ASOCIACIÓN CULTURAL A.G.U.A.

ACTIVIDADES 2026 2027

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO, 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 13.30h y de 16 a 19h
3. Descargar y rellenar ficha en www.asociacionagua.org

TALLERES MONOGRÁFICOS Y DE FIN DE SEMANA

- **Dirigidos a mujeres, hombres y jóvenes que quieran mantener un estado físico y mental, saludable.**
- **Horarios flexibles entre centros y actividades.**
- **Inscripciones durante todo el curso.**
- **Actividades de septiembre a junio.**
- **Dirigido a todo el público en general, no hace falta experiencia previa**

En colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza y Escuela de Mindfulness en Movimiento

HORARIOS ACTIVIDADES PREVISTAS 2026 2027

LAS ACTIVIDADES COMIENZAN EL 15/9/26 SALVO ANOTACIONES AL MARGEN

1- C.C. RIO EBRO-ACTUR (C/ Alberto Duce, 2):

1. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL**: martes de 19 a 20,30h (Huecha).

2- C.C. LA ALMOZARA (Avda. Puerta Sancho 30):

1. **INGLÉS BÁSICO Y CONVERSACIÓN:** lunes 11,30 a 13h (Aula 1).
2. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** lunes de 10 a 11,30h (Aula 1).
3. **FOTOGRAFÍA CREATIVA:** lunes 17 a 18.30h (Aula 1).
4. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** lunes 16,30 a 18h. (Taller 2)

3- C.C. CASABLANCA Isaac Valero (Viñedo Viejo 1):

1. **YOGA Y PILATES:** lunes y miércoles de 9.30 a 10.30h (Poliv.1).
2. **ESPALDA SANA Y PILATES:** lunes y miércoles de 19.30 a 20.30h (dinámica).
3. **YOGA Y PILATES:** lunes y miércoles de 20.30 a 21.30h (dinámica).
4. **DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES:** martes de 18 a 20h (Aula 1).
5. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** martes de 19,30 a 21h. (Poliv.2)

4- C.C. DELICIAS (Avda. Navarra, 54):

1. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** martes de 18,30 a 20h (Aula 4.2).
2. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** martes de 17 a 18,30h (Aula 4.2).
3. **TALLER DE COSTURA:** lunes de 11.30 a 13h (Aula 5.2).
4. **ESPALDA SANA Y YOGA:** martes y jueves de 17 a 18h (Seminario).
5. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** lunes de 17,30 a 19h (Aula 5.2).

5- C.C. ESQUINAS DEL PSIQUIÁTRICO (Vía Universitas 30-32):

1. **ESPALDA SANA Y PILATES:** martes y jueves de 9,30 a 10,30h. (Sala 2).
2. **YOGA Y PILATES:** martes de 20 a 21,30h. (Sala 3).
3. **PINTURA Y DIBUJO:** lunes de 19 a 21 h. (Taller 2).
4. **TAICHI Y ESPALDA SANA:** lunes y miércoles de 11,45 a 12,45h. (Sala 3).
5. **FRANCÉS CONVERSACIÓN:** jueves 16.30 a 18h (Sala 8)

6- C.C. ESTACIÓN DEL NORTE (C/ Perdiguera, 4):

1. **TALLER DE COSTURA:** lunes de 19 a 20.30h (Taller 1).
2. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** viernes de 18 a 19.30h (Taller 1).
3. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** lunes de 9.30 a 11h (Taller 1)

7- C.C. LA JOTA (Plaza Aldaba s/n):

1. **PILATES Y FUERZA:** martes y jueves de 18,30 a 19,30h (Dinámica).
2. **YOGA Y PILATES:** martes y jueves de 17,30 a 18,30h (Dinámica).
3. **ESPALDA SANA Y PILATES:** miércoles y viernes de 9,30 a 10,30h (Dinámica).
4. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** lunes de 18 a 19,30h (Sala 1).
5. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** lunes de 16.30 a 18h (Sala 1)
6. **TALLER DE COSTURA:** lunes de 10 a 12 h (Sala 3)
7. **TALLER DE COSTURA:** lunes de 17 a 19 h (Sala 4)

8- C.C. MIRALBUENO (Plaza La Rosa s/n):

1. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** martes de 16.30 a 18h (Aula 5).
2. **BAILE EN LÍNEA:** viernes de 17 a 18.30 h (Multiusos)

9- C.C. SALVADOR ALLENDE. (C/Florentino Ballesteros s/n.):

1. **ESPALDA SANA Y PILATES:** martes y jueves de 10 a 11h (Sala 6)
2. **ESPALDA SANA Y PILATES:** lunes y miércoles de 17 a 18h (Sala 6)
3. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** jueves de 19-20.30h (Sala 7)
4. **INGLÉS I:** miércoles de 17 a 18,30h (Sala 7)

5. **INGLÉS II:** miércoles de 18,30 a 20h (Sala 7)
6. **TAICHI Y POSTURA SANA:** lunes y miércoles de 9.30 a 10.30h (Sala 6).
7. **TAICHI Y POSTURA SANA:** martes y jueves de 19 a 20h (Sala 6).
8. **PILATES Y FUERZA:** lunes y miércoles de 18 a 19h (Sala6)
9. **PILATES Y FUERZA:** lunes y miércoles de 11 a 12h(Sala6)

10- C.C. SANTA ISABEL (Avda. Santa Isabel, 100):

1. **PILATES Y FUERZA:** lunes y miércoles de 15,30 h a 16,30 h (Taller 4).
2. **TALLER DE COSTURA:** lunes de 17 a 18.30 h (Taller 5)

11- C. C. SAN JOSÉ Teodoro Sánchez Punter (Plaza Mayor):

1. **ESPALDA SANA Y PILATES:** martes y jueves de 11 a 12h (Dinámica).
2. **DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES:** miércoles de 11.30 h a 13.30h. (Taller 1)
3. **DIBUJO, PINTURA Y MANUALIDADES:** miércoles de 17 a 19h (Taller 1).
4. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** martes de 18 a 19.30h (Aula 4)
5. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** martes de 16,30 a 18h (Aula 4).
6. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** jueves de 16,30 a 18h (Aula 2)
7. **ESPALDA SANA, PILATES Y FUERZA**: martes y jueves de 12 a 13h (Dinámica)
8. **ALEMÁN Y CONVERSACIÓN**: lunes de 11.30 a 13 h (Taller 1)

12- C. C. TORRERO (Calle Monzón 3):

1. **MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL:** martes de 16.30 a 18h (Aula 5).
2. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** miércoles de 17 a 18,30h (Aula 5).
3. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** miércoles de 18,30 a 20h (aula 5).
4. **FRANCÉS Y CONVERSACIÓN:** lunes de 17 a 18.30h(Aula 5)
5. **FLAMENCO:** jueves de 17,30 a 19h (María Arrondo).
6. **BAILE EN LÍNEA:** jueves de 19 a 20,30h (María Arrondo).
7. **TALLER DE COSTURA:** miércoles de 10 a 11.30h(Taller 1)

13- C.C. UNIVERSIDAD. C/ Violante de Hungría 4 (Romareda):

1. **ESPALDA SANA Y PILATES:** viernes de 9,30 a 10,30h. (Aula 4).
2. **PILATES Y FUERZA (BARRE):** lunes y miércoles de 9,30-10,30h. (Aula 4).
3. **PILATES Y FUERZA (BARRE):** lunes y miércoles 15,30 a 16,30h (Aula 4).
4. **YOGA PILATES:** lunes de 20,30 a 21,30h (Aula 4).
5. **PINTURA Y DIBUJO:** jueves de 19 a 21h (Taller 1).
6. **INGLÉS I CONVERSACIÓN:** lunes de 16,30 a 18h (Aula 3).

14- C.C. ROSALES DEL CANAL. C/ Richard Wagner, sn:

1. **INGLÉS I Y CONVERSACIÓN:** lunes de 16.30 a 18h (Aula 2).
2. **INGLÉS II Y CONVERSACIÓN:** lunes de 18 a 19.30h (Aula 2).

15- ESCUELA YOGA DHANU (TORRERO) C/ Doctor Oliver Pascual, 5: (1/10/2025)

1. **PILATES Y FUERZA:** lunes y miércoles de 9,30 a 10,30h.
2. **ESPALDA SANA Y PILATES:** lunes y miércoles de 11 h a 12h.
3. **YOGA PILATES:** lunes y miércoles de 20,30 a 21,30h.
4. **TAICHI Y ESPALDA SANA:** lunes y miércoles de 19 a 20h.
5. **ESPALDA SANA Y YOGA:** martes y jueves de 9,30 h a 10,30 h.
6. **ESPALDA SANA Y PILATES:** martes y jueves de 11 A 12h.
7. **ESPALDA SANA Y PILATES:** martes y jueves de 15,30 a 16,30H.
8. **ESPALDA SANA Y PILATES (FUERZA):** martes y jueves de 18 a 19h.
9. **YOGA PILATES:** martes y jueves de 19,15 a 20,15h.
10. **ESPALDA SANA Y YOGA:** martes y jueves de 20,30 a 21,30h.
11. **BAILE EN LÍNEA:** viernes de 11 a 12,30h.

Los grupos en formación se irán dando de alta progresivamente en septiembre, en cuanto tengan el número mínimo de alumnos.

PRECIOS 2026 2027

- ☺ **Cuota socia por curso:** 20€, pago junto con el primer recibo. Socias sin actividad en febrero.
- ☺ **Alta socias/os en actividades:** 1 y 15 de cada mes, pago parte proporcional.
- ☺ **Comisión de devolución de recibo 4 euros.**
- ☺ **Actividades 2 horas semanales:** 48€ mensual, 132€ trimestral (44€/mes), 246€ semestral (41€/mes), 351€ anual (39€/mes)
- ☺ **Actividades 1 hora y media semanal:** 40€ mensual, 108€ trimestral (36€/mes), 210€ semestral (35€/mes), 306€ anual (34€/mes)
- ☺ **Actividades 1 hora semanal:** 35€ mensual, 93€ pago trimestral (31€/mes), 180€ semestral (30€/mes), 270€ anual (30€/mes)

EL PAGO MENSUAL ES SOLO PARA UN MES DE PRUEBA.

Forma de pago: domiciliación bancaria.

Comenzado el curso NO se devolverá el dinero.

Descuentos: por miembro familiar 15 % y más de una actividad 30%

Es necesario comunicar la baja por teléfono o correo electrónico EN LA OFICINA, EN CASO DE NO DARSE DE BAJA SE CONTINUARÁ CON EL ALTA.

Concertar **cita previa** para pago en **efectivo** con la oficina

Mínimo por grupo 10 personas.

Clases ajustadas al calendario laboral de septiembre a junio; para fiestas y puentes, Navidades y Semana Santa consultar horarios con el responsable del grupo.

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Para rellenar ficha y enviarla por correo electrónico:

1- Ponerse encima de los datos en blanco y rellenarlos.

2- Seleccionar toda la ficha y copiarla.

3- Abrir el correo electrónico personal y enviarla a asociacionagua@gmail.com

DIDÁCTICA

- **Espalda sana Y PILATES:**

Mejora la espalda, consiguiendo un estado físico saludable. Dirigido a todo tipo de personas. Desarrolla tus glúteos, abdomen y piernas, con unos sencillos ejercicios, también fortalecerás la espalda. Dirigido a personas con problemas de espalda, sedentarismo y stress. No hace falta experiencia previa. Dirigido a jóvenes, mujeres y hombres. Indicado por profesionales de la salud, y fisioterapeutas.

- **Yoga y Técnicas de Relajación:**

Relaja tu cuerpo y tu mente, a través de unos ejercicios sencillos, corporales y de respiración, también aprenderemos distintas técnicas de relajación, para apaciguar la mente. Indicado para todo tipo de personas, en especial aquellas con Ansiedad, estrés, dolores musculares, desintoxicación de hábitos, y que quieran crecer interiormente. Dirigido a jóvenes, hombres y mujeres, en general.

- **Yoga y Pilates:**

Combina los ejercicios de Pilates con la respiración y la relajación del Hatha Yoga. Indicado para personas activas que deseen tranquilizar y fortalecer el cuerpo, o aquellas que deseen apaciguar la mente. Ideal para mantener la espalda en buen tono, y desarrollar todos los músculos en general. No hace falta experiencia previa.

- **Taichi-qi gong:**

Descubre y aprende esta técnica milenaria. La gimnasia de la serenidad, está dirigida a aquellas personas que deseen fortalecer el cuerpo y la mente desde la paz interior a través de unos sencillos ejercicios, que pueden realizar todas las personas. Se fortalecen los músculos, consiguiendo una mayor apertura articular, y desarrollando la concentración. Trabajo con abanico y 18 movimientos. No hace falta experiencia previa. Indicado para todas las edades. Aconsejado por terapeutas de la salud, y fisioterapeutas.

- **Baile en línea y/o latinos:**

Tonifica tu cuerpo y diviértete a través de los distintos ritmos caribeños (salsa, bachata, merengue, etc.). Nivel iniciación. Indicado para todo tipo de personas, en especial aquellas que quieran mantener un cuerpo fuerte y sano, y desarrollar la psicomotricidad.

- **Fotografía creativa:**

Aprende a manejar la cámara réflex y a transmitir tus sentimientos a través del objetivo. Se recomienda cámara réflex. Se realizan salidas urbanas, trabajos grupales, visitas a exposiciones. Realización de exposición final. Dirigido a jóvenes, mujeres, hombres.

- **Pintura- dibujo:**

Desarrolla tu imaginación y creativa, aprendiendo las distintas técnicas de pintura (óleo, acuarela, cera, etc…) de dibujo.

- **Inglés básico o inglés II y conversación:**

Disfruta de tu tiempo aprendiendo o perfeccionando esta lengua. Dirigido a jóvenes, mujeres y hombres que quieran repasar, aprender y divertirse con un método sencillo y ameno.

- **Espalda sana y acondicionamiento orgánico**:

Liberación de patrones de movimiento condicionados. Relajando de esta manera las contracturas compulsivas, a través de movimientos eficientes y conscientes que nos hacen sentir bien en nuestro cuerpo, caminar mejor y soltar las tensiones, Fortaleciendo y tonificando de una forma natural y suave.

- **Jardinería y horticultura casera:**

Aprende a cuidar tus plantas o hacer tu propio huerto en casa y disfruta de la sabiduría de los ciclos de la naturaleza.

- **Mindfulness:**

Aprende a vivir la vida sin prisas, y conseguirás relajar tu cuerpo y mente. Aumentando tu capacidad personal y desarrollando distintas habilidades sociales. Indicado para personas con ansiedad, estrés, dolores e insomnio. Recomendado por profesionales de la salud.

- **Arte terapia:**

(Dibujo al Natural y Scapbrooking; edición de álbumes) Aprende a expresar tus emociones, a través del arte; el dibujo (color, carboncillo, lápices, etc…), y ésta nueva técnica, Scapbrooking, álbumes de recuerdos (botones, collage, fotos, etc…). Después expondremos los trabajos en común. Se realizan salidas a exposiciones.

- **Taichí, hipopresivos y suelo pélvico**:
    - Mejora y prevención de la incontinencia urinaria
    - Mejora de la vida sexual

- Mejora de la espalda
- Recuperación post-parto
- Mejora del rendimiento deportivo

- **Taller de costura:**

Arregla y costumiza tu ropa y cambiarás de estilo con poco dinero aprovechando ropa usada y retales. También se dirigen labores de indumentaria aragonesa.

-INDUMENTARIA ARAGONESA masculina y femenina.
-DECORACIÓN TEXTIL, cortinas, estores….
-LENCERÍA, camisones, batas, pijamas…
-BORDADOS DECORATIVOS Y VAINICAS.
-RESTAURACIÓN DE TEJIDOS
-AJUARES INFANTILES, faldones, arrullos….
-AJUARES DOMÉSTICOS, ropa de cama y mesa, toallas….
-PATCHWORK

OTRA INFORMACIÓN

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

Talleres fines de semana y actividades lúdico-sociales.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

En la asociación se realizan distintas actividades de autoayuda y apoyo social. Participamos en actividades con otras asociaciones de Zaragoza y actividades lúdico-sociales (tertulias, exposiciones, salidas urbanas, talleres creativos y deportivos, voluntariado). Dirigida a hombres y mujeres que deseen un estado físico y mental saludable.

La Asociación cultural de Mujeres AGUA, dispone en su Sede Social, Calle Sevilla, 17, 4º E, hojas de reclamaciones, ajustándose al Decreto 150/2016, de 11 de octubre del Gobierno de Aragón, también se encuentran en los lugares donde realizamos actividades.

Para reclamaciones o sugerencias: asociacionaguatteciente@gmail.com.

FECHA DE ENTRADA:
FECHA DE ALTA: **Nº SOCI@:**

ASOCIACION A.G.U.A

Zaragoza. Tlf. 976278414-645693949

asociacionagua@gmail.com/www.asociacionagua.org

ACTIVIDAD PRESENCIAL CURSO 2026 2027

NOMBRE y APELLIDOS:

DIRECCIÓN: **CP**

FECHA DE NACIMIENTO: - - TELÉFONOS:

DNI: **E-MAIL:**

ACTIVIDAD **CENTRO**

DIAS **HORARIO**

FORMA DE PAGO: MENSUAL / TRIMESTRAL / SEMESTRAL /ANUAL

N° CUENTA: _____

☐Autorizo a la asociación cultural de mujeres A.G.U.A., a hacer efectivo el pago de la actividad indicada, en el número de cuenta proporcionado, y al pago de la cuota anual de soci@ de 20 € que se cargarán en esta cuenta, conforme a lo establecido en la ley 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantías Digitales.

Así mismo, también acepto que, en caso de cierre por fuerza mayor, la recuperación de las clases se hará online.

Inscripción: Enviar ficha a asociacionagua@gmail.com
o rellenarla a través de www.asociacionagua.org

Reservado el derecho de admisión. La Asociación Cultural de Mujeres A.G.U.A se reserva el derecho de admisión de socias, así como de la participación en las actividades impartidas por dicha asociación.

Clases del 15 de septiembre al 14 de junio ajustadas al calendario laboral para fiestas y puentes. Navidades y Semana Santa horarios especiales. Las clases que no se puedan impartir por causas ajenas a la asociación o por fuerza mayor no se recuperarán.

- ☺ **Cuota socia por curso:** 20€, pago junto con el primer recibo. Socias sin actividad en febrero
- ☺ **Alta socias/os en actividades:** 1 y 15 de cada mes, pago parte proporcional
- ☺ **Comisión de devolución de recibo 4 euros.**
- ☺ **Actividades 2 horas semanales:** 48€ mensual, 132€ trimestral (44€/mes), 246€ semestral (41€/mes), 351€ anual (39€/mes)
- ☺ **Actividades 1 hora y media semanal:** 40€ mensual, 108€ trimestral (36€/mes), 210€ semestral (35€/mes), 306€ anual (34€/mes)
- ☺ **Actividades 1 hora semanal:** 35€ mensual, 93€ trimestral (31€/mes), 180€ semestral (30€/mes), 261€ anual (29€/mes)

Forma de pago: por domiciliación bancaria (trimestral-semestral-anual) o pago en metálico en oficina (SÓLO anual más cuota socia). Concertar cita previa para pago en efectivo con la oficina. El pago mensual sólo se podrá realizar el primer mes como prueba. **Descuentos**: por miembro familiar 15 % y más de una actividad 30 %. **Una vez comenzado el curso NO se devolverá el dinero**. Pagos trimestrales en septiembre, diciembre y marzo. Es **obligatorio comunicar la baja** en la actividad antes de acabar al trimestre por teléfono o email a la oficina. NO al profesor. En caso de comunicar baja durante el curso se mantendrá la plaza para el año siguiente. La Asociación cultural de Mujeres AGUA, dispone en su **Sede Social**, Calle Dr. Oliver Pascual, 5 local, hojas de reclamaciones, ajustándose al Decreto 150/2016, de 11 de octubre del Gobierno de Aragón, también se encuentran en los lugares donde realizamos actividades. Para reclamaciones o sugerencias: asociacionaguattecliente@gmail.com.