

hivern

Can Leonart
CENTRE CULTURAL
ALELLA
hivern 2025

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



INFORMACIÓ



INSCRIPCIÓ



BAIXA

INSCRIPCIÓ

- Presencial (en l'horari d'atenció al públic) o virtual (alella.cat/canleonart)
- 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)
- Tots els cursos es duen a terme a l'espai de Can Leonart a excepció dels que s'indica, que es duen a terme a les Antigues Escoles Fabra (Av. Ferran Fabra, 1, Alella)

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
- En cas que hi hagi més de tres absències consecutives i Can Leonart no s'hagi pogut posar en contacte amb l'usuari/a, el Centre Cultural es reserva el dret de formalitzar la baixa d'ofici

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

No es duen a terme classes de prova

ELS CURSOS AMB AQUEST DISTINTIU TENEN UNES PLACES RESERVADAES A PERSONES FINS A 29 ANYS.

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

Plaça dels Germans Leonart 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.
canleonart@alella.cat

www.alella.cat/canleonart



tertúlies

gratuïtes amb inscripció prèvia a alella.cat/canleonarttertulies

MIRADES DE MALI, PROJECTE DJOUMA

Dijous 16 de gener a les 19 h

Tertuliana: **Laia Dosta Valdés, fundadora de Djouma**

En aquest acte, es presenta l'Associació Solidària Djouma, una entitat nascuda a Teià que treballa amb entitats de joves de Mali per promoure els drets de la infància i la igualtat de gènere en aquest país de l'Àfrica Occidental.

Acte coordinat amb la *Trail Solidària Serra Marina Alella*.



MOZART I LA MAÇONERIA

Dijous 13 de febrer a les 19 h

Tertuliana: **Juan Vives, divulgador musical**

Després de ser un nen prodigi i aconseguir un gran reconeixement musical esment molt jove, el 1781 Mozart comença el seu període vital i creatiu a Viena on, entre altres vinculacions, esdevindrà un membre actiu i entusiasta de la francmaçoneria, fet que queda reflectit en diverses obres. Aquesta vegada ressegüim el què, el com i el perquè... d'aquests vincles a través de la música que en sorgeix.



JENN DÍAZ, DE VÍCTIMA A SUPERVIVENT

Divendres 28 de febrer a les 18.30 h

Tertuliana: **Jenn Díaz, escriptora i política feminista**

En el seu darrer llibre *Violència en tres actes: De víctima a supervivent*, Jenn Díaz, explica el seu testimoni colpidor i valent com a víctima de violència masculista i com, amb els anys, n'ha esdevingut una supervivent.

Xerrada en el marc del 8M.



sortides natura i cultura

CAMINANT PELS CONTRAFORTS DE LES GAVARRES

Dimecres 12 de febrer a les 8 h (Parada Bus Alella)

Les Gavarres catalogades com a Espai d'Interès Natural són una gran extensió de bosc mediterrani on s'hi combina un ric patrimoni etnogràfic que va des del neolític fins a l'actualitat. Una caminada entre els pobles medievals de Monells i Cruïlles, on descobrirem alguns d'aquests elements. Nivell d'esforç moderat - Distància 12 km - Desnivell màxim de pujada 215 m i de baixada 185 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

CASTELLTERÇOL: EL RENTADOR DE LLANA DEL ROQUER

Dimecres 26 de febrer a les 8 h (Parada Bus Alella)

És l'únic rentador de llana que es conserva a Catalunya, i per això forma part dels 150 elements imprescindibles del patrimoni industrial català. També veurem la masia troglodita Mas d'Espluges, construïda sota una balma, al costat de la riera de Fontscalents. Nivell d'esforç moderat baix - Distància 11 km - Desnivell de pujada 185 m i de baixada 185 m - 5 h. *Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Possibilitat de dinar al Restaurant Imperial de Castellterçol*

Preu: 26 € (quota única)

Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com

TAVERTET, SANT CORNELI I L'AVENC

Dimecres 19 de març a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

Us proposem una ruta on descobrir natura, paisatges i llegendes dels plans de Tavertet. Tindrem unes espectaculars vistes panoràmiques sobre l'embassament de Sau i com a teló de fons els cingles d'Osona i el Cabrerès, el Montseny i les Guilleries. Nivell d'esforç moderat - Distància 11,8 km - Desnivell de pujada 360 m i de baixada 360 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

BARCELONA, BARRI GÒTIC

Dimecres 22 de gener a les 9.30 h (Parada Bus Alella)

El barri gòtic, la zona més icònica de la ciutat: carrers medievals, la Catedral, la Plaça del Rei i el Pont del Bisbe. Passejarem pels seus carrers estrets i plens d'història, explorant edificis medievals, restes romanes i algunes de les places més icòniques de la ciutat.

Preu: 18 € (quota única)

Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB

BARCELONA, SANT PERE I LA RIVERA

Dimecres 5 de febrer i 12 de març a les 9.30 h (Parada Bus Alella)

El Palau de la Música, el Mercat del Born i l'església de Santa Maria del Mar. Una visita ideal per conèixer com la història segueix viva a través de la seva arquitectura i relat.

Preu: 18 € (quota única)

Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB



cursos i tallers monogràfics i trimestrals

CUINA I TAST

GUISATS I XUP-XUPS

Aprèn a cuinar guisats a foc lent pels dies freds. Receptes tradicionals i tècniques modernes per aconseguir el sabor intens i reconfortant del "xup-xup". Plats de cuillera ideals per l'hivern.

Dimecres 15 de gener a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Cuiner: Luca Marongiu, xef al restaurant Allium (Mataró)

ESMORZARS DE FORQUILLA

Sovint, la tradició dels esmorzars de forquilla, s'ha vist transformada amb la cultura del brunch. A aquest taller es vol afermar el sabor i l'energia de la cuina tradicional, dels esmorzars de forquilla "de tota la vida", amb les de receptes de sempre amb tocs singulars.

Dimecres 22 de gener a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Cuiner: Manu Oliver, Restaurant Entremans (El Masnou)

CUINA TAILANDESA

La cuina tailandesa està plena d'aromes i sabors intensos. Descobriràs els ingredients, receptes i tècniques per crear una autèntica experiència gastronòmica tailandesa a casa.

Dimecres 29 de gener a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Cuina: Laura Baiges, cuinera al Racó de Santa Llúcia (L'Ampolla)

TALLER DE CANELONS AMB CREMA DE MÚRGOLES

La recepta és quelcom exquisit: la combinació d'un plat tradicional com són els canelons amb el toc gourmet de la múrgola. Des de la preparació del farcit fins a l'emplatat final, aprendràs una recepta ideal per impressionar a la teva família o amics.

Dimecres 5 de març a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Cuiners: Miquel Aldana i Núria Orra, Restaurant Tresmacarrons (El Masnou)

MAR I MUNTANYA

Combina els sabors del mar i la muntanya. Un viatge gastronòmic que combinarà peix i carn contrastant textures i sabors en un mateix plat!

Dimecres 12 de març a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Cuina: Transi Pitarch, cuinera a DO Tastets d'Alella (Alella)

TAST DE VI DOLÇ DE LA DO ALELLA

Endinsa't en l'exquisidesa dels vins dolços de la DO Alella maridats amb productes molt especials. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dijous 6 de febrer a les 19 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Conducció: Elisabet Vidal, sommelier experta en DO Alella

DIJOURS LLARDER: TAST DE BOTIFARRA D'OU

Gaudeix del Dijous Llarder amb tast únic de botifarres d'ou; algunes d'elles, participants del Concurs Nacional de Botifarra d'Ou Artesana organitzat per la Fundació Oficis de la Carn. Tast maridat amb vins. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dijous 27 de febrer a les 19 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

TAST DE CROQUETES I VI

Combina la tradició de les croquetes amb l'elegància del vi. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dijous 20 de març a les 19 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, tastaemocions.cat

TALLERS DELS DIVENDRES

POOL DIDÀCTICA DE BRIDGE

Pool didàctica amb mans preparades arbitrada i dirigida per en Jaume Pons. Les mans seran analitzades i comentades en finalitzar l'esdeveniment per tal de veure la manera òptima de jugar-les.

Divendres 7 de febrer 17 a 19 h

Divendres 28 de febrer de 17 a 19 h

Preu: 8 € (quota única)

Professor: Jaume Pons, director esportiu de l'Associació Catalana de Bridge

NOU TALLER PRÀCTIC DE CUINA ITALIANA EN ITALIÀ

Taller pràctic de cuina en italià on aprendràs a preparar dos plats emblemàtics de la gastronomia italiana: pasta fresca i tiramisú. Fes una immersió cultural completa: des de l'idioma i la gastronomia.

Divendres 7 de febrer 17 a 19 h

Preu: 22 € (quota única)

Professora: Michela d'Auria, diplomada Hofmann i titular del projecte La Mia Scuola, italià i cuina.

NOU LETTERING SOBRE FUSTA

Vols aprendre a gravar sobre fusta? Aprèn les tècniques fonamentals per crear lletres elegants i decoratives genials per decorar qualsevol racó.

Divendres 28 de febrer 17 a 19 h

Preu: 22 € (quota única)

Professora: Leire Fàbregas, arquitecta, dibuixant i artesana

CONEIXEMENT I LITERATURA

NOU ENTRENAMENT CANÍ: Iniciació a l'educació canina

Aprendràs les bases per educar el teu gos de manera efectiva. El curs es comprèn de dues sessions teòriques i una pràctica (en l'horari de classe) on es combinaran trucs i exercicis pràctics perquè puguis millorar la convivència, establir rutines saludables i entendre el comportament del teu pelut.

Dijous 6, 13 i 20 de febrer de 18 a 19.30 h

Preu: 31,50 € (quota única)

Professora: Eva Garcia, entrenadora canina

NOU HISTÒRIA: BARCELONA MEDIEVAL

Explora els orígens i l'evolució de Barcelona durant l'edat mitjana. Descobreix com va créixer com a capital comercial i política del Mediterrani i els esdeveniments clau que van marcar la seva evolució. Analtzarem com Barcelona es va convertir en el cor del Regne de Catalunya-Aragó i com el seu patrimoni cultural i arquitectònic ha perdurat fins als nostres dies.

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del del 14 de gener (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

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

NOU AULA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL: Fauna del territori

Coneix la fauna que habita a la Serralada Litoral. A través dels seus rastres i altres indicis, explorarem els seus costums, alimentació i altres característiques, entenent el seu paper fonamental en els ecosistemes locals. Curs teòric i pràctic.

Sessions teòriques:

Els dimecres 19 i 26 de febrer i 12 de març de 18 a 19.30 h (3 sessions).

Sessions pràctiques:

Els dissabtes 8 i 22 de març de 10 a 13 h (2 sessions).

Preu: 57,20 € (quota única)

Professor: Gabriel Barreras, ambientòleg i educador

NOU CREATIVITAT LITERÀRIA, EDICIÓ HIVERN

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 15 de gener (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

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

FOTOGRAFIA I INFORMÀTICA

NOU DESCOBRIM ALELLA Passejades amb el teu mòbil

Captura els racons més bonics del poble amb el teu mòbil a través de tècniques bàsiques de fotografia, jocs de llum, composició i angles per aconseguir imatges espectaculars. No cal ser un expert, només cal tenir ganes d'aprendre, experimentar i gaudir de la fotografia.

Dilluns de 16 a 18 h a partir del 13 de gener (8 sessions)

Preu: 68 € (quota única)

Professor: Jordi Barreras, fotògraf

Lloc: Antigues Escoles Fabra

FET A MÀ

NOU TERRISSA: Mosaic amb corda seca

Taller pràctic dedicat al mosaic utilitzant la tècnica de la corda seca: per aconseguir acabats precisos i detallats. Ideal per a desenvolupar la teva creativitat!

Dimecres de 18 a 20 h del 15 de gener al 12 de febrer (5 sessions)

Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic

Professora: Anna Rosat, ceramista

NOU CERÀMICA: Figura de ceràmica en 3D

Crea una figura en 3D mitjançant la tècnica de xurro. Amb diferents eines, treballarem els relleus per donar textura i volum a la figura creant obres úniques i expressives.

Dimecres de 18 a 20 h del 19 de febrer al 19 de març (5 sessions)

Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic

Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts



IDIOMES

CATALÀ I CASTELLÀ

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

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 15 de gener (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 15 de gener (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimarts de 16.30 a 18 h a partir del 14 de gener (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

FRANCÈS

Realitzat per Mon Petit Atelier (*escolaiespaidefrances.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 13 de gener (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE (nivell 2)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

AVANÇÉ (nivell 3)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

ALEMANY

Preu: 36 €/mes

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

Einleitung (nivell 1)

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Fortsetzung (nivell 2)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Perfektionieren (nivell 3)

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

CONVERSA ALEMANY (nivell alt)

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

ANGLÈS

BEGINNER (nivell 1)

Dilluns de 9.30 a 11 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professorat: Mark Brown, professor a LES Idiomes

BEGINNER + (nivell 2)

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professorat: Mark Brown, professor a LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell 3)

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

Preu: 46 €/mes

Professorat: Mark Brown, professor a LES Idiomes

NOU INTERMEDIATE (nivell 4)

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

Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, professora a Format Alella

CONVERSA INICIAL

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 16 de gener (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 13 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professorat: Mark Brown, professor a LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 h a partir del 14 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professorat: Michael Bogay, professor de 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 13 de gener (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 13 de gener (20 sessions)

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

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a Format

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA

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

Dilluns de 17 a 21 h a partir del 13 de gener (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 13 de gener (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 13 de gener (10 sessions) també per persones després del part i postpart

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 13 de gener (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 15 de gener (10 sessions)

Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 16 de gener (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 cossos més subtils, connectant amb la profunditat de l'èsser.

Dilluns de 20 a 21.30 h a partir del 13 de gener (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 14 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

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 a persones amb grans lesions articulars.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

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 15 de gener (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

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

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

INICIACIÓ

Dilluns de 19 a 20 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

Lloc: Sala Polivalent Antigues Escoles Fabra

CONTINUACIÓ

No cal tenir experiència prèvia.

Dijous de 19 a 20 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Lloc: Antigues Escoles Fabra

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 del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

NOU PSICOMOTRICITAT PER A ADULTS

Fisioterapeuta especialista en salut preventiva i moviment presenta una activitat saludable i lúdica que combina jocs col·laboratius, de memòria, sensoriomotrius, d'estratègia, propioceptius, de mobilitat articular, simbòlics, coordinatius i jocs de velocitat de reacció.

Dijous de 15 a 16.30 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Medina, fisioterapeuta especialista en Mioreset i Microgimnàstica del Sistema ARC

MIORESET, 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 del 14 de gener (10 sessions)

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

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 16 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Medina, fisioterapeuta especialista en Mioreset i Microgimnàstica del 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

GRUP Iniciació

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

GRUP Continuació

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 15 de gener (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. Aprendre's tècniques bàsiques i avançades, milloraràs la teva força i flexibilitat i crearàs coreografies espectaculars.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Dimarts de 20 a 21.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 29,50 €/mes

Professora: Tona Punsola, artista 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, Txatxa-txa. Rock, Batxata, Salsa, Batxatango i moltes coreografies actuals.

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

NOU INICIACIÓ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes (curs anual)

AVANÇAT

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 13 de gener (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.

Dimarts de 9.30 a 10.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Belén Crespo, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

Lloc: Sala Polivalent de les Antigues Escoles Fabra

BALL DE SALÓ

Vine a aprendre ball de saló amb la teva parella!

Dimecres de 20 a 21 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

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

SWING format individual

El swing es caracteritza per ser un ball social on, en aquest cas, 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 13 de gener (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 apren-te les seves coreografies!

Dimarts de 20 a 21 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Marina Madero, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

Lloc: Sala Polivalent de les Antigues Escoles Fabra

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 del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

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

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CONJUNT DE GRALLES

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

Dimarts de 20.45 a 22 h a partir del 14 de gener (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.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 29,50 €/mes només inclou material bàsic (curs anual)

Professora: Rut Oliver, artesana especialitzada en ceràmica

Lloc: Aula Taller de les Antigues Escoles Fabra

COSTURA

Un taller pensat per a aquelles persones que vulguin 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.

Profess