



Can Lleonart

CENTRE CULTURAL ALELLA

estiu 2026

DESCRIPCIÓ DELS CURSOS

- Trimestrals: activitats de 3 a 5 sessions per trimestre
- Monogràfics: una sola sessió

INFORMACIÓ GENERAL

- Classes de prova: no es duen a terme
- Espais: tots els cursos es duen a terme a l'edifici de Can Lleonart
- Pagament:
 - Domiciliació bancària
 - Cobrament de l'1 al 5 d'agost
 - Les quotes no són fraccionables
- Canvi titularitat inscripció: en els cursos monogràfics, es pot canviar la titularitat de l'alta. Consulta condicions a "Informació" (QR)

INSCRIPCIÓ

- Únicament a través del formulari corresponent (QR) o presencialment
- És nominal (una alta per persona)
- Vàlida fins a l'inici de l'activitat

BAIXA

- Únicament a través del formulari corresponent (QR) o presencialment
- Terminis per a sol·licitar la baixa: fins al diumenge anterior (aquest inclòs) a l'inici de l'activitat

DESCOMPTES

- 10% per a cadascun dels membres de família nombrosa o monoparental (cal presentar documentació) a cadascun dels cursos anuals (quota mensual), trimestrals i monogràfics
- 25% per als joves fins a 29 anys (cal presentar DNI/ NIF) a cadascun dels cursos anuals (quota mensual), trimestrals i monogràfics
- Els descomptes no són acumulables

Davant de qualsevol dubte al respecte, consulteu a l'Oficina d'Informació de Can Lleonart o bé per telèfon o correu-e:

Plaça dels Germans Lleonart d'Alella
93 540 40 24

Horari de juliol: de dilluns a divendres de 8.30 a 14 h.

alella.canlleonart@alella.cat

www.alella.cat/canlleonart

@canlleonart

Inscripcions

26 i 27 de maig per l'alumnat i veïnat d'Alella
28 de maig per a tothom

IDIOMES

CATALÀ I CASTELLÀ

Preu: 43 € (quota única)

Professora: Laura Escudero, graduada en Traducció i Interpretació del català i castellà, professora a l'Acadèmia Format @academia_format

CATALÀ: NIVELL 2 I 3

Dimarts de 16.30 a 18 h a partir del 23 de juny (5 sessions)

CATALÀ: NIVELL 1

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 23 de juny (5 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL 2 I 3

Dilluns de 16.30 a 18 h a partir del 22 de juny (5 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL 1

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 22 de juny (5 sessions)

FRANCÈS. CONVERSA MULTINIVELL

Dilluns de 8.30 a 10 h a partir del 22 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

Professora: Nolwenn Guyonvarch, de Mon Petit Atelier

ANGLÈS

CONVERSA INICIAL

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 25 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

Professora: Iris Aixelà, professora a l'Acadèmia Format @academia_format

CONVERSA INTERMIG I SUPERIOR

Dimarts i dijous 23, 25 i 30 de juny i el 2 de juliol d'11.30 a 13 h (4 sessions)

Preu: 35,60 € (quota única)

Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

CONEIXEMENT

CRIATURES DE LA MITOLOGIA CLÀSSICA

Un recorregut per les criatures més fascinants de la mitologia clàssica, com Medusa, el ca Cèrber, la Hidra de Lerna o les Harpies. Descobrirem els seus mites, significats i el seu paper en la cultura antiga. Una proposta breu per endinsar-se en l'imaginari simbòlic del món clàssic.

Dimarts de 12 a 13.30 h a partir del 23 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

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

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. Contraindicat per a persones amb hipertensió.

Dilluns de 10 a 11 h a partir del 29 de juny (4 sessions)

Preu: 31,60 € (quota única)

Professora: Merche Amo, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

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 23 de juny (5 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 25 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

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

TAI-TXI I TXI-KUNG

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

Dimarts 30 de juny, dimecres 1 i dijous 2 de juliol de 12.30 a 13.30 h (3 sessions)

Preu: 27,50 € (quota única)

Professora: Roser Alcover

IOGA

HATHA-VINYASA I CHAKRES: COS, ENERGIA I CONSCIÈNCIA

Sessions obertes a tots els nivells. Un espai per reconnectar amb tu mateix/a, escoltar el cos i activar l'energia vital. A través de la pràctica d'asanes (postures) i breus aportacions teòriques, explorarem els chakres —els centres energètics vinculats als àmbits físic, emocional i mental— per donar profunditat i sentit a cada sessió. Un recorregut conscient per identificar creences i patrons adquirits, i descobrir com el moviment pot ajudar a transformar-los i deixar-los anar.

Dilluns d'11.15 a 12.45 h a partir del 22 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

Professora: Míriam Martínez, professora de ioga i terapeuta @miriam_soulguide

CUINA

MOSTRA DE CUINA: PERES FARCIDES

Vols aprendre a fer les tradicionals peres farcides d'Alella? En aquest taller podràs gaudir de la demostració en directe de la seva elaboració i descobrir tots els secrets d'aquest plat típic de Festa Major! No t'ho perdís!

Dimarts 21 de juliol de 18 a 20 h (una sessió)

Gratuït

Cuïneres: Maria Teresa, Montserrat i Carme, les germanes Figueras Culla

JOC I ESTRATÈGIA

BRIDGE, INTENSU DE POOLS DIDÀCTIQUES

Tres pools didàctiques amb mans preparades arbitrades i dirigides per en Jaume Pons. Les mans seran analitzades i comentades en finalitzar l'esdeveniment per tal de veure la manera òptima de jugar-les.

22, 23 i 25 de juny de 12 a 13.30 h (3 sessions)

Preu: 31,50 € (quota única)

Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge

MÚSICA I DANSA

ZUMBA

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

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h a partir de 23 de juny (5 sessions)

Preu: 39 € (quota única)

Professora: Anna Cotado, professora de ball a Pas Bàsic, pasbasic.com

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.

Dimarts d'11.30 h a 12.30 h a partir de 23 de juny (5 sessions)

Preu: 39 € (quota única)

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

CONJUNT D'UKELELES

Aprèn a tocar l'ukelele des de zero 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 10 a 11.30 h a partir del 23 de juny (5 sessions)

Preu: 43 € (quota única)

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

FET A MÀ

COSTURA I GANXET

Un taller pensat per a aquelles persones que vulguin aprendre a cosir o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir i labor.

Dijous de 10 a 12 h a partir del 25 de juny (5 sessions)

Preu: 47 € (quota única)

Professora: Gemma Gili, @[gemma_gili](https://www.instagram.com/gemma_gili)

ARTESANIA AMB FIBRES VEGETALS

Vine a descobrir què pots fer amb fibres vegetals (medul·la, herba de mar, espart, entre d'altres). Aprèn tècniques de cistelleria senzilla i fes objectes per a tu i la teva llar.

Dilluns de 10 a 12 h a partir del 22 de juny (5 sessions)

Preu: 47 € (quota única)

Professora: Maria Escura, artesana

TÈCNiques D'ARTS PLÀSTIQUES

Descobreix i experimenta amb diferents tècniques de les arts plàstiques, com el paper maché, el collage i altres propostes creatives. Un espai per deixar volar la imaginació, explorar materials diversos i desenvolupar l'expressió artística en un ambient distès i participatiu.

Dimecres de 9 a 11 h a partir de l'1 de juliol (4 sessions)

Preu: 39,60 € (quota única)

Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts