

PROGRAMACIÓ FLASSADERS hivern 2018

Inscripcions del 15 al 30 de desembre
Inici de les activitats el 8 de gener



Espai per a famílies

Loga per a famílies (infants de 0 a 11 anys)

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Per Sant Antoni, màscares de dimonis!

Divendres 12 de gener de 17.30 a 19.30 h i dissabte 13 d'11.00 a 13.00 h

Maquilla't en família per carnaval

Dissabte 10 de febrer d'11.00 a 12.00 h

Mercat d'intercanvi de disfresses

Dimarts 6 de febrer de 17.30 a 19.30 h

Activitats infantils

Racó d'artistes (infants de 3 a 5 anys)

Divendres de 16.30 a 17.30 h

Diverarqueologia (infants de 6 a 12 anys)

Divendres de 17.30 a 19.00 h

Petits cuiners: especial tapes i pinxos (infants de 5 a 12 anys)

Dijous de 17.30 a 19.30 h

Espai Dones

Lidera el teu temps. Gratuït

Dijous de 18.00 a 19.30 h

Activitat **compatible** en horari amb el taller cuina per a infants "Petits cuiners"

Rialles: taller d'autoconeixement a través de l'humor. Gratuït

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Cuida't: recuperació del sòl pèlvic

Especial mares, assistència nadons: dijous de 16.00 a 17.00 h

Dijous de 17.00 a 18.00 h

Tasta les TIC: taller per a dones. Gratuït

Dilluns de gener, febrer i març de 16.30 a 18.30 h

ESPAI TIC

Càpsules formatives en Noves Tecnologies: Inclusió TIC, correu electrònic, processador de textos, tràmits per Internet, Tasta les TIC dones, Palma al teu abast, Palma ciutat...

Per a consultar horaris i més informació: 971 214 027 o www.flassaders.org



CENTRE
FLASSADERS

Carrer de la Ferreria, 10
07002 Palma
Tel: 971 214 027
Fax: 971 214 079
www.flassaders.org
flassaderstallers@palma.es

Àrea d'Igualtat, Joventut i Drets Cívics

Ajuntament  de Palma



GESTIONA:

CiaC

FORMACIÓ I GESTIÓ
DE RECURSOS HUMANS

**Consulteu les activitats compatibles amb
l'horari del Servei Tempsxtu!**

SERVEIS DEL CENTRE

Espai de joc: a la ludoteca disposeu de jocs i joguines per gaudir-los en família. De dilluns a divendres de 9.00 a 15.30 h

Servei Tempsxtu: de conciliació familiar, a la ludoteca del Centre

De dilluns a divendres de 16.30 a 19.30 h i dissabtes de 10.00 a 14.00 h

Racó d'alletament: espai de lactància per a nadons

Espai TIC: espai de formació i suport personalitzat gratuït

Servei de cafeteria i menjador: de dilluns a divendres de 8.00 a 18.00 h i dissabtes de 10.00 a 14.00 h

Espai wifi

Per a més info: www.flassaders.org

PROGRAMACIÓ hivern



CENTRE
FLASSADERS

Carrer de la Ferreria, 10
07002 Palma
Tel: 971 214 027
Fax: 971 214 079
www.flassaders.org
flassaderstallers@palma.es

Àrea d'Igualtat, Joventut i Drets Cívics

Ajuntament  de Palma



Espai Salut i Benestar

Trans: cap a una altra mirada

Divendres 2 i 9 de febrer de 18.00 a 20.00 h

loga i relaxació

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Dijous de 9.30 a 11.30 h

Pilates

Dilluns de 9.00 a 10.00 h

Dimecres i divendres de 9.00 a 10.00 h

Dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 h

Dimarts i dijous de 19.00 a 20.00 h

Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 h

Mindfulness. Taller quinzenal

Dissabtes de 10.00 a 12.00 h

Salut emocional per a la millora del benestar personal i social

Persones adultes a partir de 50 anys

Dilluns de 16.00 a 18.00 h

Espai gastronòmic

Coneix la cuina macrobiòtica: dilluns de gener de 17.00 a 19.00 h

Iniciació a la cuina vegetariana: dilluns de febrer i març de 17.00 a 19.00 h

Masterclass cuines del món: dissabte 24 de febrer d'11.00 a 13.00 h

Espai d'oci

Lindy Hop: grup d'iniciació

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Eco-tèxtil: creacions sostenibles

Dimarts de 17.30 a 19.30 h

Espai persones majors

Mou cossos-mou ossos (gimnàstica de manteniment)

Dilluns de 10.00 a 11.00 h

Dimecres de 10.00 a 11.00 h

Dimecres d'11.00 a 12.00 h

Divendres de 10.00 a 11.00 h

Divendres d'11.00 a 12.00 h

Mou-te amb la música (ball)

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Neurones en actiu (entrenament de la memòria)

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Dimarts de 18.00 a 19.00 h

Dijous de 18.00 a 19.00 h

Club de lectura. Gratuït

Dijous de 17.30 a 19.00 h

Espai 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