

CUINA I TAST

CURSOS MONOGRÀFICS

DELTA DE L'EBRE: SABORS EN MINIATURA DE LA COMARCA

Receptes fetes amb ingredients de la terra i proposades per una cuinera local. Per provar i repetir, xiquets i xiquetes, bon profit!
 Dimecres 4 d'octubre a les 17.30 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Cuinera: Laura Baiges, cuinera al Racó de Santa Lúcia a l'Ampolla

TAPES DE BACALLÀ

A partir de diverses parts del bacallà i maneres de cuinar-lo, Manu (de la bacallaneria Natàlia i el restaurant Entremans) "tallarà el bacallà" a Can Lleonart demostrant-nos tot el seu potencial.
 Dimecres 18 d'octubre a les 17.30 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Manu Oliver, Restaurant Entremans

SABOR D'HIVERN: DELÍCIES DE L'ESTACIÓ MÉS FREDA

Descobreix com portar el confort i la calidesa de l'hivern a la teva cuina amb plats reconfortants i saborosos. Descobrirem com utilitzar ingredients d'hivern gaudent d'aquests plats tan bons i deliciosos, per no estar tan tremolosos.
 Dimecres 22 de novembre a les 17.30 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Luca Marongiu, xef al restaurant Allium de Mataró

UN NADAL PER LLEPAR-SE ELS DITS!

Ara ve Nadal, menjarem molt gall, i farem menjars deliciosos per tots els convidats! Aprèn a cuinar plats "Finger food" i sorprèn els teus convidats a mossegades nadalenes.
 Dimecres 13 de desembre a les 17.30 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Transi Pitarch, cuinera a DO Tastets d'Alella

TAST DE FORMATGES GUANYADORS DEL CONCURS DE LA SEU

Degustarem els fantàstics formatges guanyadors del concurs de la Seu. Elaborats amb producte d'extrema qualitat (llet del Pirineu i del Prepirineu) i un sabor excepcional. Triats pel seu gran mèrit exigit (sabor, textura, estètica, qualitat).
 Dijous 2 de novembre a les 19 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

TAST DE MELMELADES ARTESANES

Tastarem les delícies casolanes i l'artesania a l'hora de fer la mermelada. Sabors autèntics i textura irresistible. Elaborades amb fruites fresques, de temporada i proximitat, molt d'amor i dedicació.
 Dijous 16 de novembre a les 19 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Conducció: Melmelària, artesanes de la mermelada a Tiana

TAST DE VI PELS ÀPATS DE NADAL

Descobreix sabors únics en una selecció de vins que faran excepcionals els teus àpats de Nadal. Una experiència enològica inoblidable per poder compartir amb la gent que estimes
 Dijous 14 de desembre a les 19 h
 Preu: 20 € (quota única)
 Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

FOTOGRAFIA I INFORMÀTICA

CURSOS TRIMESTRALS

Es realitzaran a les aules de Can Lleonart. Pels cursos d'informàtica s'haurà de portar ordinador portàtil; en cas de no tenir-ne cal posar-se en contacte amb Can Lleonart.

NOU FOTOGRAFIA AL BAIX MARESME

En aquest curs de fotografia, podrem conèixer el territori des d'una altra mirada: els canvis de paisatge i la combinació de colors que ens ofereix la meravellosa natura, i aprendre a emmarcar bé la fotografia, entre d'altres. Es pot utilitzar tant la càmera del mòbil com càmera digital.
 Dijous de 17.30 a 19 h a partir del 26 d'octubre (8 sessions)
 Preu: 64 € (quota única)
 Professora: Carme García, fotògrafa, carmegarcia.es

NOU CURS BÀSIC DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Aprèn a utilitzar la teva càmera, tècniques sense el mode automàtic i estratègies per imatges més interessants. Perfecte per a principiants i aficionats amb ganes d'expressar-se a través de la imatge. Un món fascinant per explorar.
 Dijous de 19 a 20.30 h a partir del 26 d'octubre (8 sessions)
 Preu: 64 € (quota única)
 Professora: Carme García, fotògrafa carmegarcia.es

XARXES SOCIALS: INSTAGRAM, FACEBOOK I TWITTER

Instagram, facebook i twitter són les xarxes socials amb més èxit. No et perdís ni un detall aprenent com funcionen les publicacions, les etiquetes, els reels, els filtres i tot una sèrie de possibilitats que t'aprobaran, virtualment, més a la gent que estimes.

Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 10 d'octubre (8 sessions)
 Preu: 64 € (quota única)
 Professora: Olga Zuloaga, zuloagalmatge.com

NOU CONNECTA'T: GESTIONS PER INTERNET

Aprofita la comoditat de realitzar inscripcions, formularis, tràmits de salut i altres gestions des de casa. Aprèn sobre ciberseguretat i descobreix com vincular les teves gestions d'ordinador al teu dispositiu mòbil. Simplifica la teva vida amb la informàtica moderna.
 Dijous de 17 a 18.30 h a partir del 5 d'octubre (3 sessions)
 Preu: 31,50 € (quota única)
 Professor: Jordi Font, informàtic

NOU CURS DE WORDPRESS

Aprèn a crear una pàgina web senzilla i atractiva. Personalitza els temes, afegeix i treu contingut, etc. Aconsegueix grans resultats amb poc esforç!
 Dijous de 18.30 a 20 h a partir del 5 d'octubre (5 sessions)
 Preu: 43 € (quota única)
 Professor: Jordi Font, informàtic

Exposicions

ALELLA POBLE DE VINYES, BON VI I FESTES

Del 18 de setembre al 27 d'octubre

RETRATS DE VIDA I COMERÇ

Del 30 d'octubre a l'1 de desembre

MOSTRA DE NADAL DE CAN LLEONART

Del 4 al 22 de desembre



tertúlies
 gratuïtes amb inscripció prèvia a
alella.cat/canlleonarttertulies

PAU CASALS, L'HOME, EL MÚSIC, LA PAU (50 ANYS DE LA SEVA MORT)

Dijous 5 d'octubre a les 19 h
A càrrec de Joan Vives, divulgador musical
 Pau Casals va tocar el violoncel des de molt jove. La seva mare el va acompanyar des del primer moment en la seva formació. Després de Brussel·les i París, aviat iniciarà la seva trajectòria triomfal com a violoncel·lista virtuós i innovador de la tècnica interpretativa de l'instrument. El 1920 va retornar a Barcelona on va fundar l'Orquestra Pau Casals i l'Associació Obrera de concerts. L'esclat de la guerra civil i la 2a. Guerra Mundial van propiciar l'eclosió de la seva dimensió de lluitador per a la pau i els drets humans, sempre des del violoncel, la composició i la direcció orquestral. Va convertir «El cant dels ocells» en el seu símbol de pau al món.

MIRADES AL MÓN: REFUGIADES CLIMÀTIQUES

Dijous 19 d'octubre a les 19 h
A càrrec de:
Beatriz Felipe Pérez, investigadora en migracions climàtiques. Sòcia co-fundadora de CiCrA Justicia Ambiental, investigadora associada del CEDAT-URV. Gemma Pinyol-Jiménez, Directora de polítiques migratòries i diversitat a Instراتيجies i investigadora del GRITIM-UPF
Miguel Pajares, president de la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat (CCAR)
 Les refugiades climàtiques són persones obligades a abandonar les seves llars a causa del canvi climàtic. És un fenomen creixent que implica la migració forçada de persones com a conseqüència de sequeres, pujades del nivell del mar o desastres naturals. Davant d'aquesta crisi ambiental i humanitària, cal establir amb urgència marcs legals i polítiques internacionals que proporcionin protecció i suport i, a la vegada, actuïn per pal·liar els efectes del canvi climàtic.
 Programat en el marc de les Jornades de Cooperació Internacional.

SALUT MENTAL I EMOCIONAL PER A FAMÍLIES D'ADOLESCENTS I JOVES

Dijous 9 de novembre a les 19 h
A càrrec d'Isaac Lloveras, psicòleg
 La sessió ha de permetre a les famílies participants conèixer millor les característiques evolutives d'aquesta etapa, els principals factors de risc que poden influir en la seva salut mental, però sobretot, ha de permetre conèixer algunes eines pràctiques i útils per promocionar el benestar de les persones adolescents i joves.
 Programat en el marc de les Jornades de Salut Mental.



sortides natura

GR 92: DE SA CONCA A SANT FELIU DE GUÍXOLS

Dimecres 11 d'octubre
 Caminar-ne pels camins de ronda que uneixen la plana del Ridaure amb s'Agaró i Sant Feliu. Un camí ara turístic, però que va servir per a la vigilància, salvament i accés a la costa. Nivell suau - Distància 8,2 km - Desnivell de pujada 255 m i de baixada 255 m - 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Podeu portar banyador i tovallola petita.
Sortida a les 7.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 26 € (quota única)
 Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



BUFADORS DE BEVÍ

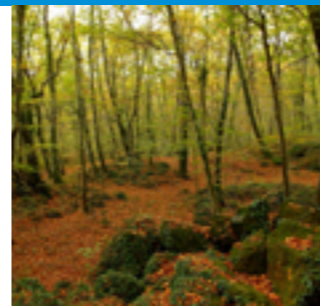
Dimecres 25 d'octubre
 Els bufadors són uns forats o esclatxes per on surt corrent d'aire. Mereix la caminada pel meravellós indret on es troben els forats, ja que la seva situació a la part obaga de la Serra dels Bufadors fa que s'hi generi un microclima especial, amb grans blocs de roca coberts de molsa i una flora ben particular. Nivell moderat - Distància 11,3 km - Desnivell de pujada 435 m i de baixada 435 m - 6 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.
Sortida a les 7.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 26 € (quota única)
 Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



@Josep Lluís Ramel

FAGEDES DE LA GARROTXA

Dimecres 8 de novembre
 Una ruta entre fagedes del parc natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. Ens passejarem per sobre de la colada de lava del volcà Crosat on actualment es troba la fageda d'en Jordà i segur que els colors de tardor ens acompanyaran. Nivell suau - Distància 8,5 km - Desnivell de pujada 210 m i de baixada 65 m - 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.
Sortida a les 7.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 26 € (quota única). Possibilitat de dinar.
 Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



sortides culturals

EL PASSEIG DE GRÀCIA

Dimecres 18 d'octubre
 El Passeig de Gràcia: l'avinguda burgesa per excel·lència de Barcelona, passejarem per la seva història, de l'antic Camí de Jesús a Gràcia al boulevard del Luxe on ecllosionen el modernisme i el noucentisme.
Sortida a les 9.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 18 € (quota única)
 Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la Universitat de Barcelona



LA CIUTADELLA

Dimecres 15 de novembre
 Descobrirem el parc més emblemàtic de Barcelona on segles d'història de la ciutat es superposen, de les antigues muralles medievals a la ciutadella borbònica i el parc científic i monumental on es donarà l'Exposició Universal de 1888.
Sortida a les 9.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 18 € (quota única)
 Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la Universitat de Barcelona



TARRAGONA: CAPITAL IMPERIAL

Dimecres 29 de novembre
 Un dia a la ciutat romana més monumental de la Península, les seves restes són Patrimoni de la Humanitat per l'UNESCO. Seu del poder provincial de la Tarraconense, visitarem els seus fóruns, llocs de govern i els edificis d'espectacles, el Circ, el teatre i l'amfiteatre. Un viatge en el temps fa 2000 anys.
Sortida a les 8.30 h Parada Bus Alella
 Preu: 28 € (quota única). Possibilitat de dinar.
 Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la Universitat de Barcelona



INFORMACIÓ

- Els curs anual comença a l'octubre i finalitza al juny
- Els cursos i tallers que no arribin al nombre mínim de persones inscrites no es duran a terme
- No es duen a terme classes de prova
- El Centre Cultural Can Lleonart es reserva el dret d'alterar o modificar el programa per causes imputables a raons alienes
- Horari d'atenció al públic: de dilluns a dijous de 8.30 a 13 h i de 16.30 a 20 h i els divendres de 8.30 a 13 h

INSCRIPCIONS

- 12 i 13 de setembre: antic alumnat i veïnat d'Alella
- A partir del 14 de setembre: per a tothom (matrícula viva tot el curs)
- Presencial o virtualment a: alella.cat/canlleonart
- Les inscripcions són nominals

FORMA DE PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- L'import de les activitats es cobrarà de l'1 al 5 del mes següent al que s'efectua l'inici de l'activitat

PROCEDIMENT D'ALTA

En el cas dels cursos anuals (quotes mensuals) i un cop iniciada l'activitat trimestral:
 · Del dia 1 al 15 del mes en curs: pagament del 100% de la quota inscrita
 · Del dia 16 en endavant del mes en curs: pagament del 50% de la quota inscrita (un cop iniciada l'activitat)
 S'entén com a sol·licitud d'inscripció l'enviament del formulari d'inscripció al web alella.cat/canlleonart

PROCEDIMENT DE BAIXA

Terminis per sol·licitar la baixa:
 · Curs anual (quota mensual): fins el dia 25 (aquest inclòs) del mes en curs amb efectes al següent
 · Curs anual (quota única): fins al 27 de setembre inclòs
 · Curs trimestral (quota única): 4 dies naturals abans de la data de l'inici del curs
 · Monogràfic (quota única): 4 dies naturals abans de la data de l'inici del curs
 El formulari entregat fora de termini serà efectiu al mes següent.
 S'entén com a sol·licitud de baixa l'enviament del formulari de baixa a alella.cat/canlleonart

DESCOMPTES

- 10% de descompte per a cadascun dels membres de família nombrosa o monoparental (cal presentar documentació) a cadascun dels cursos anuals inscrits (quota mensual).
- Els cursos de quota única no tenen descomptes.

Plaça dels Germans Lleonart d'Alella
 93 540 40 24
 De dilluns a dijous de 8.30 a 13 h i de 16.30 a 20 h. Divendres de 8.30 a 13 h.
canlleonart@alella.cat
www.alella.cat/canlleonart
 X f @canlleonart





cursos i tallers
inscripcions a partir del 12 de setembre

IDIOMES

CURSOS ANUALS

NOU PREPARACIÓ A EXÀMENS OFICIALS

CATALÀ: PREPARACIÓ NIVELL C2

Curs orientat a la preparació de la prova convocada per la Secretaria de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya de nivell C2. Prova de nivell prèvia.

Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 2 d’octubre

Preu: 400 € (quota única anual, pagament íntegre de l'1 al 5 de novembre)

Professora: Alba Palahí, Llicenciada en Filosofia i Ciències de l'Educació i profesora de Llengua Catalana i Llengua Castellana

Lloc: Antigues Escoles Fabra

ANGLÈS: PREPARACIÓ NIVELL B2 (First Certificate)

Curs orientat a la preparació de la prova d’anglès nivell B2. Prova de nivell prèvia.

Dilluns i dijous de 18.15 a 19.45 h a partir del 2 d’octubre

Preu: 400 € (quota única anual, pagament íntegre de l'1 al 5 de novembre)

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a Format

Lloc: Antigues Escoles Fabra

NOU CATALÀ I CASTELLÀ

Curs adreçat a aquelles persones que tinguin coneixements bàsics i desitgin seguir avançant amb les competències bàsiques de la llengua.

Professora: Alba Palahí, Llicenciada en Filosofia i Ciències de l'Educació i profesora de Llengua Catalana i Llengua Castellana

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CATALÀ: NIVELL INICIAL

Dilluns de 18.30 a 20 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

ANGLÈS

Abans de la iniciació del curs, es realitzarà una prova de nivell.

CONVERSA INICIAL

Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 h a partir del 2 d’octubre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professora: Mercedes Heaphy, professora a LES Idiomes

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h a partir del 2 d’octubre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professora: Mercedes Heaphy, professora a LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dilluns i dimecres de 16.15 a 17.15 h a partir del 2 d’octubre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

BEGINNER (nivell inicial)

Dimarts 15.45 a 17.15 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell intermig)

Dilluns d’11.15 a 12.45 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professora: Mercedes Heaphy

INTERMEDIATE (nivell intermig-alt)

Dijous de 15.45 a 17.15 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

FRANCÈS

Professora: Nolwenn Guyonvarchde Mon Petit Atelier *escolaiespaidefrances.com*

DÈBUTANT (nivell inicial)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

INTERMÉDIAIRE (nivell intermig)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

AVANÇÉ (nivell alt)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

ITALIÀ

Professora: Michela d'Auria, estudis en filologia i didàctica italiana.

PRINCIPIANTE (nivell inicial)

Dimarts de 9.30 a 11 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

INTERMEDI0 (nivell intermig)

Dimarts d’11 a 12.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

SUPERIOR (nivell alt)

Dimarts de 12.30 a 14 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

ALEMANY

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica.

EINLEITUNG (nivell inicial)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

FORTSETZUNG (nivell intermig)

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

PERFEKTIONIEREN (nivell alt)

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions). Preu: 36 €/mes

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA

Tallers d'intercanvi lingüístic en petits grups -català, castellà, italià, francès i anglès- amb persones voluntàries.

Dilluns de 17 a 20.30 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: Intercanvi

Inscripcions: ***rperez13@xtec.cat*** (Rosa Pérez).Visiteu-nos: *http://aprenem.bloc.cat*

SALUT

CURSOS ANUALS

HIPOPRESSIUS I SÒL PÈLVIC

Exercicis abdominals, posturals i respiratoris amb l’objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià: millora la posició, disminueix el dolor d’esquena, preveu prolapses, incontinència i millora la funció sexual (contraindicat per les persones que tenen hipertensió).

Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions), *també per a persones després del part i postpart*

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes (curs anual)

Professora: Merche Amo. Fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

PILATES

Exercicis cos-ment, on l’objectiu és un treball musculoesquelètic òptim: força, flexibilitat i resistència. Beneficis: Tonificació i elongació muscular, d’enfortiment abdominal i sòl pelvià, millora la postura, l’equilibri i coordinació, reducció de l’estrès i dolors d’esquena, major consciència cos-ment.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Dimecres de 15.15 a 16.45 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Nathalie Plans, professora titulada i formada a Barcelona i Montpellier

IOGA

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

MINDFUL IOGA VINYASA

Sessions de ioga suau dinàmic on connectem el moviment a la respiració. És un ioga en moviment indicat per a persones que volen una pràctica suau o per a principiants sense grans lesions articulars que busquin aprendre a moure’s de manera conscient i tenen ganes de portar la ment al cos regulant l’energia.

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

IOGA VINYASA & FASCIAL MOVEMENT

ioga on es combinen dues maneres de moure’s integrant totes les parts en un únic flow. Pràctica dinàmica per persones que ja han practicat abans algun tipus de ioga dinàmic i tenen ganes de portar la ment al cos regulant l’energia.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

SLOW IOGA FLOW & SOMATIC MOVEMENT

Aquí trobaràs sessions suaus, en moviment, per connectar i despertar el teu cos i les sensacions més profundes i subtils. És un moviment terapèutic que aporta benestar i ajuda a retrobar l’equilibri i l’energia interior.

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

NOU IOGA FLOW PRENATAL

Per a embarassades (+ 3 mesos de gestació), que busquin un espai on connectar amb elles i el seu bebè. A través del moviment i la respiració preparem el camí de manera holística per gaudir d’aquest viatge intern i preparar el cos pel part.
Dimecres d’11 a 12 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)
Preu: 30 €/mes

TAI-TXI I TXI-KUNG

Desenvolupament de l’energia interna mitjançant moviments suaus i respiració. Moviments que reforcen els tendons, la mobilitat articular i l’estructura òssia. Ajuda a adquirir més equilibri i coordinació i reforça l’energia dels òrgans interns.

Dimarts d’11.30 a 13 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

NOU ESPAI DE MINDFULNESS

Crearem un espai segur per practicar, i compartir, la meditació mindfulness, la relaxació, el moviment i la consciència corporal per reduir l’estrès, l’ansietat i conèixer millor les nostres emocions. No cal tenir experiència prèvia.

Dijous de 19 a 20 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professor: Raül Moya, professor de Mindfulness per el Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)

MICROGIMNÀSTICA

Reeducació i introspecció corporal mitjançant postures, respiració i petits moviments per tal d’alliberar el cos de l’excés de tensions acumulades a les cadenes musculars, millorar la flexibilitat i l’equilibri. Indicat per persones amb patologies com fibromialgia, ciàtiques, migranyes, lesions i millorar la qualitat de vida.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Medina, fisioterapeuta i educadora Corporal de Microgimnàstica en el Sistema ARC.

CURSOS MONOGRÀFICS

MICROGIMNÀSTICA MOVIMENT DOLKA: PSOAS I LUMBAR

Psoas, muscularment, des d’on neixen les nostres cames. És la connexió de la pelvis amb el nostre cor. Articula i flexibilitza la cadera amb salut.

Divendres 10 de novembre de 17 a 20 h (una sessió)

Preu: 30 € (quota única)

Professora: Maria García Ruiz, educadora corporal de microgimnàstica en el sistema ARC

MÚSICA I DANSA

CURSOS ANUALS

DANCELATIN

T’agrada ballar? No trobes amb qui fer-ho? A aquest curs de balls llatins no et cal parella! Faràs exercici i t’ho passaràs d’allò més bé aprenent Samba, Txatxa-txa. Rock, Batxata, Salsa, Batxatango i moltes coreografies actuals.

Dilluns de 18.30 a 19.45 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Dilluns de 19.45 a 21 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

NOU BALL DE SALÓ

Vine a aprendre Balls de Saló amb la teva parella! Des del primer dia sortireu ballant! A les festes de Nadal sorprendreu als amics i famílies! Animeu-vos!

Dimarts de 20.30 a 21.30 h a partir del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Elena Barrioso, profesora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

CONJUNT D’UKELELES

Aprèn a tocar l’ukelele a través de dinàmiques grupals i cançons conegudes. Jugarem amb bases, diferents acompanyaments i aprendrem la tècnica de l’instrument de forma divertida. No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l’instrument.

Dimarts de 19 a 20.30 h del 3 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Eduard Torné, violinista i multinstrumentista graduat a l'ESMUC

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CONJUNT DE GRALLES

Formes part d’alguna entitat de cultura popular i vols poder-los acompanyar amb la gralla? Sempre t’ha agradat l'instrument i vols aprendre'l a tocar? No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l’instrument.

Dimecres de 20 a 21.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Efrém Sebastjà, professor de gralla al Conservatori de Badalona

SWING – LINDY HOP

El Lindy Hop es caracteritza per ser un ball social on ambdues parts de la parella tenen una gran llibertat per improvisar i expressar-se a la vegada que ballen conjuntament. Vine a moure't a ritme de swing!

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes i 20,50 €/mes per a menors de 35 anys

Professora: Andrea Roque, ballarina

CURSOS MONOGRÀFICS

NOU BALLADA DE SWING!

Vine a rebre un tast dels passos bàsics del ball seguit d’una jam on podràs improvisar i gaudir a ritme del swing. Només cal tenir ganes de ballar!

Dissabte 21 d’octubre d’11 a 13 h. Gratuït

Conducció: Andrea Roqué i Xavi Iborra, professors de swing a Blue Move

CONEIXEMENT I LITERATURA

CURSOS ANUALS

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs pràctic d’escriptura. treballarem a partir de diversos disparadors per activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al temps que busquem un estil propi.

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 4 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

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

Lloc: Antigues Escoles Fabra

COM MIREM UN QUADRE

A partir de l’observació i dels comentaris sobre aspectes formals i tècnics de les obres, crearem entre tots un diàleg obert i participatiu i podrem matisar i enriquir la nostra mirada. No requereix de cap coneixement previ.

Dilluns 17 a 18 h a partir del 2 d’octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora, *@anarocasastre_art*

BRIDGE

Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge.

BRIDGE INICIACIÓ

Aprendrem a jugar al bridge i estimularem especialment la memòria.

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

BRIDGE PERFECCIONAMENT

Treballarem situacions de subhasta i carteig més avançades per poder treure més rendiment a la nostra estratègia.

Dimecres de 19.30 a 21 h a partir del 5 d’octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

CURSOS TRIMESTRALS

NOU CURS D’HISTÒRIA: CANÇONS PER ABANS D’UNA GUERRA

Història musical del nostre país, dels primers cuplets a la revista i la còpla, els artistes i cançons que sonaven al Paral.lel i a la ràdio.

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 3 d’octubre (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

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

NOU CURS D’HISTÒRIA: VA PASSAR AQUÍ: HISTÒRIES I ANÈCDOTES DELS RACONS DE BARCELONA

Un recorregut per indrets de la ciutat a través dels fets i curiositats històriques.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 3 d’octubre (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

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

NOU AULA D’EDUCACIÓ AMBIENTAL: HORT DE TARDOR I HIVERN

Aprendrem sobre les plantes de temporada i com adaptar-nos a la sequera. Optimitzarem els recursos amb tècniques com la rotació de cultius i el compostatge. Destacarem l’ús de productes orgànics per a un cultiu saludable. Aquesta classe ens permetrà crear un hort sostenible i respectuós amb el medi ambient.