

MEDITACIÓN PARA MUJERES: Para vivir una hermosa experiencia de amor hacia ti misma.

YOGUILATES (Pilates + yoga): Estiramiento muscular y apertura articular-Desarrollo de glúteos, abdomen y piernas. Ejercicios de Pilates y Hatha yoga-Relajación muscular y mental.

MINDFULNESS: Distintas técnicas de relajación. Atención plena e inteligencia emocional. Adquisición de recursos para controlar y gestionar las emociones.

ESPALDA SANA (Glúteos y Abdomen) Elemento Pilates plus: Estiramiento y apertura articular. Fortalecimiento muscular. Desarrollo de glúteos, abdomen y piernas. Desarrollo de la respiración. Relajación muscular y mental.

FOTOGRAFÍA CREATIVA (Digital y analógica): Exposición fin de curso. Salidas a exposiciones.

TAICHI (Iniciación y avanzado), **Chikung** (Gimnasia terapéutica)

YOGA. Dirigido a todo tipo de personas, en general.

DIBUJO PINTURA, MANUALIDADES

ARTETERAPIA Y SCRAPBOOKING (edición de álbumes de recuerdos)

MANTRAS (TEORÍA Y PRÁCTICA) Y CANTO DE KIRTAN CON INSTRUMENTOS:

Cantar para disolver nuestras tensiones y llegar a nuestro corazón.

SENDERISMO: Ejercicio al aire libre, caminatas en contacto con la naturaleza y el entorno.

VOLUNTARIADO: Recogida y reparto, de comida, medicamentos, ropa y libros.

Talleres fines de semana, y actividades lúdico-sociales.

¡¡¡¡NUEVO!!!!

ASESORIA EMOCIONAL Y CONTROL DE ESTRÉS (Terapia familiar y de pareja, control de hábitos no saludables, dolores crónicos, fibromialgia...): miércoles de 12,15 a 13,15 h en C. Social S. Antonio.

(Concertar cita en los teléfonos de la Asociación)

Es necesario, comunicar la baja por teléfono antes de comenzar el siguiente trimestre.

Mínimo por grupo 10 personas. Clases ajustadas al calendario laboral, de octubre a junio, para fiestas y puentes. Navidades y Semana Santa horarios especiales.

- ☉ **Cuota socia por curso:** 16€, pago junto con el primer recibo. Socias sin actividad en febrero
- ☉ **Actividades 3 horas semanales:** 165€ trimestral (55€/mes), 360€ anual (40€/mes)
- ☉ **Actividades 2 horas semanales:** 111€ trimestral (37€/mes), 243€ anual (27€/mes)
- ☉ **Actividades 1 hora y media semanal:** 87€ trimestral (29€/mes), 216€ anual (24€/mes)
- ☉ **Actividades 1 hora semanal:** 72€ pago trimestral (24€/mes), 189€ pago anual (21€/mes)
- ☉ **Pago semestral:** actividades 2 horas 186€ (31€/mes), actividades hora y media 156€ (26€/mes), actividades 1 hora 138€ (23€/mes)
- ☉ **Alta socias/os en actividades:** 1 y 15 de cada mes, pago parte proporcional
- ☉ **Comisión de devolución de recibo 4€.**

Forma de pago: domiciliación bancaria (trimestral o anual), pago en efectivo en oficina (SOLO anual más cuota socia). **Comenzado el curso NO se devolverá el dinero.**

ASOCIACION CULTURAL A.G.U.A.



2019-2020

**FOTOGRAFIA, YOGA, PILATES, ESPALDA SANA,
CHIKUNG, TAICHI, DIBUJO Y PINTURA,
ARTETERAPIA, MINDFULNESS, JARDINERIA,
LABORES TEXTILES, INGLÉS, TEATRO, CHINO, ALEMÁN**

TALLERES MONOGRAFICOS Y DE FIN DE SEMANA

Sectores: Universidad-Romareda, Torrero, Actur,
Estación del Norte, San José, Santa Isabel, Delicias,
Esquinas psiquiátrico, La Almozara, Bº Oliver, Miralbueno,
Casablanca, La Jota, Las Fuentes

Información e inscripciones

- 1- Enviar mensaje a: asociacionagua@gmail.com
- 2- Llamar por teléfono al 976278414 o al 645693949 de lunes a viernes de 9 a 14 y de 17 a 20h
- 3- Centro Social San Antonio, C/ Fray Julian Garás 1, de lunes a viernes de 17 h a 20 h
- 4- Descargar ficha www.asociacionagua.org

- Horarios flexibles entre centros y actividades.
- Inscripciones durante todo el curso.
- Actividades desde el 16 de septiembre hasta junio
- Dirigido a todo el público en general, no hace falta experiencia previa.



En colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza
y Escuela de Terapias Alternativas AGUACAY

1- C.C. ACTUR- RIO EBRO (C/ Alberto Duce, 2) ESPALDA SANA (ELEMENTO PILATES PLUS): lunes y jueves de 9 a 10h. FOTOGRAFIA CREATIVA I: miércoles de 20 a 21,30h. FOTOGRAFIA CREATIVA II: lunes de 20 a 21,30h. INGLÉS I y conversación: jueves de 18 a 19,30h. INGLÉS II y conversación: martes de 16,30 a 18h. CRECIMIENTO PERSONAL (PNL, Eneagrama, Mindfulness): lunes de 10 a 11,30h. TAI-CHI y E. SANA: miércoles de 10 a 11,30h. INICIACION AL CHINO: jueves de 16,30 a 18h. SOLUCIÓN conflictos emocionales: martes y jueves de 19,30 a 20,30h.

2-C.C. LA ALMOZARA (Avda. Puerta Sancho 30) CRECIMIENTO PERSONAL (mindfulness,PNL,eneagrama): lunes de 19,30 a 21h . FOTOGRAFIA CREATIVA: lunes 17,30 a 19h. INGLÉS I y conversación: martes de 10 a 11,30h. INGLÉS II y conversación: miércoles de 10 a 11,30h. DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES: jueves de 18 a 20h. PSICOLOGÍA práctica y positiva: lunes de 10 a 11,30h. PSICODRAMA y técnicas gestuales: martes de 17 a 19h.

3- C.C. CASABLANCA Isaac Valero (Viñedo Viejo 1) ESPALDA SANA (pilates plus): Martes y jueves de 11 a 12h. YOGAPILATES: martes y jueves de 20,30 a 21,30h. DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES: martes de 18 a 20h. INGLÉS I y conversación: jueves de 16,30 a 18 h. INGLÉS II y conversación: jueves de 18 a 19,30h. BAILE EN LÍNEA Y LATINOS: lunes de 20 a 21h. MINDFULNESS e inteligencia emocional: martes de 10 a 11h. PSICOLOGÍA práctica y positiva: viernes de 12 a 13,30h.

4- C.C. DELICIAS (Avda. Navarra, 54) INGLÉS I y conversación: lunes de 16,30 a 18h. INGLÉS II y conversación: martes de 19,30 a 21h. ESPALDA SANA y pilates: lunes y miércoles de 17 a 18h. LABORES TEXTILES e Indumentaria aragonesa: jueves de 16,30 a 18,30h. CRECIMIENTO PERSONAL (mindfulness,pnl,eneagrama): martes de 20 a 21,30h. MINDFULNESS y relajación: miércoles de 19,30 a 21h.MASAJE Y AUTOMASAJE: lunes de 17 a 18,30h. PINTURA Y DIBUJO: viernes de 17 a 19h. TAICHI Y ESPALDA SANA: jueves 17 a 18,30h. BAILE Y RITMO PARA TODOS: miércoles de 17 a 18,30.

5- C.C. ESQUINAS DEL PSIQUIÁTRICO (Vía Universitas 30-32) ESPALDA SANA elemento pilates plus: martes y jueves de 9,30 a 10,30h y martes de 20 a 21,30h. PINTURA Y DIBUJO: lunes de 19 a 21 h. TAI-CHI-QI GONG: lunes y miércoles de 11,45 a 12,45h ó lunes y miércoles de 19,30 a 21h. YOGAPILATES y técnicas de relajación: viernes de 17,30 a 19h. LABORES TEXTILES e Indumentaria aragonesa: viernes 9,30 a 11,30h. INGLÉS I y conversación: miércoles de 19 a 20,30h. INGLÉS II y conversación: miércoles de 17,30 a 19h. JARDINERIA Y HORTICULTURA: viernes de 10,30 a 12h.

6- C.C. ESTACION DEL NORTE (C/ Perdiguera, 4) ESPALDA SANA (Abdominal y glúteos) Elemento Pilates Plus: lunes y miércoles de 14,30 a 15,30h. INGLÉS II y CONVERSACIÓN: martes de 20 a 21,30h. INGLÉS I y CONVERSACIÓN: viernes de 16 a 17,30h. RELAJACION Y HAB. SOCIALES: jueves de 19,30 a 21h. TAI-CHI y E. SANA: jueves de 13 a 14h..YOGA OCULAR Y RELAJACIÓN: lunes de 9 a 10,30h. PSICOLOGÍA PRÁCTICA y positiva: jueves de 9 a 10,30h. PSICODRAMA Y TÉCNICAS DE EXPRESIÓN: viernes de 17,30 a 19,30h. CRECIMIENTO PERSONAL: miércoles de 20 a 21,30h.

7- C.C. LA JOTA (Plaza Aldaba s/n) ESTIRAMIENTOS + Taichi: lunes y miércoles 12 a 13h. ESPALDA SANA (Pilates Plus): martes y jueves de 18,30 a 19,30h. YOGA PILATES PLUS: martes 17,30 a 18,30h. INGLÉS I y conversación: lunes de 18 a 19,30h. INGLÉS II Y CONVERSACIÓN: lunes de 19,30 a 21h. MASAJE AUTOMASAJE Y CUIDADOS: viernes de 11 a 12,30h. BAILE Y RITMO PARA TODOS: viernes de 12,30 a 14h.

8- C.C. MIRALBUENO (Plaza La Rosa s/n) INGLÉS I y conversación: martes 18,00 a 19,30h. INGLÉS II y conversación: martes de 19,30 a 21h. RELAJACION e inteligencia Emocional (mindfulness): lunes de 19 a 20,30h. TAI CHI Y ESPALDA SANA: martes y jueves

de 16,30 a 17,30h. BAILE Y RITMO PARA TODOS: miércoles de 12 a 13,30h. PSICOLOGÍA PRÁCTICA: lunes de 10 a 11,30h.

9- C.C. OLIVER. (C/ Antonio Leyva s/n) INGLÉS II y conversación: lunes 19 a 20,30h. INGLÉS I y conversación: martes de 19 a 20,30h. ESPALDA SANA- PILATES PLUS: miércoles de 20 a 21,30h. TAI-CHI y E. SANA: viernes de 18 a 19,30h. BAILE EN LÍNEA Y LATINOS: jueves de 12 a 13,30h. MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL: lunes de 12 a 13,30h. PSICOLOGÍA PRÁCTICA Y POSITIVA: lunes de 17 a 18,30h.

10- C.C. SALVADOR ALLENDE. (C/Florentino Ballesteros s/n) INGLÉS I y conversación: miércoles de 18 a 19,30h. INGLÉS II y conversación: viernes de 17 a 18,30h. JARDINERÍA Y HORTICULTURA : jueves de 10,30 a 12h. MINDFULNESS y HAB. SOCIALES: martes de 17,30 a 19h. PSICOLOGÍA POSITIVA: martes de 17 a 18,30h. FOTOGRAFÍA CREATIVA: jueves de 20 a 21,30h. ESCRITURA CREATIVA: miércoles de 18,30 a 20h. INICIACIÓN CHINO: jueves de 19 a 20,30h. ALEMÁN iniciación: jueves de 20,30 a 21,30h

11- C. SOCIAL SAN ANTONIO c/ Fray Julián Garás, 1 (Sector Cuellar) E. SANA -Pilates Plus: lunes y miércoles de 9,15 a 10,15h, y de 18,45 a 19,45h. E. SANA martes y jueves de 9,30 a 10,30h, y de 15,30 a 16,30h. E. SANA+TAICHI: lunes y miércoles de 10,15 a 11,15h y de 15,30 a 16,30h. E. SANA y acondicionamiento orgánico: lunes y miércoles de 11,15 a 12,15h E.SANA Y YOGA: viernes de 10 a 11,30h MINDFULNESS e I. EMOCIONAL: martes de 18,45 a 19,45h. y jueves de 11,30 a 12,30h y viernes de 11,30 a 12,30h. YOGA+PILATES: lunes y miércoles de 17,30 a 18,30h. YOGA TERAPEUTICO: martes y jueves de 10,30 a 11,30h y de 16,30 a 18h. BAILE EN LÍNEA Y LATINOS: viernes de 18 a 19,30h. PSICOTERAPIA INDIVIDUAL (familia, parejas adiciones): miércoles de 12,15 a 13,15h. YOGA OCULAR Y RELAJACIÓN: lunes y miércoles de 16,30 a 17,30h. TEATRO y coaching en positivo: jueves de 18 a 19,45h. MUSICOTERAPIA ORIENTAL: martes de 11,30 a 12,30h.

12- C.C. SAN JOSE Teodoro Sánchez Punter (Plaza Mayor) ESPALDA SANA y Pilates: martes y jueves de 12 a 13h y martes y jueves de 19 h a 20 h. TAICHI y ESTIRAMIENTOS: martes y jueves de 11 a 12h. DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES: miércoles de 17 a 19h. INGLÉS II y conversación: martes de 16,30 a 18h. INGLÉS I y conversación: lunes de 16,30 a 18h. MINDFULNESS e Inteligencia Emocional: miércoles de 19,30 a 20,30h. JARDINERIA Y HORTICULTURA CASERAS: miércoles de 10 a 11,30h. CRECIMIENTO PERSONAL (MINDFULNESS, PNL, ENEAGRAMA): miércoles de 10 a 11,30h. TEATRO y coaching en positivo: martes de 18,30h a 20,30h.

13- C.C. SANTA ISABEL (Avda. Santa Isabel, 100) ESPALDA SANA (abdomen y glúteos) Elemento Pilates Plus: lunes y miércoles de 15,30 a 16,30 h (Taller 4).

14- C.C. TIO JORGE (Plaza San Gregorio) ESPALDA SANA Y TAICHI: martes de 10 a 11,30h. MINDFULNESS Y HABILIDADES SOCIALES: lunes de 10 a 11,30h.

15- C.C. TORRERO (C/ Monzón, 3) MINDFULNESS e inteligencia Emocional: lunes de 19 a 20,30h. JARDINERIA Y HORTICULTURA CASERAS: lunes de 11 a 12,30h. DIBUJO Y PINTURA: lunes de 9 a 11h. TAICHI Y ESPALDA SANA: viernes de 11 a 12,30h. FOTOGRAFÍA CREATIVA: lunes de 9,30 a 11h. PSICOLOGÍA práctica y positiva: viernes de 11 a 12,30h. ESCRITURA CREATIVA (novela, poesía): martes de 10 a 11,30h. ALEMÁN INICIACIÓN Y CONVERSACIÓN: lunes de 12 a 13,30h.

16- C.C. UNIVERSIDAD. C/ Violante de Hungría 4 (Romareda) ESPALDA SANA Pilates plus: lunes y miércoles de 9,30 a 10,30h de 15,30 a 16,30h E. SANA viernes de 9,30 a 10,30h YOGAPILATES y relajación: lunes de 20,30 a 21,30h. ARTE-TERAPIA (Dibujo, pintura, scrapbooking): jueves de 19 a 21h. MINDFULNESS E I. EMOCIONAL: miércoles de 16,30 a 18h. INGLÉS I: lunes de 16,30 a 18h. INGLÉS II: viernes de 17,30 a 19h. YOGA Y ATENCIÓN PLENA: sábado de 9,30 a 11h. ALEMÁN INICIACIÓN: lunes de 17,30 a 19h.

