

Semana de la Mujer

8M *Día internacional de la* *Mujer*



AJUNTAMENT de LA NUCÍA
Regidoria d'Igualtat i Polítiques Inclusives



LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE



Del 1 al 11 de marzo

La Nucía 2022

INDEX

06	01 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Aquagym• <i>La serotonina como aliada de tu felicidad.</i>
07	02 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Zumba• <i>Define el sentido de tu vida</i>
08	03 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Aquagym• Pilates• Taller viticultura y enología
09	04 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Circuito Relax• XXI Encuentro de Mujeres de la Marina Baixa
10	05 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Comida mujeres de La Nucía 07 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Espalda sana• Ciclo indoor
11	08 MARZO <ul style="list-style-type: none">• <i>Hazlo por ti, hazlo por ella.</i> 09 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Iniciación a la Bachata.
12	10 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Iniciación a la Bachata II. 11 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Circuito Relax.
13	11 MARZO <ul style="list-style-type: none">• Presentación del libro: Las Damas Oscuras II -La sombra de Magalí, de Maria José Marcos
14	<ul style="list-style-type: none">• Cartel ganador I Certámen de Carteles 8M 2020



Semana de la Mujer La Nucía 2022

La Nucía avanza con las mujeres

Después del necesario parón que ha supuesto la crisis sanitaria volvemos a retomar nuestra tradicional programación para la conmemoración del 8 de marzo.

Con la Semana de la Mujer 2022 desde la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas queremos situar en el centro a las mujeres de La Nucía fomentando su participación y poniendo en valor sus aportaciones a nuestro municipio.

Un año más apostamos por propiciar espacios de encuentro donde desarrollar actividades lúdicas, deportivas y culturales que fomenten el autocuidado, la autoestima y sirvan para tejer redes entre nosotras.

Contamos con una programación para todas las edades y de lo más variada con la que os invitamos a participar en la conmemoración del 8 de marzo. Día Internacional de la Mujer.

Todas las actividades están subvencionadas por la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas por lo que la participación es abierta y gratuita.

Gemma Márquez
Concejala de Igualdad · Ayto. de La Nucía

Martes

01
MARZO



CLASE ABIERTA AQUAGYM

Sumérgete en el mundo de la gimnasia acuática y todos sus beneficios.

Hora: 11:15 - 12:15 H.
Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.



CÁPSULAS DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

La serotonina como aliada de tu felicidad.

Descubre los efectos de cuidar de ti y saber cómo hacerlo. Aprende a generar tu propia química para sentirte bien siempre que quieras. Conoce cómo funcionan tus circuitos cerebrales y aprende a ser la dueña de ti misma.

Hora: 19:00 - 20:00 H.
Lugar: Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Centro Juvenil.
Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Miércoles

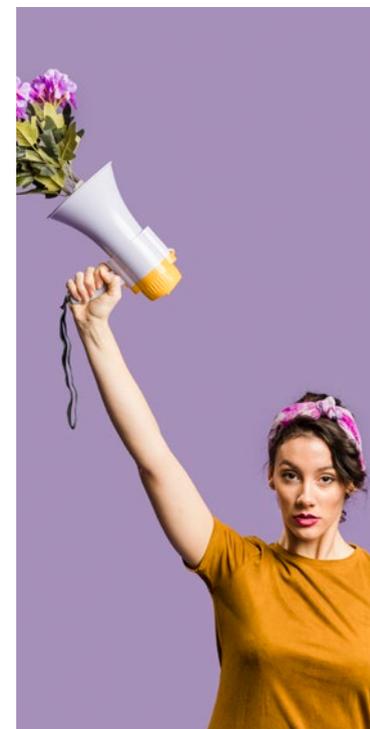
02
MARZO



CLASE ABIERTA ZUMBA

Gemma Márquez ha preparado una clase que promete recargarnos de energía.

Hora: 09:30 - 10:30 H.
Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.



CÁPSULAS DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

Define el Sentido de tu Vida.

Protagonizar tu vida depende de ti, de ocupar tu lugar en el mundo. Descubrirlo y llevarlo a cabo sin complejos te hará disfrutar de la reina que habita en ti.

Hora: 19:00 - 20:00 H.
Lugar: Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Centro Juvenil.
Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Jueves

03
MARZO



CLASE ABIERTA AQUAGYM

Segunda sesión programada para descubrir este deporte tan completo.

Hora: 09:30 - 10:30 H.
Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.



CLASE ABIERTA PILATES

Trabaja tu condición física combinando la calma y flexibilidad de los movimientos orientales con la fuerza y tono muscular del entrenamiento occidental.

Hora: 10:30 - 11:30 H.
Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.



TALLER Y VISITA GUIADA. VITICULTURA Y ENOLOGÍA

En esta actividad podrás descubrir el mundo de la viticultura y la enología e iniciarte en un conocimiento perfeccionado a lo largo de los siglos como es el ritual de la cata.

Hora: 16:00 - 18:00 H.
Salida Bus: Centro Juvenil 15:30 h
Lugar: Bodegas E. Mendoza
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.

Viernes

04
MARZO



CIRCUITO RELAX

Buscar en medio de todas las exigencias diarias un espacio propio para relajarnos y desconectar parece todo un reto. Dedicáte una mañana a ti misma.

Hora: 11:00 - 13:00 H.
Salida Bus: Centro Juvenil 10:30 h
Lugar: SPA Hotel Barceló La Núcia Palms
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.

XXI ENCUENTRO DE MUJERES DE LA MARINA BAIXA

Este año se retoma el tradicional encuentro de todas las mujeres de los diferentes municipios que integran el Consejo Comarcal de Igualdad. La cita será en l'Alfàs del Pi. Merienda y espacio para el encuentro.

Representación Espectáculo de Monólogos "Que nos quiten lo bailao".

Hora: 17:00 - 20:00 H.
Lugar: Casa de Cultura l'Alfàs del Pi.
Salida Bus: Centro Juvenil 16:30 h
Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Sábado

05
MARZO

COMIDA DE LAS MUJERES NUCIERAS

Organizamos un año más nuestra tradicional comida de mujeres, un espacio donde reunirnos y tejer redes entre nosotras. Saldremos juntas desde el Centro Juvenil a las **12:30 h.**

Hora: 14:30 H.

Lugar: Centro Social El Cirer.

Inscripciones: Centro Juvenil.

Tickets: 12€

Actividad cofinanciada por la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Con la Colaboración de La Associació de Dones de La Nucia. Aforo limitado.

Lunes

07
MARZO

CLASE ABIERTA ESPALDA SANA

Una clase colectiva donde se realizan ejercicios de bajo impacto dedicados a evitar y reducir molestias en esta zona del cuerpo.

Hora: 10:30 - 11:30 H.

Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.

Inscripciones: Centro Juvenil.

Aforo limitado.



CLASE ABIERTA CICLO INDOOR

El Ciclo Indoor o Spinning es muy divertido y saludable. ¿Te lo vas a perder?

Hora: 19:15 - 20:15 H.

Lugar: Piscina Climat. Camilo Cano.

Inscripciones: Centro Juvenil.

Aforo limitado.

Martes

08
MARZO

CÁPSULAS DE EMPODERAMIENTO FEMENINO

Hazlo por ti, hazlo por ELLA

Bajo el lema del 2022, "Soy de la Generación Igualdad", si aún no lo has hecho, comprométe...

En la sociedad del s. XXI estamos todavía lidiando con las diferencias entre hombres y mujeres. El desarrollo de la sociedad depende en gran medida de la influencia de las mujeres. Influyamos en el cambio.

Hora: 19:00 - 20:00 H.

Lugar: Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Centro Juvenil.

Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Miércoles

09
MARZO

CLASE ABIERTA DE INICIACIÓN A LA BACHATA I

Centrar la mirada en nosotras mismas, en nuestro cuerpo, en nuestra creatividad para desarrollar nuestra confianza es mucho más fácil cuando lo hacemos desde la danza y la expresión corporal. Bailemos juntas y que nadie nos pare.

Hora: 19:00 - 20:00 H.

Lugar: Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Centro Juvenil.

Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Jueves

10
MARZO

CLASE ABIERTA DE INICIACIÓN A LA BACHATA 2

Una segunda oportunidad para probar esta increíble experiencia o continuar con la propuesta de la primera sesión. Bailemos juntas y que nadie nos pare

Hora: 19:00 - 20:00 H.
Lugar: Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas. Centro Juvenil.
Inscripciones: Centro Juvenil
Aforo limitado.

Viernes

11
MARZO

CIRCUITO RELAX

La semana del 8 de marzo sólo puede terminar siendo tú la absoluta protagonista. Te proponemos desconectar de las preocupaciones y conectar contigo misma. Te lo mereces.

Hora: 16:00 - 18:00 H.
Salida Bus: Centro Juvenil 15:30 h
Lugar: SPA Hotel Barceló La Nucía Palms
Inscripciones: Centro Juvenil.
Aforo limitado.

Viernes

11
MARZO

PRESENTACIÓN DE LIBRO

Las Damas Oscuras II -La sombra de Magalí- de Maria José Marcos

Lugar: Aula Magna-Seu Universitària de La Nucia · **Hora:** 19:30 h

Sinopsis

Deby, una mujer de treinta y cinco años, independiente que acaba de salir de una relación amorosa, atraviesa una grave crisis de identidad. De pronto, cierto día, se cruza en su camino la exitosa empresaria Olga Torralba que le abrirá las puertas de un nuevo y tentador universo. Por mediación de ella, conocerá al grupo. Sus nuevos amigos la sumirán en un caos de perversión y crueldad.

Un año después, Deby deberá hacer frente a la realidad de la que intenta escapar desde entonces. Tras volver "al punto de partida", en busca del equilibrio, la chica constatará que decidir entre el deber y el querer siempre acarrea consecuencias.

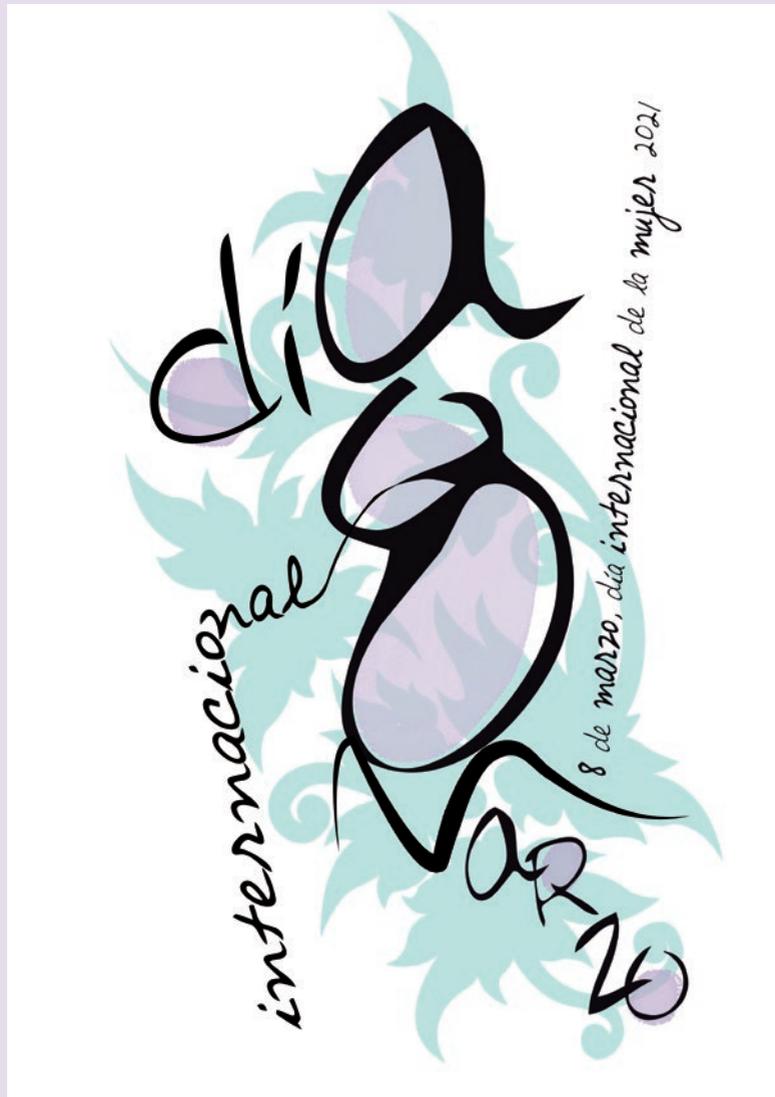
Tras el éxito de *El Palacio de Terciopelo*, llega *La sombra de Magalí*, la segunda entrega de la saga *Las Damas Oscuras*. Intriga, erotismo, romance y muchos secretos; los

ingredientes necesarios para seducir y obsesionar al lector, arrastrándole a la sinrazón. Las Damas Oscuras ponen de manifiesto los secretos que cada uno de sus personajes alberga, lo cual acabará abriendo un abismo insalvable entre todos ellos.

La autora

M.J. Marcos nació en Alicante, escenario donde cobra vida la historia de *Las Damas Oscuras*. Marcos es periodista (estudió en la Universidad de Valencia) y una apasionada de la comunicación.

El innegable éxito de su primera novela (*Las Damas Oscuras y El Palacio de Terciopelo*) la ha motivado a continuar con esta adictiva historia. *Las Damas Oscuras y la sombra de Magalí* promete más intriga, muchos secretos y elevadas dosis de erotismo, de la mano de sus complejos y excepcionales personajes, con Deby como protagonista indiscutible de la trama.



Mariola Galiano Rodríguez
Ganadora I Certamen Carteles 8M 2020



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

Regidoria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

Avda. Marina Baixa, 8 -Centre Juvenil- 03530 La Nucia (Alicante) Tfno. 96 689 70 70
igualdad@lanucia.es | www.lanucia.es



LA NUCIA
CIUDAD DEL DEPORTE



Barceló
La Nucia
Palms