

SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 27

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras (M)*

10:30 - 12:30h Semanal

Inteligencia emocional (M)

12:30 - 14:00h Semanal

Conversaciones violetas en inglés (M)*

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Atención plena y mindfulness (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Soltándome en inglés (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Sevillanas (M)*

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Resonando en bonito (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Red de empleo (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

En calma: estiramientos y bienestar (M)

16:30 a 18:00h Semanal

Asesoría jurídica: divorcio y separación paso a paso (M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

Danza y movimiento: Taller de expresión corporal (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Inglés básico desde 0 (M)*

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

Hablando de nuestro libro (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras (M)*

17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 31

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (*) ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

