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 3 d'abril (10 sessions)
Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions) també per persones després del part i postpart
Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 3 d'abril (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 3 d'abril (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 txa-txa-txa, 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 3 d'abril (10 sessions)
Dilluns de 20 a 21 h a partir del 3 d'abril (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 de l'11 d'abril (10 sessions)
Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 13 d'abril (10 sessions)
Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 13 d'abril (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 12 d'abril (10 sessions)
Dijous de 9.15 a 10.30 h a partir del 13 d'abril (10 sessions)
Preu: **23,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Nathalie Plans,** professora titulada i formada a Barcelona i Montpellier (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 de l'11 d'abril (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 de l'11 d'abril (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 12 d'abril (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 de l'11 d'abril (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Roser Alcover**

CAMINEM I FEM SALUT I MARXA NÒRDICA

Gent Gran 6.0

Els dimarts a les 9.30 h, quinzenal a partir de l'11 d'abril
Lloc: Pavelló d'Esports Municipal Abelardo 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.

sortides

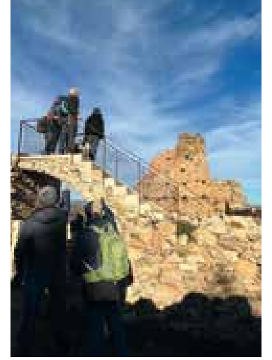
natura (cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmoda i capelina)

HOSTALRIC I EL PARC DE LES RIERES

Dimecres 12 d'abril 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)
Una ruta que transcórrer per les hortes d'Hostalric, les ribes de la Tordera i de la riera d'Arbúcies i el nucli històric de la vila. L'itinerari combina els elements del patrimoni fluvial i agrícola amb els de caire històric com la fortalesa d'Hostalric, la porta de Barcelona o les torres i muralles de la vila. Nivell suau - Distància 7,8 km - Desnivell de pujada 175 m i de baixada 175 m - 4 h
Preu: **26 €** (quota única) *Possibilitat de dinar*

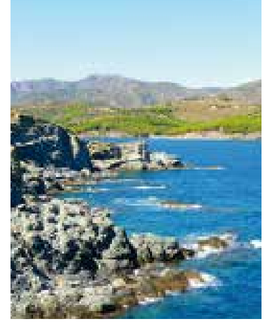
CASTELLS DE CELRÀ, JUIÀ I PALAGRET

Dimecres 26 d'abril 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)
Caminada al peu de les Gavarres on veurem tres castells, els dos darrers molt ben museïtzats i fàcilment accessibles. També podrem contemplar les ruïnes de l'antic monestir de Sant Joan de l'Erm i, recordar la vida dels nostres ancestres gràcies a diversos forns de calç i de rajols. Nivell moderat - Distància 13 km - Desnivell de pujada 370 m i de baixada 370 m - 6 h.
Preu: **26 €** (quota única)



CAMÍ DE RONDA: DE LLANÇÀ AL PORT DE LA SELVA

Dimecres 24 de maig 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)
El camí segueix el GR 92, el sender de la Mediterrània i tot ell és una descoberta de les cales més boniques de la costa nord del Cap de Creus. Una caminada amb vistes panoràmiques, sempre a primera línia de mar. Nivell moderat - Distància 10,5 km - Desnivell de pujada 230 m i de baixada 230 m - 5 h.
Podeu portar banyador i tovallola petita.
Preu: **26 €** (quota única)



sortides

culturals

DESCOBRIM LA SAGRADA FAMÍLIA

Dimecres 3 de maig 9.30 h Parada Bus Alella
A càrrec de **Cristian Mir,** llicenciat en història (Universitat de Barcelona)
Una passejada pels voltants de la Sagrada Família per comprendre l'obra icònica de Gaudí. Farem una observació, anàlisi i interpretació de tota la façana exterior: escultures, moments arquitectònics, simbolisme, etc.
La sortida no inclou la visita a l'interior de l'edifici.
Preu: **16 €** (quota única)

LA BARCELONETA

Dimecres 7 juny 9.30 h Parada Bus Alella
A càrrec de **Cristian Mir,** llicenciat en història (Universitat de Barcelona)
Nascut al segle XVIII a conseqüència de la Guerra de Successió i ideal en funció del port, descobrirem els magatzems, l'antic far, el seu passat industrial i, sobretot, lúdic que, juntament amb la seva peculiar configuració militar, el fan únic i acabarà sent el barri popular i mariner de les platges i les guinguetes.
Preu: **16 €** (quota única)

tertúlies

gratuïtes amb inscripció prèvia a alella.cat/canlleonarttertulies

ELECCIONS MUNICIPALS: CANVI DE PARADIGMA?

Dijous 13 d'abril a les 19 h
A càrrec d'**Adrià Santasusagna,** corresponsal de RAC1 al Parlament de Catalunya
Les properes eleccions municipals seran un magnífic termòmetre per veure per on passa la política catalana. El nou pacte dels pressupostos albira una nova dinàmica electoral? Les noves aliances sumaran o penalitzaran als partits de govern? Tot plegat ho analitzarem en aquesta tertúlia dedicada a les eleccions municipals del proper 28 de maig.

I AM NOT WRONG (Parlo per la meva diferència)

ESPAIS DE POESIA

Dijous 18 de maig a les 19 h
A càrrec de **Sònia Moll,** filòloga i professora i de **Txus García,** educador sociocultural, activista trans* queer i rapsode
Lectura a dues veus, al voltant de la lluita LGTBQI+
Recital de Txus García i Sònia Moll, lectura a puny alçat de textos que es defensen sols, i que protegeixen els drets i les llibertats feministes i LGTBIQ+. Pensem que la nostra lluita és quotidiana, i que la guerra que ens imposa aquest patriarcat ferotge i caníbal també ha d'arribar als versos i a l'Olimp de les muses. No estem equivocades. No som un error, parlem per la nostra diferència.
Celebrem el Dia Mundial contra la LGTBQIfòbia

MAI NO ÉS TARD

Jornades Gent Gran

Dijous 1 de juny a les 19 h
A càrrec de **Miquel Pucurull,** jubilat i esportista ultraveterà
Miquel Pucurull reivindica que l'exercici físic és un element extraordinari per viure millor. La seva experiència personal dennota que li ha servit per millorar la seva salut i per eliminar l'estrès. Ha fet, de l'afició a córrer, sorgida quan tenia quaranta anys, la seva forma de vida. A mode de testimoni, accentúa la importància de mantenir-se actiu físicament i mentalment a qualsevol edat, en especial a l'avançada.

ANTONIO VIVALDI, EL GRAN RETRATISTA DE LA NATURA

Dijous 8 de juny a les 19 h
A càrrec de **Joan Vives,** divulgador musical
Fill capellà d'un modest violinista també pèl-roig de Sant Marc, Antonio Vivaldi (1678-1741) és l'autor d'una obra personal, virtuosística, extravertida, sempre plena d'atractives harmonies, ritmes electritzants, de clars obscurs expressius i de retrats sonors. Un contemporani francès de Vivaldi definia la música italiana en general com "...sàvia a l'hora de sorprendre, brillant en la seva execució, superior en l'expressió de baralles, combats, tempestes i tot allò que fa soroll...".

INFORMACIÓ

- La programació d'aquest trimestre comença l'11 d'abril
- 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

- 28 i 29 de març: antigues persones usuàries i veïnat d'Alella
- A partir del 30 de març: 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 Lleonart
- 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 Lleonart 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@alella.cat
@canlleonart

Ajuntament d'Alella · 20 anys Can Lleonart Centre Cultural · Diputació Barcelona · Generalitat de Catalunya Departament de Cultura

Paper Shiro Echo 100 % reciclat
DL B 3395-2023

primavera

ALELLA
CENTRE CULTURAL
Can Lleonart
primavera 2023

20 anys i sopar de Can Lleonart

Dijous 15 de juny a les 20.30 h
Sopar a la fresca al pati
Inscripcions a partir de l'1 de juny

cursos i tallers

inscripcions a partir del 28 de març

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 3 d'abril (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heaphy**

CONVERSA INTERMIG
Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)
Professora: **Mercedes Heaphy**

CONVERSA SUPERIOR
Dimarts de 15.45 a 17.15 h a partir de l'11 d'abril (10 sessions)
Professor: **Mark Brown**

***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.
Dimecres de 10.30 a 12 h a partir del 12 d'abril (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.
Dimecres de 12 a 13.30 h a partir del 12 d'abril (10 sesions)
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 3 d'abril (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 3 d'abril (10 sessions)

***AVANCÉ* 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 3 d'abril (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 de l'11 d'abril (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 de l'11 d'abril (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 de l'11 d'abril (10 sessions)

ALEMANY

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

***EINLEITUNG* 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 13 d'abril (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 13 d'abril (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. Aprendreu l'alemany escoltant, llegint i parlant.
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir de l'11 d'abril (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 3 d'abril (una sessió setmanal)
Preu: Intercanvi
Inscripcions contactant amb: rperez13@xtec.cat (Rosa Pérez)
Visiteu-nos a http://aprenem.bloc.cat

CONEIXEMENT

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 3 d'abril (10 sessions)
Preu: **20,50 €/mes** (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 3 d'abril (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes + 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 de l'11 d'abril (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)

POMPEIA, UNA VIDA SOTA EL VOLCÀ *nou*

L'any 79 d.C. Una tranquil·la ciutat als peus del Vesubi pateix els efectes d'una erupció quedant sepultada i oblidada durant segles. Quan al segle XVIII comencin les excavacions, el que havia sigut una catàstrofe suposa la descoberta d'un jaciment únic al món, una ciutat intacta sorpresa en plena vida i conservada per al futur.
Dimarts de 17 a 18.30 h a partir de l'11 d'abril (8 sessions)
Preu: **63 €** (quota única)
Professor: **Cristian Mir,** llicenciat en història per la UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica.

CLEÒPATRA, LA DARRERA GRAN REINA D'EGIPTE *nou*

Cleòpatra VII Filopàtor va ser l'última reina d'Egipte, de la dinastia hel·lènica dels Ptolemeus. Envoltada de mite i misteri, la seva imatge de bellesa eclipsa el veritable personatge històric.
Dimarts de 18.30 a 20 h a partir de l'11 d'abril (8 sessions)
Preu: **63 €** (quota única)
Professor: **Cristian Mir,** llicenciat en història per la UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica.

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 de l'11 d'abril (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (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 12 d'abril (10 sessions)
Preu: **gratuït** (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)

INTERMEDI I PRÀCTIC
Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir 12 d'abril (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 12 d'abril (10 sessions)

AULA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL: l'hort de primavera *nou*

Vols aprendre a cultivar el teu propi hort a casa? Inscriu-te al nostre curs d'hort de primavera i aprèn a sembrar i cuidar les teves pròpies plantes. Descobreix tècniques sostenibles i pràctiques per obtenir els millors resultats i gaudir dels teus propis productes frescos.
Dimecres 12 i 26 d'abril, 3 i 24 de maig i 7 de juny de 18 a 19.30 h (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Pau Gutiérrez,** agricultor ecològic

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 12 d'abril (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)
Professora: **Elisenda Guiu,** narradora, guionista i dramaturga (elisendaguiu.com)

FOTOGRAFIA I EDICIÓ AMB EL MÒBIL *nou*

Tens un mòbil amb bona càmera i li vols treure tot el rendiment? Vols aprendre a emmarcar i retocar allò que has capturat? No és necessari tenir coneixements previs de fotografia. Treballarem la composició i l'edició fotográfica per aconseguir fotografies atractives i personals.
Dijous de 17.30 a 19 h a partir del 13 d'abril (5 sessions)
Preu: **42 €** (quota única)
Professor: **Félix Lorenzo**, fotògraf de la revista Traveler (felixlorenzo.wixsite.com/felix-lorenzo, @felixlorenzotraveler)

MUSICOTERÀPIA CREATIVA

Connecta amb el teu ser musical a través de les tècniques d'improvisació, moviment i veu mitjançant les tècniques actives i receptives de la Musicoteràpia.
Divendres 5, 12 i 19 de maig de 16.30 a 18 h (3 sessions)
Preu: **31,50 €** (quota única)
Professora: **Anna Mata,** musicoterapeuta (naandayoga.com)

INFORMÀTICA

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

INFORMÀTICA BÀSICA 3.0

Nocions bàsiques sobre l'ús de l'ordinador centralitzat, sobretot, amb el treball del nivol: moure i crear diferents tipus d'arxius, traspassos d'informació, vinculació a altres dispositius, entre d'altres.
Dilluns 29, dimarts 30 i dimecres 31 de maig 18 a 19.30 h (3 sessions)
Preu: **31,50 €** (quota única)
Professor: **Jordi Font,** informàtic

FET A MÀ

TALLER DE KOKEDAMA: CHAMAEDOREA *nou*

El kokedama consisteix a albergar una o diverses plantes en un test orgànic de molsa en forma de bola, d'aquí el seu nom Koke (molsa) Dama (bola). En aquest taller aprendràs la tècnica i la filosofia que gira entorn d'aquesta composició vegetal. Està inclòs tot el material necessari per a elaborar un kokedama: eines, sedal, substrats, molsa i una planta (Chamaedorea, planta diferent a la del taller del primer trimestre).
Divendres 12 de maig de 17 a 19 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 cistellería senzilla i fes objectes per a tu i la teva llar.
Dijous de 18 a 20 h a partir del 13 d'abril (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes**, només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Maria Escura,** restauradora
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 13 d'abril (10 sessions)
Dijous de 16 a 18 h a partir del 13 d'abril (10 sessions)
Preu: **26,50 €/mes** (curs anual)

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

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per restaurar no han de ser gaire grans.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)
Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir de l'11 d'abril (10 sessions)
Dimarts de 11.30 a 13.30 h a partir de l'11 d'abril (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 12 d'abril (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 12 d'abril (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 13 d'abril (10 sessions)
Preu: **29,50 €/mes** només inclou material bàsic (curs anual)
Professora: **Anna Riera,** @obradordelariera
Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TAST

TAST DE FORMATGES GUANYADORS DEL LÀCTIUM

Per guanyar els concursos, els formatgers han de passar molts criteris d'avaluació: sabor, estètica, simetria, textura, etc. A aquest tast, tindrem el privilegi de degustar els formatges que han guanyat el Concurs del Lactium 2022, celebrat a Vic.
Dijous 20 d'abril a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset,** especialista amb tast (tastaemocions.cat)

TAST DE XOCOLATES

Els dolços et fan delirar i no pots dir mai un no a la xocolata? Segurament després d'aquest tast tampoc podràs reprimir els teus desitjos perquè et tornaràs tot un sibarita d'aquest producte que aixeca passions des de les antigues civilitzacions!
Dijous 4 de maig a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Ramon Roset,** especialista amb tast (tastaemocions.cat)

TAST DE VINS DE LA MEDITERRÀNIA: ILLA DE SICÍLIA

Dins del viatge que hem anat duent a terme al llarg del curs 2022-2023 sobre els Vins de la Mediterrània, en aquesta ocasió ens endinsem en el món de l'enologia Italiana i, concretament, de l'Illa de Sicília, de forma amena, entenedora i divertida.
Dijous 11 de maig a les 19 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Pep Pou,** sommelier a Els Bardissots

CUINA

ARROSSOS DIFERENTS I CREATIUS

A aquest taller experimentarem fora de les receptes habituals amb les que es sol cuinar l'arròs. Es jugarà amb ingredients com el cranc, verdures diverses i moltes sorpreses. Aprendrem moltes tècniques i combinarem sabors per sortir d'allò quotidià amb l'arròs.
Dimecres 19 d'abril a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Luca Marongiu,** xef al restaurant Allium de Mataró

DEL MAR A LA TAULA: LES DELÍCIES DELS PEIXOS

Vine al nostre taller de cuina i descobreix les millors tècniques per preparar plats deliciosos i saludables amb els millors ingredients marins.
Dimecres 10 de maig a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Transi Pitarch,** cuinera a DO Tastets d'Alella

CUINA VEGETARIANA: OUS I VERDURES

Les noves tendències en el món de la gastronomia ens condueixen a provar noves receptes adaptades a cadascú. Cada cop hi ha més persones vegetarianes. Descobreix com sorprendre-les a taula amb aquest taller.
Dimecres 17 de maig a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Luca Marongiu,** xef al restaurant Allium de Mataró

PLATS FREDS D'ESTIU

Refresca't aquest estiu amb la nostra selecció de plats freds! Gaudeix dels sabors de l'estiu en cada mossegada. Perfecte per a dinars al pati o per a un pícnic a la platja.
Dimecres 14 de juny a les 17.30 h (una sessió)
Preu: **20 €** (quota única)
Amb: **Transi Pitarch,** cuinera a DO Tastets d'Alella

20 ANYS **Can Lleonart**
CENTRE CULTURAL

Celebrarem els 20 anys amb el **Sopar de fi de curs**!

Dijous 15 de juny

Horari: a les 19 h les persones voluntàries i a les 20.30 h inici del sopar

Preu: 12 €. Tiquets a partir de l'1 de juny a través del formulari de la pàgina web de Can Lleonart