

INSCRIPCIONES DEL 16 AL 27 DE MAYO,  
EN EL AYUNTAMIENTO  
(CENTRO DE LA MUJER, 2ª PLANTA).

PARA TODAS LAS ACTIVIDADES SE RECOMIENDA VESTIR ROPA  
CÓMODA Y ZAPATILLAS DE DEPORTE.

La Concejalía de Igualdad y el Centro de la Mujer del Excmo. Ayto de Miguel Esteban  
os presentan el programa de actividades dirigido a toda la población,  
para conmemorar el 28 de mayo,  
Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.



Yo me cuido



Tú te cuidas



NOS  
cuidamos

# SEMANA DE LA SALUD

MIGUEL ESTEBAN  
2016

DEL 23 DE MAYO AL 9 DE JUNIO

## DEL 23 DE MAYO AL 6 DE JUNIO

**Exposición Fotográfica del Instituto de la Mujer "Siempre adelante. Mujeres Deportistas"**

Lugar: Casa del Tío Félix

## JUEVES, 02 DE JUNIO DE 2016

**20:15 horas. MásterClass Gratuita de Zumba.** A cargo de Zumba- Fitness Irene Lara y Centro Deportivo Mueve-T, con las monitoras Margarita Pozuelo y Sara Rodrigo.

Lugar: Escenario de verano del parque.

## VIERNES, 03 DE JUNIO DE 2016

**10:30 a 12:00 horas. Charla Informativa "Menopausia: mujer en la plenitud de la vida".** A cargo del matron Víctoriano González Trujillo.

A continuación tendrá lugar un **Desayuno Saludable** para todas/os las/los asistentes a la charla. Precio Inscripción: 1 euro.

Lugar: Casa del Tío Félix.

## MARTES, 7 DE JUNIO DE 2016

**17.00 a 18.30 horas. Taller de estrés, ansiedad y relajación (1ª Sesión).**

Lugar: Aula Centro de Día "Nuestras Raíces"

A cargo de la Psicóloga del Centro de la Mujer.

## MIÉRCOLES, 8 DE JUNIO DE 2016

**09.30 horas. III Marcha Saludable** al paraje de San Isidro.

A continuación **Aeróbic al aire libre** en el Parque de la Noria, con el monitor deportivo José Juan Ramírez. Salida desde la Plaza del Ayuntamiento.

**17.00 a 18.30 horas. Taller de estrés, ansiedad y relajación (2ª sesión).**

Lugar: Gimnasio Municipal.

## JUEVES, 9 DE JUNIO DE 2016

**16.30 horas. IV Ruta CicloTurista.** Recorrido por caminos de Miguel Esteban-El Toboso. Parada en El Toboso para tomar un café, visita guiada al Convento de las Monjas Trinitarias y representación teatral a cargo de las mujeres de la Asociación Casa de la Torrecilla de El Toboso.

Salida: Mujer Vendimiadora.

Precio Inscripción: 2 euros.

## OTRAS ACTIVIDADES DE INTERÉS: 24 DE MAYO DE 2016

**18.00 a 20.00 horas. ENCUENTRO CON NIEVES HERRERO, presentadora de TV y autora del libro "Lo que escondían sus ojos".**

Lugar: Por determinar.