

hivern

ALELLA CENTRE CULTURAL Can Leonart hivern 2023

Inscripcions

10 i 11 de gener per a l'antic alumnat i veïnat Alella.
12 de gener per a tothom.



sortides

natura (cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmoda i capelina)

EL MOIANÈS: CASTELL DE CASTELLCIR O DE LA POPA

Dimecres 15 de febrer a les 8 h davant de la parada de bus d'Alella, Pl. Germans Lleonart
A càrrec de **Ramon Rodríguez**, de Giroguies (www.giroguies.com)

Agradable passejada per visitar l'antic castell romànic de Castellcir o també conegut com a castell de la Popa. És un monument històric inscrit en el registre de Béns Culturals d'Interès Nacional del patrimoni català i en el de Béns d'Interès Cultural del patrimoni estatal.

Nivell suau - Distància 10,3 km - Desnivell de pujada 210 m i de baixada 210 m - 5 h.

Preu: **26 €** (quota única) **Possibilitat de dinar en un Restaurant**



DE CALELLA DE PALAFRUGELL A PALAMÓS PEL GR-92

Dimecres 1 de març a les 8 h davant de la parada de bus d'Alella, Pl. Germans Lleonart.
A càrrec de **Ramon Rodríguez**, de Giroguies (www.giroguies.com)

Caminarem al costat de la Mediterrània, aquest és l'objectiu d'aquesta ruta agradable i que us sorprendrà per la seva bellesa i contrastos. Sempre seguint el gran sender mediterrani GR-92, entre boscos litorals i l'emblemàtic camí de ronda.

Nivell suau - Distància 10,7 km - Desnivell de pujada 255 m i de baixada 255 m - 5 h.

Preu: **26 €** (quota única)



RUTA PELS CINGLES DE VILANOVA

Dimecres 15 de març a les 7.30 h davant de la parada de bus d'Alella Pl. Germans Lleonart.
A càrrec de **Ramon Rodríguez**, de Giroguies (www.giroguies.com)

Les cingleres rogenques de Vilanova de Sau, són el gran contrafort que separa la subcomarca de les Guilleries de la plana d'Osona. Les vistes del Montseny, de la immensa superfície arbrada de la comarca de la Selva i de l'entorn del pantà de Sau, ben segur que no ens deixaran indiferents quan les contemplem a vista d'ocell des d'aquestes alçades.

Nivell moderat - Distància 12,8 km - Desnivell de pujada 380 m i de baixada 380 m - 6 h.

Preu: **26 €** (quota única)



sortides

culturals

IDENTITAT I CULTURA: ELS SONS D'ALELLA

VISITA A LES CAMPANES I L'ESGLÉSIA D'ALELLA

Diuenge 15 de gener a les 10.30 h (2 h)

A càrrec de **Jordi Prats**, llicenciat en història

Visita guiada al campanar i l'Església de Sant Feliu d'Alella. Durant aquesta visita explicarem el seu patrimoni (lloges dels senyors d'Alella, l'empremta de Gaudí, etc.) d'una forma gràfica i visual. Finalitzarem la visita amb una copa de vi DO Alella o de mosta a l'Oficina de Turisme.

Preu: **5 €** - **Inscripcions:** turismealella.koobin.cat

Dissabte 28 de gener a les 12 h, a la Plaça de l'Ajuntament

Activitat familiar gratuïta conduïda per Silvia Consegal, pedagoga musical (ESMUC) especialitzada en música i moviment que dinamitzarà una activitat entorn a les campanes d'Alella.



tertúlies

gratuïtes amb inscripció prèvia a alella.cat/canleonarttertulies

BARCELONA NEGRA: CRIMS I NOVEL·LA

Dimecres 8 de febrer 9.30 h Parada Bus Alella
A càrrec de **Cristian Mir**, llicenciat en història (Universitat de Barcelona)

Un recorregut per la crònica negra de Barcelona, crims, assassinats, màfies i atemptats en una ciutat convulsa coneguda com "la Rosa de Foc" i on reina entre totes les llegendes Enriqueta Martí, la Vampira del Raval.

Preu: **16 €** (quota única)



L'EXPOSICIÓ INTERNACIONAL DE 1929

Dimecres 22 de març 9.30 h Parada Bus Alella
A càrrec de **Cristian Mir**, llicenciat en història (Universitat de Barcelona)

Dedicada a la nova força motriu moderna, l'electricitat, suposà la modernització de la ciutat, la urbanització de la muntanya de Monjuïc i la projecció mundial de la Barcelona com una ciutat moderna i cosmopolita.

Preu: **16 €** (quota única)



ELS FEMINISMES DES DE PALESTINA

Dijous 16 febrer a les 19 h

A càrrec de **Laila Serra**, professora de la UAB i estudis de gènere

El rol de les dones palestines ha estat clau en la lluita contra l'ocupació israeliana. Cal repensar de forma crítica la solidaritat des d'una perspectiva anticolonial i antiracista. És per això que volem apropar-nos a les respostes dels moviments feministes i de base en el context de Palestina per ampliar la mirada més enllà d'Occident i dels contextos euro-centrats.

Cicle En Primera Persona, programat per la **Comissió de Cooperació Internacional**

ATREVEIX-TE A FER LES COSES A LA TEVA MANERA

Dijous 9 de març les 19 h

A càrrec de **Iolanda Batallé**, escriptora, editora i gestora

Un al·legat a favor del lideratge en femení. En el seu llibre, Iolanda Batallé desplega un relat íntim i vivencial que va més enllà d'un manual sobre lideratge. És un al·legat personal i alliberador, emotiu, directe i lúcida que, amb coratge, ens convida a viure, a fer i a dirigir lluny de l'autoritarisme imposat, amb la premissa de l'autoconeixement com a base d'una gestió empàtica, eficaç i feliç.

FANNY MENDELSSOHN, COMPOSITORA AMB LLUM PRÒPIA

Dijous 23 de març a les 19 h

A càrrec de **Joan Vives**, divulgador musical

Per a qui tingui certs coneixements de música que el seu germà Fèlix. Però el seu pare havia previst un destí diferent. La música es va imposar amb força convertint-se en una de les dones compositoras més destacades del moment, desenvolupant la seva obra a Berlín, sobretot a l'entorn dels lieder i la música per a piano.



cursos i tallers

inscripcions a partir del 10 de gener

IDIOMES

ANGLÈS

Realitzat per LES Idiomes (www.lesidiomes.com)

Les persones inscrites de nou hauran de fer una prova de nivell online a la web de Les Idiomes (lesidiomes.com/prova-de-nivell/). Des de l'acadèmia es comunicarà el nivell que li correspon a cada alumne.

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

CONVERSA INICIAL

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Professora: **Mercedes Heaphy**

CONVERSA INTERMIG

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Professora: **Mercedes Heaphy**

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts de 15.45 a 17.15 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

Professor: **Mark Brown**

ELEMENTARY nivell inicial

Un curs per a persones amb nocions bàsiques. Vine a aprendre anglès des d'una mirada pràctica i engrescadora!

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Professora: **Mercedes Heaphy**

PRE-INTERMEDIATE nivell intermig

Dirigit a persones que tenen la capacitat de processar informació senzilla i directa i començar a expressar-se en contextos coneguts.

Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Professora: **Mercedes Heaphy**

INTERMEDIATE nivell intermig-alt

Destinat a aquelles persones que hagin estudiat dos o tres anys d'anglès o tenen coneixements equivalents al que se obté a batxillerat i volen consolidar i ampliar aquest nivell.

Dimarts de 12 a 13.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

Professora: **Mercedes Heaphy**

FRANCÈS

Realitzat per Mon Petit Atelier (escolaiespaidefrances.com)

Professora: **Nolwenn Guyonvarch**

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

DÉBUTANT nivell inicial

Per a qui tingui coneixements bàsics i vulgui seguir aprenent francès.

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE nivell intermig

Per a qui tingui certs coneixements de gramàtica i vocabulari i vulgui ampliar el nivell de vocabulari i la seva fluïdesa.

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

AVANÇÉ nivell alt

Per a qui tingui uns coneixements sòlids de gramàtica i vocabulari suficients per a mantenir converses fluïdes sobre temes d'actualitat.

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

ITALIÀ

Professora: **a concretar**

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

INTERMEDIO nivell intermig

Pels que volen continuar els seus estudis d'italià i la seva cultura.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

SUPERIOR nivell alt

Curs pensat per les persones que dominen l'idioma i volen reforçar els seus coneixements i millorar la seva fluïdesa.

Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

PRINCIPIANTE nivell inicial

Destinat a persones que s'aproximen per primera vegada a l'italià.

Dimarts de 12 a 13.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

ALEMANY

Professora: **Anastasia Mishina**, llicenciada en Filologia Germànica.

Preu: **35 €/mes** (curs anual)

INLEITUNG nivell inicial

Un curs indicat per als que hagin tingut cap o molt poc contacte amb l'alemany. Coneixereu els fonaments de l'idioma per crear la base per al futur aprenentatge.

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 19 de gener (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN nivell alt

Dirigit per a les persones que tinguin la base de gramàtica i lèxic i vulguin aprofundir la teoria i practicar l'idioma parlat. Escoltareu, llegireu i parlareu sobre temes d'interès.

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 19 de gener (10 sessions)

FORTSETZUNG nivell intermig

Destinat a les persones que tinguin els fonaments de l'alemany i vulguin continuar creant la base sòlida de gramàtica i lèxic. Apreneu l'alemany escoltant, llegint i parlant.

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 19 de gener (10 sessions)

APRENEM ALELLA: INTERCANVIS LINGÜÍSTICS

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

Dilluns de 18 a 20.30 h a partir del 16 de gener (una sessió setmanal)

Preu: Intercanvi

Inscripcions contactant amb: rperez13@xtec.cat (Rosa Pérez)

Visiteu-nos a <http://aprenem.bloc.cat>

ONEIXEMENT

COM MIREM UN QUADRE

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

Dilluns de 17 a 18 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Preu: **20,50 €** (curs anual)

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

COLORS, PINZELLS, PINTURA!

Començarem revisant tècniques bàsiques de composició, encaix, clarobscur, volum i color per anar aprofundint en la pràctica de la pintura. No és necessari tenir coneixements previs encara que certes nocions de dibuix són recomanables.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Preu: **29,50 € + material extra a càrrec de l'alumnat** (curs anual)

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

LLAPIS, PAPER, DIBUIX!

Partirem d'exercicis i de propostes que ens ajudin a assolir la capacitat d'observar i de dibuixar el que ens envolta amb diferents tècniques com el carbonet, el grafit, la tinta, l'aquarel·la... No cal tenir coneixements previs.

Dimarts de 18 a 20 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

Preu: **29,50 €/mes** (curs anual) + material extra a càrrec de l'alumnat

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

GAUDÍ I EL SEU TEMPS. DEL MODERNISME A LA SAGRADA FAMÍLIA

Per comprendre el geni de Gaudí cal endinsar-se en l'època convulsa que li va tocar viure: una Barcelona en plena Revolució Industrial, on la opulència de la burgesia contrastava amb les misèries de la classe obrera, un món on es barrejaven les idees de la Renaixença amb les de la lliura de classes i que marcarà tant l'evolució del modernisme com de l'obra de Gaudí.

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 17 de gener (8 sessions)

Preu: **63 €/mes** (quota única)

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

ART I MITOLOGIA

La fascinació pel món clàssic, bressol de la cultura occidental, ha inspirat des de l'Edat Mitjana els artistes fins esdevenir, juntament amb els temes bíblics, la base iconogràfica que omple els museus. Descobrir l'art medieval, renaixentista, modern i contemporani a partir del coneixement dels temes que representa és la clau per comprendre tota la Història de l'Art.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 17 de gener (8 sessions)

Preu: **63 €/mes** (quota única)

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

CURS D'INSTAGRAM I FACEBOOK

Professora: **Olga Zuloaga** (zuloagalmatge.com)

INICIACIÓ

Aprendràs a crear un perfil d'usuari, a etiquetar, a fer comentaris, a enviar missatges privats, a crear "històries" i "reels". Treballarem a partir de les bones pràctiques en comunicació a les xarxes socials, abordant temes tan importants com la privacitat i la identitat digital.

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 18 de gener (8 sessions)

Preu: **63 €** (quota única)

CONTINUACIÓ

Aprèn més sobre les Històries d'Instagram! Treu profit a tots els recursos que t'ofereix l'app i profunditza en la utilització de fotografies i vídeos. Dirigit a persones amb coneixements bàsics d'Instagram.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 18 de gener (3 sessions)

Preu: **31,50 €** (quota única)

CONJUNT D'UKELELES

Espai on podràs a prendre 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 20 a 21.30 h a partir 17 de gener (10 sessions)

Preu: **26,50 €** (curs anual)

Professor: **Emili Cuenca**, professor de Ressò, Centre d'estudis musicals, d'Alella

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? Tant si ja la saps tocar com no, al conjunt de gralles podràs compartir música popular i tradicional de manera pràctica i divertida. No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l’instrument.
Dimecres de 20 a 21.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Preu: **gratuit** (curs anual)
Professor: **Efrem Sebastià**, professor de gralla de la colla castellera Capgrossos de Mataró

BRIDGE

Professor: **Lluís Almirall**, àrbitre i expert jugador de bridge
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

INICIACIÓ

Aprendrem a jugar al bridge i estimularem especialment la memòria.
Dimecres de 16.30 a 18 h a partir 18 de gener (10 sessions)

INTERMEDI I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir 18 de gener (10 sessions)
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 18 de gener (10 sessions)

AULA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL: l'hort a casa 2 ^{NOU}

Ampliació del taller d'hort ecològic dut a terme el primer trimestre (no és necessari haver cursat el primer taller). Aprofundirem en com planificar el nostre hort de cara a la primavera, com conservar les llavors de les nostres varietats d'hortalisses, farem planter, coneixerem plantes útils per l'hort i com cultivar-les i aprendrem a identificar les principals plagues i malalties i com tractar-les amb extractes vegetals.
Dimecres 18 de gener, 1 i 15 de febrer, 1 i 15 de març de 18 a 19.30 h (5 sessions)
Preu: **42 €**
Professor: **Josep M. Vallès**, enginyer agrònom i horticultor urbà Cooperativa Tapurna.

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs pràctic d’escriptura en què treballarem a partir de diversos disparadors per activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al temps que busquem un estil literari propi.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Elisenda Guiu**, narradora, guionista i dramaturga (elisendaguiu.com)

FOTOGRAFIA I RETOC DE FOTOS AMB EL MÒBIL (IOS, ANDROID I ALTRES SISTEMES DE SMARTPHONES) ^{NOU}

Tens un mòbil amb bona càmera i li vols treure tot el rendiment? Aquest és el teu curs. No és necessari tenir coneixements previs de fotografia. Durant el curs es realitzen sortides per la zona per fer fotografies i sessions a l’aula per treballar el retoc.
Dijous de 17.30 a 19 h a partir del 26 de gener (8 sessions)
Preu: **63 €** (quota única)
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista Traveler (felixlorenzo.wixsite.com/felix-lorenzo, @felixlorenzotraveler)

MUSICOTERÀPIA CREATIVA

En aquest curs connectaràs amb el món emocional a través de la música i mètodes actius i receptius. Mitjançant propostes grupals i d’altres individuals. No cal cap coneixement musical.
Divendres de 18 a 19.30 h, 20 i 27 de gener i 10 de febrer (3 sessions)
Preu: **31,50 €** (quota única)
Professora: **Anna Mata**, musicoterapeuta (naandayoga.com)

INFORMÀTICA

Els cursos d’informàtica es realitzaran a Can Leonart. S’haurà de portar ordinador portàtil; en cas de no tenir-ne poseu-vos en contacte amb nosaltres.

INICIACIÓ A L'EXCEL ^{NOU}

L’excel és una eina molt útil per poder generar, de forma automatitzada, fórmules i funcions. Aprèn els conceptes bàsics dels fulls de càlcul i coneix totes les possibles maneres de generar gràfics, taules, entre d’altres.
Dijous de 17.30 a 19 h a partir del 19 de gener (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Jordi Font**, informàtic

INFORMÀTICA BÀSICA NIVELL USUARI ^{NOU}

Farem pràctiques per aprendre a moure i copiar documents entre carpetes del mateix sistema i amb dispositius externs. També per fer traspassos d’informació del mòbil a l’ordinador i treballar amb el núvol. A més, també aprendrem a crear vídeos des del programa Fotos de Windows.
Dijous de 19 a 20.30 h a partir del 19 de gener (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Jordi Font**, informàtic

FET A MÀ

CREACIÓ D’UN TERRARI DE VIDRE ^{NOU}

Un terrari és un petit ecosistema compost per un conjunt de plantes, minerals i microorganismes que es reuneixen dins d’un recipient de vidre per a recrear un paisatge. És un element decoratiu viu que aporta bellesa a qualsevol racó de casa teva.
Divendres 20 de gener de 18 a 20 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única, inclou material)
Professora: **Glòria Uribe** (kokegarden.com)
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

PINTA UNA PEÇA DE CERÀMICA ^{NOU}

T’agradaria pintar la teva tassa, plat o bol de l’esmorzar? T’ho posem fàcil. Tria una peça nostra ja creada i pinta-la com vulguis amb els colors que més t’agradin. Flors, ratlles, animals, lletres, tot el que t’imaginis! Nosaltres te la retornarem ja vernissada.
Divendres 10 de febrer de 18 a 20 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única, inclou material)
Professora: **Glòria Uribe** (kokegarden.com)
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

ARTESANIA AMB FIBRES VEGETALS

Vine a descobrir què pots fer amb fibres vegetals (mèdul·la, herba de mar, espart, entre d’altres). Aprèn tècniques de cistelleria senzilla i fes objectes per a tu i la teva llar.
Dijous de 18 a 20 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per restaurar no han de ser gaire grans.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Dimarts de 11.30 a 13.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

DECORACIÓ DE MOBLES AMB PINTURA CHALK PAINT

Dóna als teus mobles un altre aspecte amb la pintura de guix i utilitzant tècniques senzilles, amb acabats a la cera, al vernís, desgastats i envellits. Crea objectes decoratius amb altres tècniques com *decoupage*, estergits, craquelats, i crea ambients *shabby chic*, *boho chic*, *country*...
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura**, restauradora
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TALLER DE TERRISSA

Amb fang vermell modelarem peces utilitàries amb la tècnica dels xurros. Les peces es decoraran amb engalbes i s’acabaran amb esmalt transparent.
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Anna Rosat**, ceramista

TÈCNiques D'ARTESANIA BÀSICA I MANUALITATS

Creació d’objectes a partir de manipulats de fusta, paper, ceràmica, pintura, teixits i molt més: motlles de silicona, decoupage, transferències, modelat, etc Treball de diferents tècniques per tal de donar forma als projectes de creació individual.
Dijous de 10 a 12 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Anna Riera**, @obradordelariera
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA

Professora: **Gemma Gili**, @gemma_gili
Un taller pensat per a aquelles persones que vulgueu aprendre a cosir, fer mitja o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.

SESSIONS CURTES

Dijous de 10 a 12 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Dijous de 16 a 18 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

SESSIONS LLARGUES

Dijous de 10 a 13 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Dijous de 16 a 19 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **39,75 €/mes** (curs anual)

CUINA I TAST

CUINA ITALIANA: ESPECIAL ROMA

Aprèn a cuinar la cuina tradicional de Roma, Itàlia. Coneix les receptes més delicioses per cuinar pasta i carns a l’estil romà.
Dimecres 8 de febrer a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Luca Marongiu**, xef al restaurant Allium de Mataró

PLATS DE TEMPORADA: EL PÈSOL

El pèsol: un producte de temporada i del Maresme. Aprèn maneres creatives de cuinar-lo. Descobriràs varies elaboracions i les principals diferències entre els pèsols nous, vells, grans, petits, etc.
Dimecres 22 de febrer a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Miquel Aldana**, xef al restaurant Tresmacarrons del Masnou, amb estrella Michellin

LA PRIMAVERA LA CUINA ALTERA

El 8 i el 20 de març són dates especials: el de la dona i l’equinocci de primavera, respectivament. A Can Leonart volem celebrar-lo amb un taller dedicat a aquesta nova estació amb una cuinera de referència.
Dimecres 8 de març a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Transi Pitarch**, cuinera a DO Tastets d’Alella

ARRÓS CALDÓS, CREMÓS I SEC

Arrós caldós, arrós cremós, arrós sec: un mateix ingredient, tres conceptes diferents. Ja coneixes la tècnica per cuinar-los i poder sorprendre la gent que estimes?
Dimecres 22 de març a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Miquel Aldana**, xef al restaurant Tresmacarrons del Masnou, amb estrella Michellin

TAST DE FOIE-GRAS

Vols degustar l’explosió de sabors que et proporciona el foie-gras? Deixa’t conduir el sentit del gust cap a la seva història i com maridar-lo.
Dijous 9 de febrer a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset**, especialista amb tast (tastaemocions.cat)

TAST DE FORMATGES: ÚLTIMES NOVETATS DE FORMATGES DE PASTOR

“Formatges de Pastor” és un segell que distingeix els formatges artesans, elaborats en petites formatgeries, a partir de la llet del propi ramat que pastura diàriament pel territori. T’ho perdràs?
Dijous 2 de març a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset**, especialista amb tast (tastaemocions.cat)

TAST DE VINS DE LA MEDITERRÀNIA: COSTA CATALANA, ITALIANA I FRANCESA

Acompanya’ns de viatge a través de les papil·les gustatives: descobriràs nous territoris de la costa catalana, italiana i francesa. També t’endinsaràs en totes les varietats que les caracteritzen i diferencien.
Dijous 16 de març a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Pep Pou**, sommelier a Els Bardissots

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

HIPOPRESSIUS

Descobreix els beneficis de realitzar exercicis abdominals, posturals i respiratoris amb l’objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià. Això ens ajuda a millorar la posició, disminueix els mals d’esquena, ajuda a prevenir prolapses, problemes d’incontinència i millora la funció sexual (contraindicat per les persones que tenen hipertensió).
Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions) també per persones després del part i postpart
Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Preu: **20,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Merche Amo**, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

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!
Dilluns de 17.30 a 19 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Andrea Roqué**, ballarina

DANCELATIN

Si t’agrada ballar vine a aprendre’n. Faràs exercici i t’ho passaràs bé. Es balla el txà-txà-txà, la samba, la batxata, el rock, el batxatango i coreografies diverses. Curs anteriorment anomenat “balls sense parella”.
Dilluns de 19 a 20 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Dilluns de 20 a 21 h a partir del 16 de gener (10 sessions)
Preu: **18 €/mes** (curs anual)
Professora: **Elena Barrioso**, professora de ball a Pas Bàsic (pasbasic.com)

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. Recuperem la flexibilitat i l’elasticitat perduda sense forçar, ni tensar el cos. Va molt bé per ciàtiques, mals d’esquena, migranyes i contractures en general.
Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Maria García Ruiz**, educadora Corporal de Microgimnàstica en el Sistema ARC

PILATES

Pilates és un sistema d’exercicis cos-ment, on l’objectiu és un treball musculo-esquelètic 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.
Dimecres de 15.30 a 16.45 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Dijous de 9.15 a 10.30 h a partir del 19 de gener (10 sessions)
Preu: **23,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Nathalie Plans**, professora titulada i formada a Barcelona i Montpeller (França)

IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i de la ment.
Professora: **Anna Mata**, naandayoga.com
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

VINYASA IOGA SUAU

Ens guiarem per la connexió amb el cos i la respiració de manera conscient. Flow suau de seqüències encadenades per acabar en un espai de relaxació pel cos i la ment. No calen coneixements previs.
Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

VINYASA IOGA I MOVIMENT FASCIAL DINÀMIC

Cercarem l’harmonia del cos amb la guia interna de la respiració conscient a través del moviment del Vinyasa per acabar en un espai de quietud per la integració d’una pràctica més activa.
Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 17 de gener (10 sessions)

YIN IOGA

Sessions suaus on les postures sostingudes i menys actives, permeten estirar el cos i calmar la ment a través de l’estimulació dels meridians.
Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 18 de gener (10 sessions)

TAI-TXI I TXI-KUNG

Es basa en el desenvolupament de l’energia interna mitjançant els moviments suaus i la respiració. Aquests moviments reforcen els tendons, la mobilitat articular i l’estructura òssia. La pràctica ajuda a adquirir més equilibri i coordinació. Alhora, reforça l’energia dels òrgans interns.
Dimarts d’11.30 a 13 h a partir del 17 de gener (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Roser Alcover**

CURS D'AUTODEFENSA FEMINISTA

Segona edició de la proposta de nivell inicial adreçada a dones a partir dels 30 anys, no mixta. El curs d’autodefensa feminista és teòric i pràctic interactiu amb jocs de rol i entrenament físic. L’objectiu és aprendre a identificar expressions de violències masculistes, tan verbals com físiques, i facilitar eines concretes per ajudar a resoldre aquestes situacions violentes.
Dimecres de 19.30 a 21.30 h a partir del 18 de gener (10 sessions)
Preu: **gratuit**
Professora: **Karin Konkle**, Llicenciada en Women’s Studies per la Universitat de Columbia, Dan de Aikido i professora d’arts marciais
Lloc: Aula de Música de l’Espai d’Arts Escèniques

CAMINEM I FEM SALUT I MARXA NÒRDICA

Els **dimarts a les 9.30 h**, quinzenal a partir del 10 de gener
Lloc: Pavelló d’Esports Municipal Abelard Vera
Inscripcions: www.alella.cat/gentgran60

CAMINEM I FEM SALUT

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que vulguin adquirir o mantenir un hàbit regular de caminar. Estan orientades a ser un primer pas per posar-se en forma i establir una rutina de realització d’activitat física. Tenen una durada aproximada d’1 h i mitja a 2 h i es porten a terme utilitzant com a base les diferents Rutes Saludables del municipi.

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA

Sessions adreçades a persones de més de 60 anys que ja tinguin hàbit de caminar de manera regular i vulguin aprendre o practicar la tècnica de la Marxa Nòrdica. Tenen una durada aproximada de 2 a 3 h i es porten a terme seguint diferents itineraris que poden combinar medi natural i trama urbana i interurbana.

INFORMACIÓ

- La programació d’aquest trimestre comença el 16 de gener
- El trimestre contempla 10 setmanes
- Els cursos anuals comencen a l’octubre i acaben al juny
- Els cursos, tallers o activitats 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 es reserva el dret d’alterar o modificar el programa per causes imputables a raons alienes

INSCRIPCIONS

- 10 i 11 de gener: antigues persones usuàries i veïnat d’Alella
- A partir del 12 de gener: per a tothom
Presencialment: de 8.30 a 13 h i de 16.30 a 20 h
Online: alella.cat/canlleonart

FORMA DE PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- L’import de les activitats es facturarà de l’1 al 5 de cada mes següent al que s’efectuï l’activitat

PROCEDIMENT D'ALTA

En el cas dels cursos anuals (quotes mensuals) i fora dels períodes d’inscripcions, s’estableixen les següents condicions:

- Altes del dia 1 al 15 del mes en curs: s’efectuarà el pagament del 100% de la quota inscrita
- Altes del dia 16 a endavant del mes en curs: s’efectuarà el pagament del 50% de la quota inscrita.

PROCEDIMENT DE BAIXA

- No es tramitaran baixes dins del mes en curs. Sempre seran efectives a partir del mes següent
- Per donar-se de baixa d’una activitat o sortida cal omplir el formulari que podeu trobar:
 - A la nostra pàgina web alella.cat/canlleonart
 - Al despatx d’informació de Can Leonart
- Cal fer-ho en els següents terminis:
 - CURSOS ANUALS (quota mensual): fins el dia 25 (aquest inclòs) del mes en curs amb efectes el mes següent
 - CURSOS TRIMESTRALS (quota única): 5 dies hàbils abans de la data de l’inici del curs
 - TALLERS I ALTRES (quota única): 5 dies hàbils abans de la data de l’esdeveniment
 - El formulari entregat fora de termini serà efectiu al mes següent.

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 i activitats de quota única no tenen descomptes

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

Més informació
www.alella.cat/canlleonart

   @canlleonart