 24 d'octubre d'11:00 a 13:00h

Tallers pràctics per als primers mesos de vida
Dimarts d'octubre i novembre de 10:00 a 12:00h

Taller d'idees: african dance
Dissabtes 28 de novembre i 5 de desembre d'11:00 a 13:00h

Seguretat, menors i Noves Tecnologies: xerrades informatives

Grooming: 30 de novembre de 18:00 a 20:00h
Tecnadiccions: 2 de desembre de 18:00 a 20:00h
Mediació parental: 9 de desembre de 18:00 a 20:00h

Activitats infantils

Teatre creatiu per a infants de 3 a 5 anys
Divendres de 16:30 a 17:30h (de 3 a 5 anys)
Divendres de 17:30 a 19:00h (infants de 6 a 12 anys)

Contes arreu del món
24 d'octubre, 21 de novembre i 29 de desembre d'11:00 a 13:00h

Art&Craft (reciclatge artístic en llengua anglesa)
Divendres d'octubre i novembre de 17:30 a 19:00h

Petits cuiners
Divendres d'octubre i novembre de 17:30 a 19:30h

1,2,3 estalvia: economia per als més petits
Dissabtes 17 i 24 d'octubre de 12:00 a 13:30h

Espai Noves Tecnologies

Testa les TIC compres per internet amb seguretat: 5 d'octubre de 18:00 a 20:00h
Testa les TIC virus i frauds a la xarxa: 19 d'octubre de 18:00 a 20:00h
Testa les TIC gestió de privacitat: 26 d'octubre de 18:00 a 20:00h
Testa les TIC històries de vida: dimarts i dijous d'octubre i novembre de 18 a 19:00

Banc de cultures (Banc del temps lingüístic i cultural)

T'agradaria practicar un idioma? T'agradaria conèixer persones d'altres països?
Per a més informació 971 228 756