



**La Mancomunidad de La Vega organiza talleres para mujeres en San Miguel, Jacarilla, Algorfa y Redován**

EL PROGRAMA *DONA ACTIVA* OFRECE ACTIVIDADES  
COMO PILATES, BAILE Y DECORACIÓN NAVIDEÑA

El programa *Dona Activa* de la Mancomunidad La Vega ofrecerá actividades de ocio y formación para las mujeres de las localidades de San Miguel de Salinas, Jacarilla, Algorfa y Redován. Una iniciativa que surge antes la necesidad del colectivo femenino de espacios de ocio y tiempo libre donde alejarse de la rutina diaria.

Durante este trimestre las mujeres residentes en las cuatro localidades podrán moldear su cuerpo con el revolucionario método Pilates, una mezcla de yoga, danza y gimnasia que ayudará a mejorar la figura y fuerza muscular. Además, podrán moverse con unas divertidas clases de baile que completarán la oferta deportiva de los talleres. Unos cursos en los que aprender todo tipo de estilos de danza, clásicos y modernos.

Por último, y debido a la cercanía de las fiestas navideñas, las mujeres de la Mancomunidad de La Vega aprenderán trucos y nuevas ideas para preparar la casa en estas especiales fechas. En dos sesiones, monitores especializados enseñarán a las asistentes a decorar la mesa, recibir visitas y crear exquisitos menús navideños.

Los talleres y cursos se realizarán en el Centro Social de Jacarilla, de San Miguel de Salinas y Redován y en el centro cultural de Algorfa. Los interesados en acudir, pueden solicitar información en Servicios Sociales y realizar su reserva de plaza en los Ayuntamientos.

**La Mancomunidad de La Vega organises workshops for women in San Miguel de Salinas, Jacarilla, Algorfa y Redován**



EL PROGRAMA OFRECE ACTIVIDADES  
COMO PILATES, BAILE Y DECORACIÓN NAVIDEÑA

THE PROGRAM '*DONA ACTIVA*' OFFERS ACTIVITIES SUCH AS PILATES, DANCE AND CHRISTMAS DECORATION

The program *Dona Activa* of the Mancomunidad La Vega will offer activities of leisure and formation for the women of the localities of San Miguel of Salinas, Jacarilla, Algorfa and Redován. An initiative that the need of the collective female one of spaces of leisure arises before and free time where to be moved away of the daily routine.

During this quarter the resident women in the four localities will be able to mold their body with the revolutionary method Pilates, a mixture of yoga, dance and gymnastics that to help to improve the figure and muscular force. Besides, they will be able to be moved with some amusing classes of dance that completed the sports offering of the workshops. Some courses in which to learn all kinds of styles of dance, classical and modern.

Finally, and due to the proximity of the Christmas festivals, the women of the Association of The fertile plain will learn tricks and new ideas to prepare the house in these special dates. In two sessions, monitors specialized will teach the assistants to decorate the table, to receive visits and to create exquisite Christmas menus.

The workshops and courses will be carried out in the Social Center of Jacarilla, of San Miguel of Salinas and Redován and in the arts center of Algorfa. Them they interested in responding, they can request information in Social Services and to carry out their reserve of plaza in the City Hall.



## CALENDARIO DE TALLERES

### SAN MIGUEL DE SALINAS

- Curso de baile, todos los martes de 21 a 22,30 horas. Iniciado en la actualidad.
- Curso de Pilates, todos los miércoles de 21 a 22,30 horas. Comienzo el 15 de noviembre
- Taller "tu hogar en navidad", a celebrar el 30 de noviembre y el 4 de diciembre.

### JACARILLA

- Curso de baile, todos los jueves de 21 a 22,30 horas. Iniciado en la actualidad.
- Curso de Pilates, todos los martes de 21 a 22,30 horas. Comienzo el 14 de noviembre
- Taller "tu hogar en navidad", a celebrar el 27 y 29 de noviembre.

### REDOVAN

- Viaje a Agost, Campello y Alicante con visita al MARQ. Sábado 25 de noviembre.
- Curso de Pilates, todos los jueves de 21 a 22,30 horas. Comienzo el 16 de noviembre
- Taller "tu hogar en navidad", a celebrar el 28 de noviembre y el 5 de diciembre.

### ALGORFA

- Curso de baile, todos los martes de 21 a 22,30 horas. Comienzo previsto 21 de noviembre.
- Curso de Pilates, todos los lunes de 21 a 22,30 horas. Comienzo previsto el 20 de noviembre
- Taller "tu hogar en navidad", a celebrar el 13 y 14 de diciembre.



MANCOMUNIDAD LA VEGA  
Plaza del Ayuntamiento (Ant. Ayuntamiento). Redován  
[lavegamancomunidad@hotmail.com](mailto:lavegamancomunidad@hotmail.com)  
Tel. 96755639. Fax.966754213