

****ACTIVITATS ASSADEGA'M CURS 2021/2022**

Grup Sant Cugat (Aquestes activitats s'estan duent a terme online a conseqüència de la COVID 19)

Dilluns: **Ioga y Relaxació** al "Xalet Negre" de 11 a 13h. (Anul·lat, de moment) (Veure mapes de situació)*

Dimecres: 1er, 2º y 4º de cada mes Grup "**Teràpia Cognitiu Conductual**" a la "Casa de Cultura" de 19h a 21h. (Veure mapes de situació)*

Dijous: Administració y Acollida a la "Casa de Cultura" de 12h a 14h (presencial).

Dijous: 1ers y 3ers dijous de mes Grup "**Fòbia Social**" de 19h a 20:30h al "Xalet Negre"*

Divendres: **Ioga y Relaxació** al "Xalet Negre" de 9,30h a 11,30h*

Dissabtes: quinzenalment Grup de "**Teràpia Cognitiu Conductual**" de 11h a 13h a la "Casa de Cultura"*

Dissabtes: quinzenalment Taller "**Mindfulness**" de 11h a 13h*

(* Actualmente (2021/2022) ONLINE

Grup Sants-L'Hospitalet (Activitat presencial al nostre Centre Cultural Collblanc - La Torrassa, 08904, L'Hospitalet)

Dimecres: teràpia **Cognitiu Conductual** de 19,30h a 21,30h.

Grup "Barcelona" (Activitat presencial)

Dimarts: setmanalment els dimarts, Grup **Cognitiu Conductual** de 18,30h a 20,30h, al Centre "Impuls Barcelona"