



**ConecTa** es un programa de actividades pensado especialmente para nosotras, que se acerca a tu barrio con el propósito de facilitar tu participación.

**Descubre** que es posible aprender, compartir y disfrutar al mismo tiempo.

**Experimenta** nuevos hábitos de vida que mejoren tu bienestar físico y psíquico.

**Participa** y conecta con tu cuerpo, tu mente, tu corazón ... Contigo.

**Inscripción, 28 de enero al 8 de febrero:**



Ayuntamiento de Firgas  
Área de Igualdad



928 625 487



igualdad@firgas.es



WhatsApp  
619 935 152



La Casa de la Cultura



Ayuntamiento de la  
**Villa de Firgas**

## FEBRERO

| L  | M  | MX | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |    |

## ABRIL

| L  | M  | MX | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

## MARZO

| L  | M  | MX | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## MAYO

| L  | M  | MX | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

### Curso 'Aprender a sentirse bien'

Manejar emociones para vivir en positivo.  
Y el último día un taller de Suelo Pélvico.

### Teatro Cuyás, comedia

'El Manual de la Buena Esposa'

Entrada 11 euros (transporte subvencionado).

### Viaje anual 'Día Internacional de las Mujeres'

Andalucía (Sevilla, Córdoba y Granada).

### Buchito de Café y Letras

Comparte un café mientras charlamos del mismo libro, te lo prestamos.

### Curso 'Qué hago en este ordenador'

Aprende a ver, enviar o imprimir tus fotos, manejar el DNI y comunicarte por internet.

Puedes elegir un turno:

- Mañana 9.30 a 11.00 horas
- Tarde 17.00 a 18.30 horas