Alcaldía BENITO JUÁREZ

CAM
Centro de Atención a la Mujer

AULA
DESARROLLO SUSTENTABLE
Tercer piso

Pilates

Lunes y miércoles de 07:00 a 8:00 hrs.
Viernes de 08:00 a 09:00 hrs
Martes y jueves de 17:00 a 18:00 hrs.

Aprende a desarrollar capacidades y habilidades físicas y mentales para integrarlas de manera funcional a la vida, a través del trabajo físico.

Xpress Fitness

Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 hrs.
Martes de 09:00 a 10:00 hrs.

Entrenamiento dosificado de fuerza y resistencia de acuerdo a tus necesidades, donde trabajarás tren superior, inferior, abdomen, pierna y cardio.

Yoga Kundalini

Lunes y miércoles de 08:00 a 09:30 hrs.
Martes y jueves de 19:00 a 20:30 hrs.

La técnica del Kundalini Yoga consigue el autoconocimiento que se convierte en sabiduría, a fin de arraigarse a una práctica que aprovecha la energía mental, física y emocional del cuerpo para alcanzar un estado de bienestar. Es la unión con la Conciencia Infinita.

Hidroponía II

Sábado de 10:00 a 12:00 hrs.

Perfecciona las diferentes técnicas de producción hidropónica y avanza en tus proyectos.

Floristería I

Viernes de 10:00 a 12:00 hrs.

Mejora la imagen de cualquier espacio en un evento social, logra armonía e imprime tu estilo desarrollando las habilidades para el diseño floral. Emprende un negocio.

Floristería Avanzada

Viernes de 12:00 a 14:00 hrs.

Perfecciona la técnica de armado y diseño floral, logrando ambientes de armonía y equilibrio. Crea ramos para XV años, boda. Integra a la naturaleza en tus espacios sociales. Fortalece tu opción de negocio.

Decoración de eventos

Miércoles de 12:30 a 14:30 hrs.

Aprende técnicas de montaje para mesas de dulces, centros de mesa, decoraciones temáticas, para crear ambientes en tus eventos sociales.

Embossing y Scrapbooking

Miércoles de 10:30 a 12:30 hrs.

Con estas técnicas mantente a la vanguardia crea, decora, tarjetas, álbumes, empaques con diseños novedosos para toda ocasión.

Cardio dance

Martes, jueves y viernes de 07:00 a 08:00 hrs.
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 hrs.

Adquiere capacidades y habilidades físicas a través del baile para mejora de la salud específicamente en el área cardiovascular.

Hatha Yoga

Martes y jueves de 08:00 a 09:00 hrs.
Martes y jueves de 18:00 a 19:00 hrs.
Sábado de 08:00 a 09:00 y de 09:00 a 10:00 hrs.

El Asthanga Yoga es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. La práctica del Yoga y la Meditación es una metodología que consta de una técnica para estimular el máximo potencial de realización personal y expansión de la consciencia de manera progresiva, paulatina y personal.

Hidroponía I

Lunes de 12:30 a 14:30 hrs.

Identificar las diferentes técnicas de producción hidropónica y así, reforzar las herramientas necesarias para que las alumnas pongan en marcha sus proyectos.

Cosmética Natural

Lunes de 10:30 a 12:30 hrs.
Viernes de 16:00 a 18:00 hrs.

Se utilizan componentes naturales provenientes de plantas para el beneficio de todos y en especial sis e sufren determinados problemas de piel e intolerancia a sustancias químicas, también se estimula el cuidado del medio ambiente y el consumo responsable.

Diplomado de Peinado I

Miércoles de 16:00 a 19:00 hrs.

Aprenderás a realizar todo tipo de peinados para cualquier ocasión. Entre otros verás temas de alto peinado, con las últimas tendencias de la moda.

Técnica Vintage

Martes de 12:00 a 14:00 hrs.
Jueves de 10:00 a 12:00 hrs.

"Lo retro está de moda". Aprende técnicas de acabado con estilo retro en madera y galvanizado, que podrás utilizar en artículos decorativos y del hogar.

Jabones Naturales y Terapéuticos

Lunes de 16:00 a 18:00 hrs.

Aprenderás y manejarás las diferentes técnicas para la elaboración de jabones, así comosu uso cosmético, medicinal y decorativo.

Velas y jabones

Martes de 10:00 a 12:00 hrs.
Jueves de 12:00 a 14:00 hrs.

Realiza diferentes procedimientos para la elaboración de velas, pantallas, jabones y figuras, con diseños novedosos y aromas adecuados para cada ocasión, logrando obtener ingresos favorables al emprender tu negocio.

HORARIO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 a 8:00	Pilates	Cardio Dance	Pilates	Cardio Dance	Cardio Dance	
8:00 a 9:00	Yoga Kundalini	Hatha Yoga	Yoga Kundalini	Hatha Yoga	Pilates	Hatha Yoga
9:00 a 10:00	Xpress Fitness	Xpress Fitness	Xpress Fitness			Hatha Yoga
10:00 a 11:00	Cosmética Natural	Velas y jabones	Embossing y Scrapbooking	Técnica Vintage	Floristería I	Hidroponía II
11:00 a 12:00						
12:00 a 13:00	Hidroponía I	Técnica Vintage	Decoración de Eventos	Velas y jabones	Floristería Avanzada	
13:00 a 14:00						
14:00 a 15:00						
15:00 a 16:00						
16:00 a 17:00	Jabones Naturales y Terapéuticos	Cardio Dance	Diplomado de Peinado I	Cardio Dance	Cosmética Natural	
17:00 a 18:00		Pilates		Pilates		
18:00 a 19:00		Hatha Yoga		Hatha Yoga		
19:00 a 20:00		Yoga Kundalini		Yoga Kundalini		
20:00 a 21:00						

Algunas materias requieren cuota para insumos. Preguntar al momento de la inscripción.

/bjalcaldia