

tardor

ALELLA CENTRE CULTURAL
Can Leonart
tardor 2024

Inscripcions
17 i 18 de setembre per a
l'antic alumnat i veïnat d'Alella
19 de setembre per a tothom



INFORMACIÓ

INSCRIPCIÓ

- Presencial (en l'horari d'atenció al públic) o virtual (alella.cat/canlleonart)
- La inscripció és nominal i la matrícula viva tot l'any
- S'entén com a sol·licitud d'inscripció l'enviament del formulari d'inscripció (QR)

PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- Es cobra de l'1 al 5 del mes següent al que s'efectua l'inici de l'activitat
- En els cursos anuals amb quotes mensuals es cobra el 100% tota alta de l'1 al 15 del mes, i el 50% si s'inicia a partir del dia 16

BAIXA

S'entén com a sol·licitud de baixa l'enviament del formulari de baixa (QR)
Terminis per sol·licitar la baixa:

- Curs anual (quota mensual): fins al dia 25 (inclòs) del mes en curs amb efectes al següent
 - Curs anual (quota única): fins al 25 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

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)
- 25% de descompte per als joves fins a 29 anys als cursos anuals (quota mensual)
- Els cursos de quota única no tenen descomptes
- Els descomptes no són acumulables

Qualsevol qüestió o dubte que no estigui recollit aquí el podeu consultar al despatx d'informació del centre cultural.



Els cursos amb aquest distintiu tenen unes places reservades a persones fins a 29 anys.

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](#) [i](#) [@canlleonart](#)



tertúlies
gratuites amb inscripció prèvia a
alella.cat/canlleonarttertulies

JOC NET: ESFORÇ I ESPORT AMB VALORS

Dijous 3 d'octubre a les 19 h

Tertulià: Roger Pallarols, responsable del programa Cultura i Valors del FC Barcelona, entrenador d'hoquei i autor del llibre Eduquem amb l'esport
La canalla fa esport i diuen que aquest educa en valors. Però, no ens en ganyem, l'esport per si sol no educa ni ensenya res de res: només ho farà si l'entorn suma. Estem preparats com a pares i mares per sumar? Reflexions, vivències, idees i punts de vista "diferents" que busquen aconseguir la reflexió interna de les famílies, entrenadors i acompanyants per millorar en la gestió educativa de la nostra canalla. Adreçada a pares, mares, familiars, acompanyants, personal tècnic, monitors, entre d'altres.

DONES DISRUPTIVES. ARPILLERES EN ACCIÓ

Dijous 17 d'octubre a les 19 h

Tertulianes: Grup d'Arpilleres de l'Ateneu de Sant Roc
Aquesta tècnica tèxtil aparegué durant la dictadura de Pinochet a Xile als anys 70 va esdevenir un símbol d'expressió i una eina de denúncia política i social realitzat majoritàriament per dones. En aquest cas es mostren arpilleres biogràfiques de dones que simbolitzen lluites pels drets universals. Xerrada que introdueix l'exposició instal·lada a Can Leonart fins al 2 de desembre i que dona el tret de sortida a les Jornades de Mirades al Món 2024.

SALUT MENTAL I GENT GRAN: Riscos i oportunitats

Dijous 7 de novembre a les 19 h
Tertulià: Isaac Lloveras, psicòleg

Es calcula que l'any 2030, 1.400 milions de persones tindran més de 60 anys, la qual cosa representarà a una de cada sis persones a escala mundial. Encara que la majoria tenen bona salut, molts corren el risc de desenvolupar condicions de salut mental i poden experimentar problemàtiques que requereixin atenció a llarg termini (aproximadament el 14% dels adults de més de 60 anys viuen amb trastorn mental). No obstant això, aquesta etapa ens presenta un seguit d'oportunitats a les quals sovint no donem prou visibilitat. En parlem?

DESAFIANT ELS CÀNONS

Dijous 14 de novembre a les 19 h

Tertulianes: Júlia Vincent (A Pelo Alopècia) i Violèn Maroto i Carmen Durán (Activistes)
"La majoria ho amaguen durant anys; de vegades, dècades. Ser dona i calba encara es viu en absolut silenci" (Entitat A Pelo). En una societat on els cànons de bellesa sovint són estrets i exclouents, abordarem la importància de les bel·les alternatives i l'autoestima oprimida. Crearem un espai per discutir com els estàndards de bellesa imposats poden afectar negativament la nostra auto-percepció i l'autoestima. Compartirem experiències sobre com sortir del sistema establert i trobar la pròpia veu en un món sovint hostil cap a la diversitat.

FRANZ LISZT

Dijous 21 de novembre a les 19 h
Tertulià: Joan Vives, divulgador musical

Austríac d'ascendència hongaresa, ben aviat es convertirà en un dels fenòmens virtuosístics més aclaparadors del seu temps. La seva literatura pianística ens permet traçar la progressió que ens porta des del primer moment per l'expressió romàntica més genuïna... i fins i tot més enllà, gràcies a la seva mirada visionària.



sortides
natura i cultura

COLLSUSPINA I COVES DEL TOLL

Dimecres 23 d'octubre. Sortida a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

El jaciment del Toll, situat a la comarca natural del Moianès, al terme municipal de Moià -veï del de Collsuspina- és una de les coves prehistòriques d'Europa més rica en fauna del quaternari. L'entorn del jaciment s'ha museïtzat amb instal·lacions didàctiques i d'oci. Nivell d'esforç moderat baix - Distància 9,8 km - Desnivell de pujada 215 m i de baixada 215 m - 5.30 h. *Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.*
Preu: 26 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com

DE LA GLEVA A TAVÈRNOLES

Dimecres 6 de novembre. Sortida a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

El Ter serpenteja per múltiples meandres per la comarca d'Osona i canvia de direcció espectacularment, de nord-sud cap a l'est. En aquest tram destaquen les colònies industrials més rellevants del Ter, que fan certa l'afirmació que el "Ter és un riu treballador". En aquest tram destaca la ciutat de Manlleu, on es poden trobar nombrosos testimonis de l'aprofitament del riu en un ric patrimoni cultural. Nivell d'esforç moderat - Distància 13,8 km - Desnivell de pujada 160 m i de baixada 120 m - 6 h. *Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.*
Preu: 26 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com

ROQUES ENCANTADES AL COLLSACABRA

Dimecres 20 de novembre. Sortida a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

Les formes de la natura són autèntics capricis. El Bosc de les Roques Encantades és un lloc molt especial. Qualsevol època de l'any és bona per fer aquesta caminada, però a la tardor, té encara més encant, ja que el bosc està envoltant d'una gran fageda i com bé sabeu, en aquesta època de l'any el canvi dels colors de les fulles converteixen totes les fagedes en un autèntic espectacle natural. Nivell d'esforç suau - Distància 7,2 km - Desnivell de pujada 230 m i de baixada 180 m - 5 h. *Cal portar esmorzar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Possibilitat de dinar al Restaurant Coll de Condreu*
Preu: 26 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com

MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BARCELONA

Dimecres 16 d'octubre. Sortida a les 9.30 h (Parada Bus Alella)

Vine a descobrir la història antiga de Catalunya al Museu Arqueològic de Barcelona! Explora fascinants exposicions des de la prehistòria fins a l'època romana.
Preu: 18 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB

COLÒNIA GÜELL

Dimecres 27 de novembre i dimecres 11 de desembre. Sortida a les 8.30 h (Parada Bus Alella)
Endinsa't a la Colònia Güell i la impressionant Cripta de Gaudí. Una experiència única d'arquitectura i història modernista.
Preu: 18 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB



cursos i tallers
monogràfics i trimestrals

CUINA I TAST

CUINA MEXICANA

Descobreix els sabors intensos i les aromes úniques que defineixen aquesta gastronomia. Aprèn les tècniques tradicionals i els secrets de la cuina mexicana, des de l'ús de condiments autèntics fins a la preparació de salses i guisats típics.
Dimecres 2 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuinera: Laura Baiges, cuinera al Racó de Santa Llúcia (L'Ampolla)

L'ART DE CUINAR BACALLÀ

El bacallà és un dels ingredients més versàtils i apreciats de la nostra gastronomia. Aprèn a dessalar-lo correctament, així com diverses tècniques de cocció que et permetran preparar plats tradicionals i moderns.
Dimecres 16 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuiner: Manu Oliver, Restaurant Entremans (El Masnou)

FLAM DE ROMANÍ AMB ESCUMA CALENTA DE XOCOLATA

Lluny del flam clàssic que coneixem, aprendrem, de manera artesanal i simultània, a combinar dues elaboracions ben diferents: la temperatura calenta i freda i la textura cruixent i cremosa. La complexitat de les postres donarà una resposta al paladar molt equilibrada i sorprenent.
Dimecres 13 de novembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuiners: Miquel Aldana i Núria Orra, Restaurant Tresmacarrons (El Masnou)

SOPAR CÀLID D'HIVERN

Crearem un menú complet per escalfar-nos del fred: començarem fent un caldo i aprofitarem tota la carn d'olla i les verdures per crear el plat principal. Tot amb producte de temporada.
Dimecres 27 de novembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuinera: Transi Pitarch, cuinera a DO Tastets d'Alella (Alella)

CUINA DE NADAL ALTERNATIVA

Nous sabors per al teu Nadal! Plats internacionals, creatius i innovadors que no són habituals en un àpat de Nadal. Receptes úniques per sorprendre els teus convidats!
Dimecres 4 de desembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuiner: Luca Marongiu, xef al restaurant Allium (Mataró)

TAST DE VERMUTS AMB DO

Gaudeix de diferents vermutos, la seva aroma, història i elaboració; descobreix la diferència entre vermutos clàssics, moderns i d'Alella amb l'explicació dels elaboradors.
Dijous 10 d'octubre a les 19 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Conducció: Ester Bachs, autora de "Guia del Vermut" i presidenta del *World's Best Vineyards*

TAST DE FORMATGES GUANYADORS DEL CONCURS DE LA SEU

Descobreix els formatges guanyadors del Concurs de la Seu 2024! Tast maridat amb vins. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.
Dijous 24 d'octubre a les 19 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

TAST DE PERNILS

Descobreix els sabors únics dels pernils de gla 100% raça ibèrica. Tast maridat amb vins. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.
Dijous 12 de desembre a les 19 h (una sessió)
Preu: 36 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

TALLERS DELS DIVENDRES

NOU POOL DIDÀCTICA DE BRIDGE

Pool didàctica amb mans preparades arbitrada i dirigida per en Jaume Pons. Les mans seran actualitzades i comentades en finalitzar l'esdeveniment per tal de veure la manera òptima de jugar-les.
Divendres 15 de novembre de 17 a 19 h
Divendres 13 de desembre de 17 a 19 h
Preu: 8 € (quota única)
Professor: Jaume Pons, director esportiu de l'Associació Catalana de Bridge
Lloc: Can Lleonart

NOU ENTRENAMENT CANÍ: Segur que el teu gos està jugant?

Millora la comunicació i el vincle amb el teu gos en els moments de socialització amb els de la seva espècie. Sovint vivim situacions amb el nostre gos que no acabem d'entendre. Et sona aquesta frase? "Estaven jugant i de sobte es van barallar". Això és perquè ningú ens ha ensenyat a interpretar la corporalitat i els senyals que els nostres gossos entren per sortir de les situacions que els incomoden o fan por.
Divendres 15 de novembre de 17.30 a 19.30 h
Preu: 8 € (quota única)
Professora: Eva Garcia, entrenadora canina
Lloc: Pati de Can Leonart

NOU AROMATERÀPIA AMB OLIS ESSENCIALS

Els olis essencials poden tenir moltes utilitats: pel benestar emocional (acompanyament en la cerca de la calma, meditació), la salut (gestió dels refredats, estimular sistema immunitari, al·lèrgies, sistema digestiu, polls i mosquits, hormones), entre d'altres. Al taller s'empraran olis de la marca Young Living amb els que elaborarem un sèrum facial i un rollon personalitzat.
Divendres 13 de desembre de 17.30 a 19.30 h
Preu: 20 € (quota única)
Professora: Marta Ullod, assessora en aromateràpia
Lloc: Can Leonart

NOU ESTAMPACIÓ BOTÀNICA: Estampem una tote bag

Et guiarem pas a pas per estampar una tote bag de cotó amb vegetals i flors.
Divendres 15 de novembre de 17 a 20 h
Preu: 30 € (quota única)
Professora: Eva Ribas, artesana, maquetadora i dissenyadora gràfica
Lloc: Aula Taller de les Antiques Escoles Fabra

NOU ESPELMES DE CERA D'ABELLA AMB DECORACIÓ DE NADAL

Les espelmes són un element nadalenc decoratiu clau per a les nostres llars durant la festivitat. Taller amb cera d'abella i decorada amb materials de la natura sobre una base de fusta.
Divendres 13 de desembre de 17 a 19 h
Preu: 20 € (quota única)
Professora: Eva Ribas, artesana, maquetadora i dissenyadora gràfica
Lloc: Aula Taller de les Antiques Escoles Fabra

CONEIXEMENT I LITERATURA

NOU HISTÒRIA: Viatge a les civilitzacions del Pròxim Orient

Farem un recorregut des de les primeres ciutats als grans imperis: des d'Ur, la joia de la Sumèria, fins a la grandesa de Babilònia. Descobreix els orígens de la civilització, l'arquitectura impressionant, els avenços en l'escriptura i els codis de lleis que van marcar l'inici de la història humana.

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir de l'1 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 INICIACIÓ EN LA IDENTIFICACIÓ DE RÈPTILS ESCATOSOS

Aula d'Educació Ambiental: Curs per descobrir gran part de les espècies de rèptils de Catalunya. Aprendrem a identificar més de trenta espècies de rèptils escatosos, així com la seva ecologia i biologia. El curs inclou dues sessions teòriques de dues hores i una sortida d'aprenentatge a la natura de tres hores i mitja.
Dimarts de 18 a 20 h el 15 i 22 d'octubre (2 sessions) i dissabte 26 d'octubre de 10.30 a 14 h (una sessió)
Preu: 43 € (quota única)
Professor: Biòlegs de la Societat Catalana d'Herpetologia, especialitzats en amfibis i rèptils

NOU CREATIVITAT LITERÀRIA, EDICIÓ TARDOR

Curs pràctic d'escriptura en què treballarem a partir de diversos disparadors per activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al mateix temps que busquem un estil literari propi.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 2 d'octubre (8 sessions)
Preu: 64 € (quota única)
Professora: Elisenda Guiu, narradora, guionista i dramaturga (eisendaguiu.com)
Lloc: Can Leonart

NOU JOCS DE ROL

Aprendràs com fer de màster, com entendre els llibres i els daus del rol i on trobar una comunitat per jugar partides i campanyes. Els jocs de rol són una forma magnífica d'explorar la imaginació i treballar en equip. Tant si ets nou com si ja tens experiència, sempre hi ha més per aprendre i descobrir. Uneix-te a una comunitat i prepara la teva campanya!
Dijous de 18.30 h a 20 h partir del 3 d'octubre (8 sessions)
Preu: 64 € (quota única)
Professor: Kenan Rhoton, màster professional de rol
Lloc: Antiques Escoles Fabra

FOTOGRAFIA I INFORMÀTICA

CAPTURA EL MÓN AMB EL MÒBIL

Descobreix el poder de la teva càmera de butxaca i guiat a través de les tècniques essencials per capturar imatges impressionants utilitzant només el teu telèfon mòbil. No importa quin sigui el teu model de mòbil, aprendràs a treure el màxim partit de la seva càmera i a veure el món des d'una nova perspectiva. Curs desenvolupat mitjançant passejos al voltant d'Alella.
Dilluns de 16 a 18 h a partir del 30 de setembre (8 sessions)
Preu: 68 € (quota única)
Professor: Jordi Barreras, fotògraf

FET A MÀ

NOU CERÀMICA: Safata per l'aperitiu i set de shushi

Modelaràs i decoraràs unes peces úniques per l'aperitiu i per menjar sushi.
Dimecres de 18 a 20 h del 2 al 30 d'octubre (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic
Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

NOU TERRISSA: Mosaic amb esgrafiats i colorants

A partir de sis rajoles quadrades, muntarem un mosaic que es podrà personalitzar amb la tècnica de l'esgrafiats i colorir amb colorants. Anima't a crear el nom de casa teva, a explicar una història, fer un mural, un mirall o simplement gaudir de la ceràmica.
Dimecres de 18 a 20 h del 6 de novembre al 4 de desembre (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic
Professora: Anna Rosat, ceramista





IDIOMES

CATALÀ I CASTELLÀ

Professora: Alba Palahí, Llicenciada en Filosofia i Ciències de l'Educació i professora de Llengua Catalana i Llengua Castellana
 Lloc: Antigues Escoles Fabra

NOU CATALÀ: PREPARACIÓ AL NIVELL SUPERIOR (C2)

Dimarts i dimecres de 19.30 a 20.30 h a partir de l'1 d'octubre
 Preu: 300 € (quota única de tot el curs)

NOU CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 36 €/mes

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 36 €/mes

NOU CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimarts de 16.30 a 18 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 36 €/mes

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 36 €/mes

FRANCÈS

Realitzat per Mon Petit Atelier (*escolaiaspaidefrances.com*)
 Preu: Preu: 36 €/mes
 Professora: Nolwenn Guyonvarch de Mon Petit Atelier

DÉBUTANT (nivell 1)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE (nivell 2)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

AVANÇÉ (nivell 3)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

ALEMANY

Preu: 36 €/mes
 Professora: Anastasia Mishina, Llicenciada en Filologia Germànica
 Lloc: Can Lleonat

EINLEITUNG (nivell 1)

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

FORTSETZUNG (nivell 2)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN (nivell 3)

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

NOU CONVERSA ALEMANY (nivell alt)

Dimarts de 17.30 a 19h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

ANGLÈS

Prova de nivell prèvia.

BEGINNER (nivell 1)

Dilluns de 9.30 a 11 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professorat: LES Idiomes

BEGINNER + (nivell 2)

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professorat: LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell 3)

Dilluns i dimecres de 12 a 13 h a partir del 30 de setembre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professorat: LES Idiomes

NOU PRE-FIRST (nivell 4)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, professora a Format Alella

CONVERSA INICIAL

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, professora a Format Alella

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres d'11 a 12 h a partir del 30 de setembre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professorat: LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 h a partir de l'1 d'octubre (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professorat: LES Idiomes

NOU ANGLÈS: PREPARACIÓ NIVELL B2.1. (First Certificate)

Per a persones que és el primer cop que es preparen la prova.

Dilluns i dijous de 18.30 a 19.30 h a partir del 30 de setembre (20 sessions)

Preu: 300 € (quota única de tot el curs)

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a Format

NOU ANGLÈS: PREPARACIÓ NIVELL B2.2. (First Certificate)

Per a persones que ja s'estan preparant la prova.

Dilluns i dijous de 19.30 a 20.30 h a partir del 30 de setembre (20 sessions)

Preu: 300 € (quota única de tot el curs)

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a Format

ITALIÀ

Preu: 36 €/mes

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

PRINCIPIANTE (nivell 1)

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

Dimarts de 10 a 11.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

INTERMEDIO (nivell 2)

Pels que volen continuar els seus estudis l'idioma i la seva cultura.

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

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 30 de setembre (una sessió setmanal)

Preu: Intercanvi

Inscripcions: *rperez13@xtec.cat* (Rosa Pérez). Lloc web: *http://aprenem.bloc.cat*

SALUT

HIPOPRESSIUS I CURA DEL SÒL PELVIÀ

Exercicis de postura 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 30 de setembre (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions) també per persones després del part i postpart

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Merche Amo, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

PILATES I EDUCACIÓ POSTURAL

Pràctica cos-ment, on l'objectiu és educar i prendre consciència del nostre cos, a través d'un treball musculoesquelètic òptim, on la columna vertebral és l'eix, per un benestar global. Beneficis: Tonicitat i elongació muscular, enfortiment de la faixa abdominal, millora la postura, l'equilibri i coordinació, alleujament dels dolors d'esquena i l'estrès.

Dimecres de 15.30 a 16.45 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

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

IOGA

IOGA VINYASA FLOW

Espai per a la transformació personal a través del moviment dinàmic i fluid conscient, que combina l'entrellaçament d'asanes (postures) amb la respiració i meditació. Evolucionem a través del cos físic i dels cosos més subtils, connectant amb la profunditat de l'ésser.

Dilluns de 20 a 21.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Miriam Martínez, professora de ioga i terapeuta *@miriam_janoshart*

Lloc: Sala Polivalent de les Antigues Escoles Fabra

IOGA VINYASA & FASCIAL MOVEMENT

Sessions de ioga suau dinàmic on es combinen dues maneres de moure's integrant totes les parts en un únic flow. Per persones que ja han practicat abans algun tipus de ioga dinàmic o per principiants sense grans lesions articulars que tenen ganes de portar la ment al cos regulant l'energia.

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

Lloc: Can Lleonat

NOU BOWSPRING: NOU PARADIGMA DE MOVIMENT

És una pràctica de moviment que a partir de l'activació de diferents parts del cos a través d'un pols continuat i la respiració, permet fomentar la força, l'elasticitat i recuperar les curvatures naturals de la columna. Permeten alliberar tensions físiques, mentals i emocionals i nodrir el sistema fascial intern. No indicat per persones amb grans lesions articulars.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

Lloc: Can Lleonat

SLOW IOGA FLOW & SOMATIC MOVEMENT

Aquí trobaràs sessions suaus, en moviment, per connectar i despertar el teu cos amb sensacions 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 10.45 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

Lloc: Can Lleonat

TAI-TXI I TXI-KUNG

Desenvolupament de l'energia interna mitjançant moviments suaus i respiració. 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 de l'1 d'octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

ESPAI MINDFULNESS

Crearem un espai segur per practicar i compartir, la meditació mindfulness, la respiració conscient, la relaxació, el moviment i la consciència corporal per reduir l'estrès, l'ansietat i conèixer millor les nostres emocions.

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Raül Moya, professor de Mindfulness per el Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la Internacional Mindfulness Teachers Association

NOU INICIACIÓ

Dilluns de 19 a 20 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Lloc: Can Lleonat

CONTINUACIÓ

No cal tenir experiència prèvia.

Dijous de 19 a 20 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Lloc: Antigues Escoles Fabra

MIROSEI, L'EVOLUCIÓ DE LA MICROGIMNÀSTICA

Reeducació i introspecció corporal que ajuda en la prevenció d'alteracions corporals, disminueix el dolor, millora l'autoestima, facilita la recuperació de lesions i augmenta la qualitat de vida de les persones amb malalties cròniques mitjançant postures senzilles, respiració conscient i petits moviments.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

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

DEFENSA PERSONAL KRAV MAGÀ

Desenvoluparem la reacció física i mental per poder fer front a una amenaça. Començarem identificant diverses situacions perilloses, aprendrem a fer prevencions per evitar l'escalada de l'agressivitat i practicarem les tècniques pertinents per sortir de situacions conflictives.

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Castro, instructora de Krav Magà

Lloc: Can Lleonat

GRUP NO MIXT

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

GRUP MIXT

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

TELES ACROBÀTIQUES: Vol en moviment

T'has preguntat mai com seria desafiar la gravetat i crear bellesa en l'aire? Descobreix la màgia de les teles acrobàtiques en un entorn segur i de suport. Aprendràs tècniques bàsiques i avançades, milloraràs la teva força i flexibilitat i crearàs coreografies espectaculars.

Dijous de 19 a 20.30 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)

Preu: 29,50 €/mes

Professorat de circ

Lloc: Gimnàs Escola Fabra

MÚSICA I DANSA

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, Txa-txa-txa. Rock, Batxata, Salsa, Batxatango i moltes coreografies actuals.

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

NOU INICIACIÓ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes (curs anual)

AVANÇAT

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes (curs anual)

ZUMBA

Vine a gaudir i mantenir-te en forma amb ritmes dinàmics i moviments plens d'energia. T'esperem per ballar i suar; la millor combinació per passar-t'ho bé i cuidar-te.

Dilluns d'11.30 a 12.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

Dimecres d'11.30 a 12.30 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Elisabet Olmo, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

BALL DE SALÓ

Vine a aprendre Balls de Saló amb la teva parella!
 Dimecres de 20 a 21 h a partir del 2 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 23,50 €/mes

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

SWING I LINDY-HOP

El Lindy Hop es caracteritza per ser un ball social on ambdues parts de la parella o de manera individual es té una gran llibertat per improvisar i expressar-se. Vine a moure't a ritme de swing!
 Dilluns de 16.30 a 17.45 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
 Preu: 25,50 €/mes

Professora: Xavier Calderer, professor a Swing Maresme

URBAN DANCE

Estigues al dia dels últims temes de reggaeton, R&B, trap, entre d'altres i aprent-te les seves coreografies!
 Dimarts de 20 a 21 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
 Dijous de 20 a 21 h a partir del 3 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 23,50 €/mes

Professora: Professorat de Pas Bàsic, *pasbasic.com*

Lloc: Sala Polivalent de les Antigues Escoles Fabra

MÚSICA, CREATIVITAT I COS

Experimentaràs diferents propostes de moviment conscient per a connectar amb el cos, els sentits i les emocions. Explora i viu la teva creativitat interior a través de la música i l'expressió artística i creativa!
 Dilluns de 17.30 a 19 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
 Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.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 19.30 a 21 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

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

Lloc: Can Lleonat

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. Imprescindible dur l'instrument.

Dimarts de 20.45 a 22 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professor: Efreem Sebastià, professor de gralla al Conservatori de Badalona

FET A MÀ

CERÀMICA CREATIVA

Curs d'exploració i aprenentatge del modelat i decoració a través d'exercicis i propostes grupals i personals. Per millorar la tècnica i poder fluir creativament.