



Semana de la mujer

**Semana
del 4 al 9**

Cobertizo de Caraquiz

Puertas abiertas de las clases de acondicionamiento físico, pilates, zumba, balance corpore, P13 dance, strong, yoga, Mindfulness

Casa de la Cultura Caraquiz

Yoga, hipopresivos y baile en línea

Casa de la Cultura, Biblioteca de Uceda

Exposición de mujeres importantes de la historia



10:00h Colegio de Uceda

Guiñol familias de superheroínas y super héroes

10:00h Cobertizo de Caraquiz

Zumba "Que me quiten lo bailao"

17:30h a 19:00h Gimnasio del colegio de Uceda

Defensa personal

A partir de las 17:00h Bibliotecas de Caraquiz y Uceda

Taller de manualidades del día de la mujer

19:30h Sala de exposiciones de Uceda

Lectura del manifiesto y merienda entre mujeres



10:30h Plaza mayor de Uceda

Caminata del día de la mujer más consumición al terminar.

17:00h a 18:30h Cobertizo de Caraquiz

Defensa personal, a partir de 14 años

19:00h Casa de la Cultura

"Canto para las mujeres" Coro de actores, música y pesía.

Reserva tu entrada 659916426

8 Marzo

9 Marzo



Semana de la mujer

Semana del 4 al 9 puertas abiertas



Cobertizo de Caraquiz

PILATES	Mañanas	Martes y Jueves	11:00h-12:00h
	Tardes	Martes y Jueves	20:00h-21:00h
STRONG	Tardes	Martes y Jueves	21:00h-22:00h
ACONDICI. FÍSICO	Mañanas	Lunes y Miércoles	11:00h-12:00h
ZUMBA	Tardes	Miércoles	20:00h-21:00h
P13 DANCE	Tardes	Miércoles	21:00h-22:00h
BALANCE CORPORE (Cuerpo y mente)	Tardes	Lunes	21:00h-22:00h
P13 HIT	Tardes	Lunes	20:30h-21:00h



BAILE EN LÍNEA	Caraquiz	Viernes	13:00 - 14:00	Casa de la cultura
MINDFULNESS	Caraquiz	Viernes	17:15h	Cobertizo
YOGA TERAPÉUTICO	Caraquiz	Miércoles	10:00h-11:00h	Casa Cultura
YOGA (Caraquiz)	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 10:00h - 11:00h			
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 20:00h - 21:15h			
HIPOPRESIVOS	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 11:00h - 11:30h			
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 19:30h - 20:00h			



Semana de la mujer



Guiñol

Familias de Superhéroes y Superheroínas

Viernes 8 de marzo

**En el Colegio CEIP García Lorca
para los niños y niñas del colegio**





Semana de la mujer

Puertas abiertas

MINDFULNESS

Viernes 8 de marzo

17:15h

Cobertizo de Caraquiz





Semana de la mujer



Puertas abiertas

Baile en línea

Viernes 8 de marzo

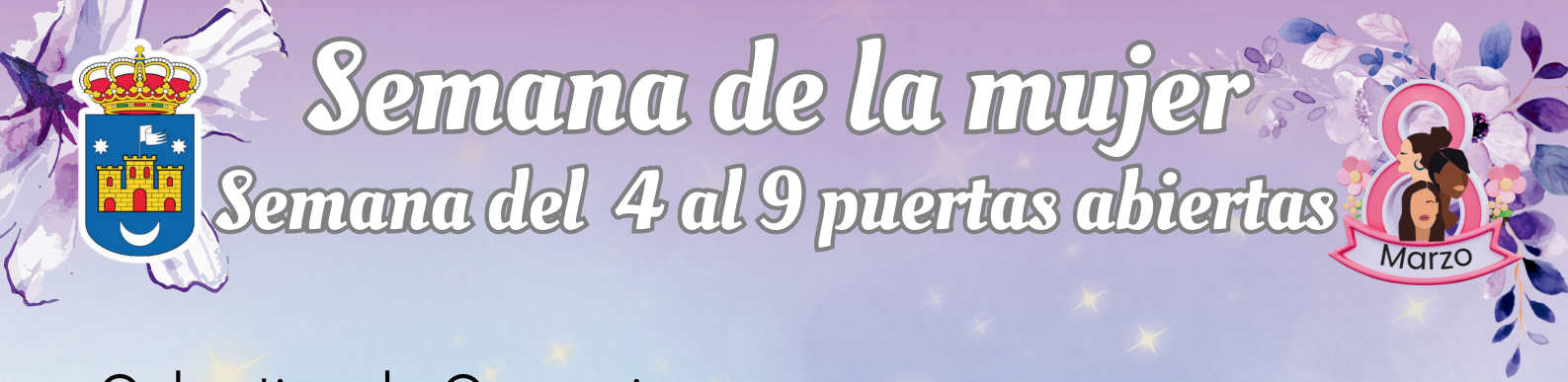
13:00h

Casa de la Cultura

"El Jaralón"

Caraquiz





Semana de la mujer

Semana del 4 al 9 puertas abiertas

Cobertizo de Caraquiz

PILATES	Mañanas	Martes y Jueves	11:00h-12:00h
	Tardes	Martes y Jueves	20:00h-21:00h
STRONG	Tardes	Martes y Jueves	21:00h-22:00h
ACONDICI. FÍSICO	Mañanas	Lunes y Miércoles	11:00h-12:00h
ZUMBA	Tardes	Miércoles	20:00h-21:00h
P13 DANCE	Tardes	Miércoles	21:00h-22:00h
BALANCE CORPORE (Cuerpo y mente)	Tardes	Lunes	21:00h-22:00h
P13 HIT	Tardes	Lunes	20:30h-21:00h





Semana de la mujer



Semana del 4 al 9 puertas abiertas

YOGA TERAPÉUTICO	Caraquiz	Miércoles	10:00h-11:00h	Casa Cultura
YOGA (Caraquiz)	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 10:00h - 11:00h			
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 20:00h - 21:15h			
HIPOPRESIVOS	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 11:00h - 11:30h			
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 19:30h - 20:00h			





Lectura del manifiesto

**8 de marzo a las 19:30h
en la sala de exposiciones**

Al terminar

Merienda entre mujeres

**En colaboración con la
Asociación de Mujeres
La Muralla**





Semana de la mujer



Defensa personal

a partir de 14 años



Viernes 8 marzo 17:30h a 19:00h

Gimnasio del colegio de Uceda

Sábado 9 marzo 17:00h a 18:30h

Cobertizo de Caraquiz





Semana de la mujer



Zumba



Que me quiten lo
bailao



Viernes 8 marzo 10:30h a 11:30h
Cobertizo de Caraquiz



Taller de manualidades día de la mujer

Viernes 8 marzo a partir de las 17:00h
Bibliotecas de Ulceda y de Caraquiz





Semana de la mujer



Coro de actores

Con la participación de la escuela de teatro
musical de Uceda-Caraquiz-Peñarrubia

Canto para las mujeres

Sábado 9 marzo a las 19:00h

Casa de la cultura de Caraquiz

Reserva tus entradas en el whatsapp 659916426





Semana de la mujer

Ruta de senderismo



Uceda 9 marzo

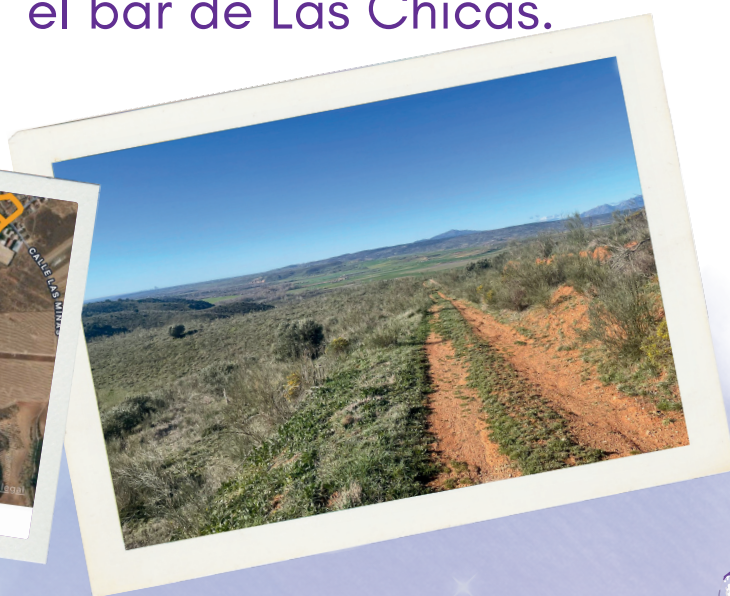
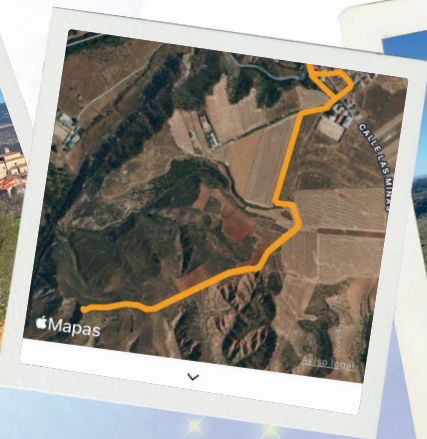
Senderismo



Distancia	Desnivel Positivo	TrailRank
4,88 km	91 m	1
Dificultad	Desnivel Negativo	
Moderado	91 m	
Velocidad media	Tiempo en Movimiento	
4,1 km/h	1 h 12 min	
Altitud máxima	Tiempo Total	
824 m	1 h 48 min	
Altitud mínima	TrailRank	
776 m	1	

Únete a la caminata por el día de la mujer. Una ruta lineal de unos 5km, de dificultad media que se realiza en una hora y media aproximadamente. La ruta comienza con una pendiente hasta llegar a un mirador. Se recomienda llevar calzado adecuado para la montaña.

Al terminar se entregará una consumición para consumir en el bar de Las Chicas.



Sábado 9 marzo a las 10:30h
Plaza Mayor de Uceda