

IDIOMES

ANGLÈS

Amb LES Idiomes (www.lesidiomes.com). L'alumnat nou, excepte *Beginners*, hauran de fer una prova de nivell online a www.lesidiomes.com/prova-de-nivell. Des de l'acadèmia es comunicarà el nivell que li correspon a cada alumne. Preu: **45,50 €/mes** (curs anual)

BEGINNERS
Dilluns i dimecres d'11.30 a 12.30 h a partir del 4 d'octubre
Professora: Maria de Molina

BEGINNERS B
Dilluns i dimecres d'11 a 12h a partir del 4 d'octubre
Professora: Mercedes Heaphy

ELEMENTARY A
Dimarts i dijous de 11.30 a 12.30 h a partir del 5 d'octubre
Professora: Mercedes Heaphy

ELEMENTARY B
Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h a partir del 4 d'octubre
Professora: Maria de Molina

PRE-INTERMEDIATE A
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h a partir del 4 d'octubre
Professora: Mercedes Heaphy

PRE-INTERMEDIATE B
Dilluns i dimecres de 9 a 10 h a partir del 4 d'octubre
Professora: Mercedes Heaphy

INTERMEDIATE A
Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h a partir del 4 d'octubre
Professora: Maria de Molina

CONVERSA INICIAL
Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h a partir del 5 d'octubre
Professora: Mercedes Heaphy

CONVERSA INTERMIG (Amb possibilitat de fer-lo en línia)
Dilluns i Dimecres de 10.30 a 11.30 h a partir del 4 d'octubre
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h a partir del 5 d'octubre
Professora: A concretar

CONVERSA SUPERIOR (Amb possibilitat de fer-lo en línia)
Dimarts i dijous de 16h a 17 h a partir del 5 d'octubre
Professora: A concretar

ALEMANY

Professora: **Anastasia Mishina**, llicenciada en Filologia Germànica
Preu: **35 €/mes** (cursos anual)

INICIACIÓ A1
Per a les persones que no hagin mai tingut contacte amb aquesta llengua i vulguin aprendre nocions bàsiques.
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 5 d'octubre

INICIACIÓ A2
Per a les persones que hagin tingut contacte amb aquesta llengua i vulguin seguir estudiant-la o hagin cursat el curs d'iniciació A1.
Dijous de 18 a 19.30 h a partir del 6 d'octubre

PERFECCIONAMENT
Per a aquelles persones que ja tenen coneixements d'alemany i volen refermar-los i continuar ampliant els coneixements d'aquesta llengua.
Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h a partir del 5 d'octubre

FRANCÈS

Professora: **Marie-Josée Yannonie**, llicenciada en Filologia francesa. Cal fer una prova de nivell.
Preu: **35 €/mes** (curs anual) + el llibre del curs corresponent

DÉBUTANTS A1.2
Destinat als alumnes que l'any passat van cursar el nivell A1 i a persones que ja tenen uns coneixements bàsics i volen seguir aprenent.
Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sessions) a partir del 4 d'octubre

INTERMÉDIAIRE A2
Destinat a persones que ja tenen una certa fluïdesa a l'hora de parlar amb uns coneixements de francès i volen ampliar el nivell de gramàtica, de vocabulari i de conversa. Es prioritzarà la part oral, fent al mateix temps revisió dels punts essencials de gramàtica. També treballarem vocabulari temàtic per a les diferents situacions de la vida.
Dilluns de 9 a 10.30 h (10 sessions)) a partir del 4 d'octubre

ITALIÀ

Professora: **Elena Lussu**, llicenciada en Filologia Clàssica (Univ. Cagliari)
Preu: **35 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ - A1
Per a persones que es volen apropar a l'idioma per primera vegada.
Dilluns de 8.45 a 10.15 h a partir del 4 d'octubre

ELEMENTAL - A2
Per a persones que han fet el curs d'iniciació A1.
Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 4 d'octubre

INTERMIG SUPERIOR - B1
Per a persones que han fet el curs A2.
Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 5 d'octubre

INTERMIG SUPERIOR - B2/C1
Per a persones que han fet el curs B1.
Dimarts de 10.45 a 12.15 h a partir del 5 d'octubre

AVANÇAT - C2
Per a persones que s'expressen amb fluïdesa i precisió en una conversa amb persones italianes.
Dilluns de 12.15 a 13.45 h a partir del 4 d'octubre

APRELEM ALELLA: INTERCANVIS LINGÜÍSTICS

Tallers d'intercanvi lingüístic - català, castellà, alemany, italià, francès i anglès- amb persones voluntàries que ensenyen el que saben i aprenen el que no saben.
Dilluns de 18 a 20.30 h a partir del 4 d'octubre.
Preu: Intercanvi
Visiteu-nos a <http://aprenem.bloc.cat>.
Contacteu-nos a: rperez13@xtec.cat



sortides
es realitzaran si la normativa sanitària vigent ho permet

GR 92: AIGUAFREDA – SA TUNA - CAP DE BEGUR



Dimecres 6 d'octubre a les 7.30 h davant de la parada del bus d'Alella A càrrec de Ramon Rodríguez (www.giroguies.com)

Una caminada per descobrir les cales més boniques del Nord del cap de Begur, Aiguafreda i sa Tuna que, amb les seves roques acolorides modelades per la força de la tramuntana i les aigües transparents, ens sorprendran a cada racó. Acabarem aquesta entrançable ruta pujant al castell de Begur, uns dels miradors privilegiats de la Costa Brava. Nivell moderat. Distància 9,5 km. Desnivell de pujada 495 m i de baixada 360 m. 6 h.
Preu: **23 €**. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat esportiu i capelina (banyador i tovallola petita opcional).

RUTA IBÈRICA I ROMANA PEL BAIX EMPORDÀ



Dimecres 20 d'octubre a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella A càrrec de Ramon Rodríguez (www.giroguies.com)

Al puig de Sant Andreu, fa uns 2.500 anys, els indiketes van establir-hi la seva capital. Caminarem per una petita part ben conservada del camí d'Empúries, la via romana que anava cap a Girona. També ens perdem entre els colors i les formes d'unes pedreres ibèriques i romanes. Nivell fàcil. Distància 11 km. Desnivell de pujada 215 m i de baixada 200 m. 4 h 30 min.
Preu: **23 €**. Cal portar esmorzar (dinar opcional) motxilla, calçat esportiu, roba còmoda i capelina.

SANT LLORENÇ DE MORUNYS – SANTUARI DE LORD



Dimecres 3 de novembre a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella Guia: Ramon Rodríguez (www.giroguies.com)

La Vall de Lord és una petita vall situada a l'Alt Solsonès que presenta una combinació perfecta de tots els elements naturals característics del Prepireneu. Pujarem dalt la Mola de Lord, on podrem gaudir d'unes fantàstiques vistes del pantà La Llosa del Cavall, el Santuari de Lord i inclús podrem veure algun vestigi del conflicte liberal-carlí com és un canó situat a l'arribada de la part superior de la Mola. Nivell moderat alt. Distància 12 km. Desnivell de pujada 745 m i de baixada 570 m. 5 h 30 min.
Preu: **23 €**. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat esportiu, roba còmoda i un paravent.

EL BORN. DE LA BARCELONA MEDIEVAL A 1714



Dimecres 1 de desembre a les 9.30 h davant de la parada de bus d'Alella A càrrec de Cristian Mir, Llicenciat en història.

Un passeig pel barri dels gremis medievals de Barcelona, Santa Maria del Mar, els palaus del carrer Montcada i la ciutat destruïda després de 1714.
Preu: **16 €**.



tertúlies
lloc a decidir segon la situació sanitària vigent

ELS SENTIT(S) DELS DOCUMENTALS

Dijous 7 d'octubre a les 19h
A càrrec de **Montse Armengou**, directora 30 minuts i Sense Ficció
Armengou explicarà, entre d'altres temes, com han agafat rellevància els documentals, els diferents gèneres de documentals i l'aposta que fa TV3, com els documentals es caracteritzen per ser un instrument de divulgació de temes d'actualitat, i els seus especialment vinculats a la recuperació de la memòria històrica...
Gratuït

PENSAR I REPRESENTAR EL PERSONATGE

Dijous 4 de novembre a les 19h
A càrrec d'**Àngels Bassas**, actriu i escriptora
El març del 2013 va començar a escriure els contes infantils de la sèrie Patatu, que han tingut alguna adaptació teatral. Més endavant publica els següents llibres per a adults: la novel·la *Dona't* (2016) i el recull de relats *La vida té aquestes coses* (2018). El 2019 publica el conte infantil *La Maleta de la memòria*, juntament amb Salvador Macip. Ens explicarà com l'apassiona poder transmetre emocions des de la seva doble vessant d'actriu i escriptora i com l'entusiasme ser polifacètica.
Gratuït

CICLE BEETHOVEN 250 "LA MADURESA" (1809 1827)

Dijous 9 de Desembre a les 19h
A càrrec de **Joan Vives**, divulgador musical.
L'estimada immortal... La derrota de Napoleó a Waterloo, la culminació apoteòsica d'una etapa. El tractat de Viena i la reordenació d'Europa. La febre del vals i l'oblit del geni. La sordesa extrema imbuïda de la condemna al silenci. El nebot Karl i les llibretes de conversa. L'Oda de Schiller. Una producció visionària que culmina amb una mirada introspectiva cap al més profund de la seva ànima creativa, des d'on percebrà la dimensió d'infinit amb que culminarà la seva producció. "...Vostè creu que jo penso en les seves miserables cordes quan l'esperit em parla?..." (Beethoven).
Gratuït

LA DONA DE LA SEVA VIDA

Dijous 16 de Desembre a les 19h
A càrrec de **Xavier Bosch**, periodista i escriptor.
Xavier Bosch va ser el creador, amb Antoni Bassas, de l'espai humorístic de Catalunya Ràdio *Alguna pregunta més?*, pel qual va rebre un premi Ondas. Especialitzat en periodisme esportiu, va treballar a La Vanguardia, TV3, RAC 1, va dirigir l'Avui i va ser un dels impulsors de l'Ara. Com a novel·lista, el 2017 va publicar *Nosaltres dos* que fou el llibre més venut en català de la diada de Sant Jordi d'aquell any. Va repetir la fita en el Sant Jordi de 2021 amb la seva darrera publicació *La dona de la seva vida*. En aquesta xerrada ens parlarà, especialment, del seu darrer llibre però també del seu recorregut literari i periodístic.
Gratuït



! llegiu amb atenció

- La programació d'aquest trimestre comença el 4 d'octubre 2021.
 - El trimestre contempla 10 setmanes.
 - Els cursos anuals són aquells que comencen a l'octubre i acaben al juny.
 - Els cursos, tallers o activitats que no arribin al número mínim d'inscrits no es podran dur a terme.
- INSCRIPCIONS**
- 14 i 15 de setembre: Antigues usuàries i usuaris de Can Lleonat i persones veïnes d'Alella
 - A partir del 16 de setembre: per a tothom
 - Online: www.alella.cat/canlleonat

FORMA DE PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- L'import de les activitats es facturarà un cop finalitzades aquestes


BAIXES

- Per donar-se de baixa d'un curs anual cal comunicar-ho abans del dia 5 del mes anterior en el despatx d'informació de Can Lleonat o bé per e-mail (canlleonat@alella.cat).

DESCOMPTES

- 5% de descompte per el 2n membre de la família.
- 5% de descompte a partir del segon curs del mateix trimestre.
- 10% de descompte per a cadascun dels membres de família nombrosa o monoparental (cal presentar documentació).
- Els descomptes no són acumulables.
- Els tallers d'una sola sessió no tenen descompte, s'indica amb un *.

Can Lleonat Plaça dels Germans Lleonat d'Alella
Telèfon 93 540 40 24
Horari de dilluns a dijous de de 8.30 a 13 i de 16.30 a 20 h. Divendres de 8.30 a 13h.

Més informació
www.alella.cat/canlleonat
 @canlleonat

organitza







Mesures Covid19

Aforament adaptat a la normativa sanitària vigent.

Tots els pagaments han de ser per domiciliació bancària.

La programació s'adaptarà a la normativa sanitària vigent.

Paper Shiro Echo 100 % reciclat
DL B 13260-2021



cursos i tallers

inscripcions a partir del 14 de setembre

CONEIXEMENT

LA REVOLUCIÓ INDUSTRIAL

El segle XIX a casa nostra va suposar tota una revolució no només econòmica sinó també social, cultural i territorial. L'aparició de les fàbriques, les colònies industrials i els avenços tecnològics van transformar la societat i va suposar la fi de l'Antic Règim en nom del progrés.

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 5 d'octubre (8 sessions)

Preu: **63 €**

Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

POMPEIA, LA CIUTAT SOTA LES CENDRES

El 24 d'agost del 79 d.C. l'erupció del Vesuvi va sepultar Pompeia i altres tranquil·les ciutats de la Campània sota una capa de cendres i lava. El que suposà una tragèdia a l'Antiguitat, és una finestra apassionant a la vida quotidiana de fa 2000 anys.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 5 d'octubre (8 sessions)

Preu: **63 €**

Professor: **Cristian Mir**, llicenciat en història UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

CREATIVITAT LITERÀRIA

Un curs d'escriptura per incentivar la creativitat.

T'agrada escriure però no t'hi atreveixes? Tens alguna idea al cap però no saps com començar a articular-la? En aquest taller posarem les eines necessàries perquè agafis confiança i desenvolupis una proposta literària concreta

Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Elisenda Guiu**, narradora, guionista i dramaturga (elisendaguiu.com)

MIRAR I GAUDIR DE L'ART

Una manera diferent d'acostar-nos a diferents moviments artístics de la història de l'art. Classes molt participatives que no requereixen de cap coneixement previ, on, a partir del diàleg generat de la observació de quadres, ens anirem endinsant en els conceptes i temes de la pintura. I on, sobre tot, gaudirem de l'experiència de mirar obres d'art.

Dilluns 17 a 18 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts (www.saatchiart.com/ac-count/profile/251517)

AULA OBERTA DE PINTURA

Curs anual dirigit a la pràctica de tècniques de pintura (oli, acrílic, aquarel·la...). Tant si ja t'has iniciat com si no, en aquest curs anirem fent diverses propostes, a partir de l'observació de la realitat (bodegó, figura, paisatge) per anar aprofundint en la tècnica (llum/ombra, volum, proporció, composició, color...), experimentar amb tècniques mixtes o inspirades en diferents pintors i sobretot, gaudir de pintar en un ambient distès i agradable.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumne** (curs anual)

Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts (www.saatchiart.com/ac-count/profile/251517)

INICIACIÓ AL DIBUIX I AL COLOR

Curs anual d'iniciació al dibuix i al color. Partint d'exercicis i de propostes que ens ajudaran a assolir la capacitat d'observar i de representar la realitat en dues dimensions, també explorarem la nostra creativitat amb diferents tècniques: carbonet, grafit, aquarel·la... També treballarem i experimentarem amb les capacitats creatives de cadascú buscant inspiració en formes d'expressió de moviments artístics o d'artistes concrets.

Dimarts de 18 a 20 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumne** (curs anual)

Professora: **Ana Roca-Sastre**, llicenciada en Belles Arts (www.saatchiart.com/ac-count/profile/251517)

CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA

Aprendrem a familiaritzar-nos amb les nostres càmeres per treure'n el màxim profit en totes les situacions com retrats, paisatge, natura... No és necessari tenir coneixements previs de fotografia. En aquest taller començarem des de zero. Treballarem la composició fotogràfica per aconseguir fotografies atractives i personals; edició bàsica i retoc de les nostres fotografies per aconseguir un bon acabat; i farem sortides per la zona per fer fotografies i treure'n conclusions.

Dijous de 17.15 a 18.45 h a partir del 7 d'octubre (8 sessions)

Preu: **63 €**

Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista *Traveler* (www.felixlorenzo.com, @felixlorenzotraveler)

CURS DE FOTOGRAFIA DE VIATGES

Per millorar les fotografies dels nostres viatges el primer que hem de fer es conèixer la nostra càmera, no importa el tipus. Estudiarem les regles d'or per aconseguir fotografies atractives. Aprendrem a explicar les nostres experiències del viatge a través de la fotografia. Estudiarem les diverses tècniques aplicades a la fotografia de viatges. Finalment parlarem de l'edició i del revelat digital, que és el darrer pas per obtenir uns bons resultats. Farem sortides per la zona per fer fotografies i treure'n conclusions.

Dijous de 19 a 20.30 h a partir del 7 d'octubre (8 sessions)

Preu: **63 €**

Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista *Traveler* (www.felixlorenzo.com, @felixlorenzotraveler)

DANCELATIN

Antigament "balls sense parella". Si t'agrada ballar vine a aprendre'n. Faràs exercici i t'ho passaràs bé. Es balla el txa-txa-txa, samba, batxata, rock, batxatango i coreografies diverses.

Dilluns de 19 a 20 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **18 €/mes** (curs anual)

Professora: **Elena Barrioso** de Pas Bàsic (www.pasbasic.com)

T'AGRADA BALLAR?

Si vols aprendre o perfeccionar la samba, el txa-txa-txa, el tango, el bolero, el pasdoble, el vals, el rock&roll, el fox, la batxata, la salsa i el batxatango ara en tens l'oportunitat.

Dilluns de 20 a 21 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **18 €/mes** (curs anual)

Professora: **Elena Barrioso** de Pas Bàsic (www.pasbasic.com)

RECURSOS

TALLER DE TERRISSERIA

ESPECIAL 1ER TRIMESTRE: “BOLES DE CERÀMICA AMB MOTLLE DE GUIX” En aquest taller aprendràs a construir boles per al jardí, terrassa o interior de casa, des de l'inici. Construirem un motlle amb guix, per a que puguis fer totes les reproduccions que desitgis. Posteriorment construirem la bola i la perforarem "al gust"... L'ús final de les boles, dependrà de la teva imaginació; lluminàries, testos, perfumers... No cal experiència prèvia.

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes + despesa extra en la cocció de les peces + material extra** (curs anual)

Professora: **Anna Rosat**, ceramista

TALLER D'ENCORDAT DE CADIRES

Un taller per aprendre el procés bàsic per fer un seient amb corda vegetal (seagrass), conèixer maneres d'unir una corda, conèixer altres tipus de fibres vegetals àptes per encordar, es mostraran diferents dibuixos i patrons i finalment aprendrem a fer un seient amb el dibuix de quadrícula. El taller té una durada de 6h per tenir el temps per fer el seient d'una cadira. Cal portar una cadira per encordar, a ser possible de tamany petit i que hagi estat encordada anteriorment (NO serveixen cadires entapissades), tisores, pinces de subjecció i guants de treball (més informació a Can Lleonart).

Dissabte 16 d'octubre a partir de les 10 h durant unes 6 hores amb una pausa al mig (a pactar amb la professora)

Preu: **31.50 €/mes** (inclou la corda per encordar)

Professora: **Maria Escura**, restauradora i artesana d'encordat (bogamaria.com)

Lloc: Aula taller Antiga Escola Fabra

TALLER DE TRENCADÍS CATALÀ

Un taller per aprendre a fer el trencadís català, una expressió decorativa que va posar de relleu Antoni Gaudí en l'època Modernista. El trencadís és un procés espontani que no requereix un dibuix previ, realitzat amb fragments irregulars de ceràmica vidriada. Es realitzaran dos treballs, un en una superfície plana, exemple uns estalvis i l'altre en una superfície corba, exemple un test.

Dilluns de 17 a 19 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes** (el material inclòs)

Professora: **Aitana Rius Fabra**, restauradora d'arqueologia

ESPAI DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

Aquesta proposta va dirigida a aquelles persones a les quals els agrada restaurar mobles i conèixer les tècniques per fer-ne una bona conservació. Les peces per restaurar no han de ser gaire grans.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Dimarts de 9.15 a 11.15 h o d'11.30 a 13.30 h a partir del 5 d'octubre (10 ses.)

Preu: **29.50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)

Professora: **Maria Escura**

Lloc: Aula taller Antiques Escoles Fabra

TALLER DE DECORACIÓ DE MOBLES AMB PINTURA CHALK PAINT

Dóna als teus mobles un altre aspecte amb la pintura de guix utilitzant tècniques senzilles, amb acabats a la cera, al vernís, desgastats, envellits. Descobreix sobre quines altres superfícies pots aplicar aquesta pintura. Crea objectes decoratius afegint altres tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients shabby chic, boho chic, country...

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 18 a 20 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)

Professora: **Maria Escura**

Lloc: Antiques Escoles Fabra

ESPAI DE MANUALITATS

L'afició per fer manualitats ens ajuda també a estimular la nostra imaginació. En aquest espai aprendrem a fer moltes coses a mà creant a partir d'objectes que ja tenim o creant-ne de nous.

Dijous de 10 a 12 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes + despesa extra en material** (curs anual)

Professora: **Anna Riera**

Lloc: Antiques Escoles Fabra

DECOREM LA TARDOR I EL NADAL

Reciclarem i reaprofitarem objectes que tenim per casa, aprendrem tècniques de papiroflèxia i tècniques tèxtils per crear les nostres decoracions nadalenques.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

Preu: **29.50 €/mes + despesa extra en material** (curs anual)

Professora: **Maria José Domínguez**

Lloc: Antiques Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA, MITJA O GANXET

Un taller pensat per a aquelles persones que vulgheu aprendre a cosir, fer mitja o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova, així com a fer jerseis, foulards, bosses i moltes coses més. Hauréu de portar la vostra màquina de cosir.

Dijous de 10 a 12 h o de 16 a 18 h a partir del 7 d'octubre.

Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Gemma Gil**

BRIDGE

Aprendrem a jugar al bridge, un joc deductiu que estimula la memòria.

BRIDGE D'INICIACIÓ

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions/trimestre)

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions/trimestre)

BRIDGE PERFECCIONAMENT

Dimecres de 19.30 a 21 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions/trimestre)

Preu: **26.50 €/mes** (cursos anual)

Professor: **Lluís Almirall**, àrbitre i expert jugador de bridge

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

SHINRIN-YOKU: UN BANY AL BOSC

Shinrin-yoku – literalment “banyar-se a l'atmosfera del bosc” – és l'art japonès per vèncer l'estrès caminant pel bosc. El shinrin-you és l'exercici

d'estar present en l'entorn natural i en el propi cos. Estar a la natura passejant entre arbres augmenta el nostre benestar físic i és una teràpia alternativa contra l'estrès i altres malalties. Descobrim i gaudim els secrets del bosc amb els cinc sentits. Cal anar ben calçat, portar aigua i alguna cosa per menjar.

Dimarts 5 d'octubre de 9.30 a 13.30 h (4 hores)

Dimarts 9 de novembre de 9.30 a 13.30 h (4 hores)

Preu: **23 €/sessió** (triar un dels dos dies o bé anar als dos)

Professor: **Christoph Stein**, coach ICF i consultor en temes mediambientals

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Es basa en la realització d'exercicis abdominals, posturals i respiratoris, amb l'objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià (no aconsellable per a persones que tinguin la pressió alta).

Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 4 d'octubre

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 4 d'octubre

Dilluns de 15.30 a 16.30 h a partir del 4 d'octubre

Preu: **23,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Merche Amo**, fisioterapeuta especialista en sòl pèlvic

MICROGIMNÀSTICA MOVIMENT DOLKA

Treball de Consciència i Reeducació Corporal. Amb petits moviments acompanyats amb la respiració anem alliberant el cos de les tensions acumulades a les cadenes musculars. Recuperant la flexibilitat i elasticitat perduda, sense forçar ni tensar el cos. Va molt bé per ciàtiques, mals d'esquena, migranyes, contractures en general...

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 5 d'octubre

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 7 d'octubre

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 7 d'octubre

Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Maria García Ruiz**, Educadora Corporal de Microgimnasia en el Sistema ARC

HIPOPIlates

Combinarem el mètode pilates amb exercicis hipopressius. El Pilates ens ajuda a enfortir la musculatura general, augmentar la flexibilitat i reforçar la zona central del cos. Els exercicis de respiració suaus dels hipopressius ens ajuden a treballar la musculatura de l'abdomen, el sòl pelvià i l'esquena. Ideal per recuperar el to muscular postpart, per incontinència urinària o per mals d'esquena.

Dilluns de 17.15 a 18.45 h a partir del 4 d'octubre (10 sessions)

Dimecres de 17.15 a 18.45 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Anne Marie Roche**, professora i directora d'Harmony by Pilates

IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i de la ment, i també aprenem a respirar bé i a relaxar-nos.

IOGA VINYASA YIN (SUAU/PRINCIPANTS): Guiades per la connexió amb el cos i la respiració de manera conscient. Flow suau de seqüències encadenades per acabar en un espai de relaxació cos-ment.

Dimarts de 17.30 a 18.45 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

IOGA VINYASA I MOVIMENT FASCIAL (DINÀMIC): Cercant l'harmonia del cos amb la guia interna de la respiració conscient a través del moviment del Vinyasa i acabar en un espai de quietud per la integració d'una pràctica més activa.

Dimarts de 19 a 20.15 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

Preu: 26,50 €/mes (cursos anual)

Professora: **Anna Mata** (www.naandayoga.com)

TAI-TXI I TXI-KUNG

Es basa en el desenvolupament de l'energia interior mitjançant la suavitat i la respiració. Els moviments reforcen els tendons, la mobilitat articular i l'estructura òssia.

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir del 5 d'octubre (10 sessions)

Preu: **26.50 €/mes** (curs anual)

Professora: **Roser Alcover**

A PEU PER ALELLA I ELS SEUS VOLTANTS

Caminarem per descobrir diferents indrets del nostre poble. Les sortides duren de 2 a 3 hores aproximadament. Cal portar calçat adequat i bastons.

Dijous de 9.30h a 12.30 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

Preu: **11 €/any**

Amb **Joaquim Saiz**

INFORMÀTICA

Els cursos d'informàtica es realitzaran a les aules de Can Lleonart. S'haurà de portar ordenador portàtil.

INFORMÀTICA BÀSICA. NIVELL USUARI

Farem pràctiques sobre el sistema Windows 10, com organitzar els programes, les carpetes, treballar amb el núvol, el correu electrònic, cerques avançades a internet i al nostre ordinador, utilitzar el pendrive i transpassar les fotos del mòbil a l'ordinador.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del dia 19 d'octubre (5 sessions)

Preu: **42 €**

Professor: **Jordi Font**, informàtic

COM UTILITZAR EL NOSTRE MACBOOK (Iniciació)

Curs introductori per treure-li partit al nostre MACBOOK. Gestió del Dock, com la gestió de finestres obertes i escriptoris oberts. Com moure, copiar informació. Configurar opcions útils i pràctiques del nostre sistema. Configurar comptes d'internet i el núvol, email, calendari, anotacions i contactes. Configurar les fotos, com organitzar-les i treure-li profit als àlbums. Instal·lar i treure aplicacions. Per aquest curs és indispensable portar-se el vostre MACBOOK.

Dijous de 19 a 20.30 h (7, 14 i 21 d'octubre)

Preu: **31,50 €**

Professor: **Jordi Font**, informàtic

UTILITZAR EXCEL AMB 3 PASOS

Aprendrem les funcions bàsiques d'Excel per poder treballar en qualsevol full de càlcul com per exemple: ordenar i filtrar dades, crear i editar gràfics, etc.

Dijous de 19 a 20.30 h (28 d'octubre, 4 i 11 de novembre)

Preu: **31,50 €**

Professor: **Jordi Font**, informàtic

CUINA

TALLER D'APERITIUS FÀCILS I ATRACTIUS

Ideal per aprendre a elaborar aquestes petites creacions culinàries i saber quedar bé en cada ocasió.