

No hay mejor forma de combatir la depresión tras las vacaciones de verano que llevando un ritmo de vida activo y lleno de nuevas actividades que nos hagan ilusionarnos un poquito cada día. Hacer deporte, aprender a coser o dar clases de inglés son algunas de las muchas alternativas que ha preparado la **Concejalía de Igualdad de Género** para las mujeres de Ciudad Real con las que aburrirse va a ser imposible.



# días activos y amenos EN CIUDAD REAL

## Cursos culturales

Todos aquellos que deseen ampliar su cultura o iniciarse en distintas materias deberán apuntarse a partir del 28 de septiembre en la Concejalía de Igualdad de Género. Estos cursos, que están destinados a hombres y mujeres mayores de 18 años, se realizarán durante todo el mes de octubre y tendrán un precio de 15 euros. Estos cursos son:

- ▶ Curso Filosofía.
- ▶ Curso Psicología con antropológica.
- ▶ Curso inglés: iniciación e intermedio.
- ▶ Curso Iniciación al Derecho.
- ▶ Curso Autohipnosis y otras técnicas psicoterapia.
- ▶ Curso Protocolo.
- ▶ Curso Literatura.
- ▶ Curso Historia del Arte 'El arte a través de la Historia'.
- ▶ Curso Europa, su cultura.
- ▶ Curso Italiano.

## Actividades

Desde octubre de 2009 a mayo de 2010 tendrán lugar las numerosas propuestas de esta Concejalía. Por sólo 15 euros cada actividad, podréis disfrutar de unas actividades muy divertidas y amenas. Los interesados deben apuntarse del 15 al 25 de septiembre en la Concejalía de Igualdad de Género.

### Salud y deporte

- ▶ Taichi.
- ▶ Pilates.
- ▶ Natación.
- ▶ Yoga.
- ▶ Taller de espalda.
- ▶ Mantenimiento físico.

### Arte y manualidades

- ▶ Mimbres.
- ▶ Pintura al óleo.
- ▶ Manualidades.

### Costura y labores

- ▶ Encaje de bolillos.
- ▶ Moda y diseño.