tardor

ALELLA
CENTRE CULTURAL
Can Lleonart
tardor 2026

Inscripcions
8 i 9 de setembre per al veïnat
d'Alella i per a l'antic alumnat
10 de setembre per a tothom

cursos i tallers
monogràfics i trimestrals

CUINA I TAST

ELS SECRETS DE L'ARRÒS DEL DELTA
Aprendrem a triar la varietat ideal d'arròs i cuinarem receptes tradicionals com el clàssic arròs a banda o del senyoret. Descobriràs els secrets del sofregit perfecte i del punt de cocció exacte. Vine a gaudir i emportar-te el gust del Delta a casa.
Dimecres 30 de setembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuinera: Laura Baiges, cuinera al Racó de Santa Llúcia (L'Ampolla)

FERMENTS PER A CUINAR: Sabor, salut i creativitat
Descobrirem com incorporar els fermentats a la cuina del dia a dia i transformarem els teus plats amb sabors vius, saludables i plens de matisos. Aprendrem a conèixer millor ingredients com el quéfir casolà, les verdures fermentades, el kimchi, els avinagrats i molts d'altres!
Dimecres 21 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuinera: Marta Culebras, professora de cuina

FRICANDÓ RODÓ!
Descobrirem com cuinar el fricandó tradicional aconseguint la melositat perfecta i una salsa irresistible, així com el secret d'una bona picada.
Dimecres 4 de novembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuiner: Xavi Colomé, professor a l'Aula Culinària del Vallès i Fruites i Verdures Maria Rosa al Mercat d'El Masnou

CUINA DE NADAL
Prepararem receptes i elaboracions pròpies de les festes de Nadal, tot aprenent idees, tècniques i combinacions per a omplir la taula de sabors ben nadalencs.
Dimecres 2 de desembre a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Cuiner: Luca Marongiu, xef al restaurant Allium (Mataró)

LES CERVESES OBLIDADES
En aquest tast coneixerem estils de cervesa que havien estat molt populars i que avui tornen a cobrar vida gràcies a les recreacions de les cerveseres artesanes. Tast acompanyat d'una tapa per cervesa.
Dijous 15 d'octubre a les 19 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Conducció: Santi Triviño, mestre cerveser i productor de cerveses Canetenca

TAST DE FORMATGES GUANYADORS DEL CONCURS DE LA SEU
Descobreix els formatges guanyadors del Concurs de la Seu 2026! Tast maridat amb vins. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.
Dijous 29 d'octubre a les 19 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, *tastaemocions.cat*

TAST DE TORRONS
Vols sorprendre aquest Nadal? Descobreix torrons i maridatges que captivaran els teus convidats.
Dijous 26 de novembre a les 19 h (una sessió)
Preu: 22 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, *tastaemocions.cat*

TALLERS DELS DIVENDRES

TALLER DE CUINA ITALIANA EN ITALIÀ: Divendres nyoquis!
Aprendrem a preparar dues receptes amb nyoquis: de patata i de ricotta. Es tracta d'un taller pràctic on descobriràs com fer la massa i cuinar-los per acabar tastant-los. Una proposta deliciosa per endinsar-te en la cuina italiana parlant en italià!
Divendres 27 de novembre d'11 a 13 h - Preu: 25 € (quota única)
Professora: Michela d'Auria, diplomada Hofmann i titular del projecte *La Mia Scuola*

NOU DECORACIÓ NADALENCA AMB FUSTA: Arbres o estrelles
Vols donar un toc càlid i natural a casa aquest Nadal? En aquest taller connectarem amb la part més artesana per a crear un arbre de Nadal o una estrella a partir de mòduls de fusta que combinarem, pintarem i muntarem fins a crear una peça única.
Divendres 27 de novembre de 17 a 19 h - Preu: 20 € (quota única)
Professora: Alba Quiroga, artesana especialitzada amb fusta

NOU TALLER D'INSTAGRAM
Coneixerem millor el funcionament d'Instagram i aprendrem a fer-ne un ús més pràctic i creatiu. Descobrirem eines, recursos i trucs per publicar continguts, millorar el perfil i comunicar-nos a través d'aquesta xarxa social.
Divendres 27 de novembre de 17 a 19 h - Preu: 20 € (quota única)
Professora: Laura González, especialista en xarxes socials

NOU CONJUNT DE PERCUSSIÓ
El ritme ens connecta! Vine a descobrir el pandero quadrat, la pandereta i altres instruments de percussió tradicional en un taller pràctic i participatiu. Aprendràs ritmes, exploraràs noves sonoritats i viuràs el plaer de crear música en grup.
Divendres 27 de novembre de 17 a 19 h - Preu: 20 € (quota única)
Professor: Daniel Sánchez, professor de percussió

MÚSICA I DANSA

TENS MOLT A MOURE: Dansa i expressió
Un taller de dansa que explora l'expressió personal i col·lectiva a través del cos, la improvisació i la creació escènica en un espai lliure de judicis. És un espai on s'entén el cos com una eina de diàleg i expressió amb una àmplia diversitat. No cal tenir ni experiència prèvia ni condicions físiques concretes.
Dijous d'11.30 a 13 h a partir de l'1 d'octubre (8 sessions)
Preu: 64 € (quota única)
Conducció: Silvia Cepero, Iris Claramunt i Claudia Auzinger de la companyia El Desvío
Lloc: Espai d'Arts Escèniques

CONEIXEMENT I LITERATURA

CURS D'HISTÒRIA: Pompeia, la ciutat sota les cendres
L'any 79 d.C. Pompeia va quedar sepultada per les cendres del volcà Vesubi convertint-se en una càpsula del temps molt ben conservada. Un recorregut pels seus carrers i edificis per descobrir com era la vida en una ciutat romana fa dos mil anys.
Dimarts de 16.30 a 18 h o de 18 a 19.30 h a partir del 29 de setembre (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

ATELIER DE CINE: TELONS I FILS
Un espai autogestionat sense conducció d'un professor/a on la costura es combina amb la màgia del cinema. Gaudeix de mirar una pel·lícula amb altres persones apassionades dels fils i les agulles. Les pel·lícules escollides estàn vinculades amb els cicles de la Biblioteca Ferrer i Guàrdia.
Dimecres de 17.30 a 20 h
7 d'octubre, "Julie y Julia" (Dia mundial Alimentació i Salut Mental)
11 de novembre, "El médico" (100 anys naixement escriptor Noah Gordon)
25 de novembre, "Invisibles" (25N)
Preu: gratuït - Lloc: Sala Gran de Can Lleonart

Identitat i cultura: Les sardanes d'Alella

Les Sardanes d'Alella és un projecte que convida a redescobrir la identitat del municipi a través de la música en el marc de la celebració del 40è aniversari de la Biblioteca Ferrer i Guàrdia.

Aquesta iniciativa de recerca, recuperació i divulgació posa en valor el patrimoni sardanístic vinculat a Alella, recuperant sardanes dedicades al poble i fent-lo créixer amb l'encàrrec d'una nova composició creada per al municipi. El projecte es desplega en col·laboració amb la Regidoria d'Educació, Centres Educatius d'Alella i entitats culturals locals, amb l'objectiu de mantenir viu aquest llegat i apropar-lo a noves generacions.

7 de novembre, Plaça de l'Ajuntament

11 h Taller didàctic pas de Sardana

11.30 h Estrena de la sardana "Alella més que vi", composta per l'Anna Abad, guanyadora en la categoria "Audiència" als Premis Preludi 2026

Concert-ballada interpretat per la cobla La Principal del Llobregat

tertúlies
gratuïtes amb inscripció prèvia 15 dies abans a alella.cat/canlleonarttertulies

ELS SETZE JUTGES. Crònica tendra i irònica d'un país
Dijous 22 d'octubre a les 19 h
Tertúlia: Fermí Puig, cronista i documentalista de la Nova Cançó
Un recorregut per la història dels Setze Jutges, el col·lectiu que va impulsar la Nova Cançó i va esdevenir una peça clau en la recuperació cultural i lingüística del país. A través d'imatges, enregistraments sonors, portades de discos i cartells de l'època, la conferència explica la formació del grup, la trajectòria dels seus membres i el context social i polític en què van desenvolupar la seva activitat.

CUIDAR: Dimensions de gènere i socials
Dijous 5 de novembre a les 19 h
Tertuliana: Dolors Comas Argemir, catedràtica emèrita d'Antropologia Social de la URV i experta en envelliment, cures i desigualtats socials
Tertúlia per reflexionar sobre la cura de llarga durada com un dels grans reptes socials actuals. Parlarem del pes del treball de cures, sovint invisible i feminitzat, i de les dificultats que poden afrontar les famílies en aquest àmbit. Un espai per posar en valor la cura i pensar com avançar cap a una societat més justa i centrada en la sostenibilitat de la vida.

EL GAS RADÓ EN HABITATGES. Un problema de salut pública
Dijous 12 de novembre a les 19 h
Tertulià: Dr. Lluís Font Guiteras, professor titular del Departament de Física de la UAB i investigador
En aquesta xerrada s'introduirà la problemàtica del gas radioactiu d'origen natural radó en habitatges. Aquest gas constitueix la segona causa de càncer de pulmó en la població després del tabac. Després d'una introducció a la radioactivitat i a les cadenes naturals de desintegració radioactiva, veurem com el radó s'acumula en l'interior de les edificacions, com acaba produint càncer de pulmó i quina és la normativa actual per a atacar aquest problema de salut pública. Veurem també com es pot medir la concentració d'aquest gas i quines solucions hi ha per a reduir-ne la concentració.

MANUEL DE FALLA, ALQUIMISTA DEL SO IBÈRIC
Dijous 19 de novembre a les 19 h
Tertulià: Joan Vives, divulgador musical
Nascut a Cadis, i format a Madrid i París, Falla va saber fer la síntesi més personal de totes les influències del moment, des de la música popular espanyola, base i essència que impregna bona part del seu catàleg, passant per la música de perfums que tant el va seduir al París de "La belle époque", fins a les darreres petjades de les innovacions de Stravinski. Sempre en constant evolució.

ELS FILS INVISIBLES DE DUES CULTURES
Dijous 10 de desembre a les 19 h
Tertulians: Yuliia Plokha, escriptora ucraïnesa, i en Xavier González-Costa, autor del dietari poètic "Un llençol Blanc", periodista i escriptor català
Des del bressol de la identitat literària ucraïnesa i la seva època imperial fins al tràgic "Renaixement afusellat" i la literatura de la dissidència, veritables actes de resistència cultural davant la censura i la repressió en època soviètica. Tractarem l'impacte de la guerra actual i com la poesia esdevé una eina de supervivència psicològica moderna i vibrant. Finalitzarà amb una lectura de poemes.

sortides
natura i cultura

DE TAVÈRNOLES A CASSERRES
Dimecres 7 d'octubre, a les 7.30 h, a la parada de bus de Can Lleonart
Sortida per l'Espai Natural Guilleries-Savassona passant per l'ermita de Sant Feliuet. Recorrerem un tram del PR C-40 fins al coll de Passarella, amb vistes als meandres del Ter. Baixarem al torrent de l'Infern i acabarem en un mirador sobre el pantà de Sau. Nivell d'esforç suau - 7,3 km - Desnivell de pujada 180 m i de baixada 110 m - 4 h 30 min. *Possibilitat de dinar a restaurant de la zona.*
Preu: 30 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies *www.giroguies.com*

LA SÈQUIA DE MANRESA
Dimecres 28 d'octubre, a les 7.30 h, a la parada de bus de Can Lleonart
La Sèquia de Manresa és un canal medieval, projectat per l'enginyer Guillem Català al segle XIV, dissenyat per a portar l'aigua del riu Llobregat des de Balsareny fins a Manresa. Es van haver de construir mines i una trentena d'aqüeductes que salven els desnivells del terreny. Sis segles després, continua en ple funcionament. Nivell d'esforç moderat - 15,3 km - Desnivell de pujada 80 m i de baixada 50 m - 5 h. *Cal portar dinar.*
Preu: 30 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies *www.giroguies.com*

GARROTXA: SANT ISCLE A SANTA MARGARIDA
Dimecres 11 de novembre, a les 7.30 h, a la parada de bus de Can Lleonart
Descobreix el cor volcànic de la Garrotxa. Sortirem de Sant Iscle de Colltort i passarem per Can Tià, un dels espais geològics més singulars de la Zona Volcànica de la Garrotxa, on descobrirem les petjades de les antigues erupcions. Nivell d'esforç moderat - 8,8 km - Desnivell de pujada 380 m i de baixada 390 m - 4 h 30 min. *Cal portar dinar.*
Preu: 30 € (quota única)
Guia: Eduard López, de Giroguies *www.giroguies.com*

DE LA ILURO ROMANA A LA MATARÓ MODERNISTA
Dimecres 21 d'octubre, a les 9.30 h, a la parada de bus de Can Lleonart
Dimecres 4 de novembre, a les 9.30 h, a la parada de bus de Can Lleonart
Visitarem Mataró començant pel conjunt arqueològic de la Vil·la Romana de Torre Llauder, un dels jaciments romans més importants de Catalunya, i continuarem per la Nau Gaudí, la primera obra construïda per l'arquitecte, que actualment acull exposicions d'art contemporani. Una proposta que uneix passat i modernitat en un recorregut per dos espais emblemàtics de Mataró.
Preu: 25 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB

LA SISENA FLOTA A BARCELONA
Dimecres 18 de novembre a les 9.30 h a la parada de bus de Can Lleonart
Dimecres 2 de desembre a les 9.30 h a la parada de bus de Can Lleonart
Quan els mariners nord-americans envaïen la Rambla: la crònica apassionant d'una Barcelona que es va transformar amb l'arribada dels americans, de les cartilles de racionament i la copla al Rock&roll, el ketchup i la Coca-cola.
Preu: 25 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB

WEB

INFORMACIÓ

INSCRIPCIONS
- Presencial o virtualment mitjançant el formulari d'inscripció (alella.cat/canlleonart o QR web).
- La inscripció és nominal i la matrícula viva tot l'any.
- Tots els cursos es duen a terme a l'espai de Can Lleonart a excepció dels que s'indica, que es duen a terme a les Antigues Escoles Fabra (Av. Ferran Fabra, 1, Alella).

BAIXA
- Presencial o virtualment mitjançant el formulari d'inscripció (alella.cat/canlleonart o QR web).
- Terminis:
  - Curs anual, quota mensual: fins l'últim dia del mes en curs (aquest inclòs) amb efectes al següent.
  - Curs trimestral i monogràfic (quota única): fins al diumenge anterior (aquest inclòs) a l'inici de l'activitat.
- El formulari entregat fora de termini no serà efectiu.
- El Centre Cultural es reserva el dret de formalitzar la baixa d'ofici en el cas que hi hagi més de tres absències consecutives i no s'hagi pogut posar en contacte amb l'usuari/a.

PAGAMENT
- Domiciliació bancària.
- Cobrament de l'1 al 5 de cada mes següent a què s'efectuï l'inici de l'activitat.
- Cobrament dels cursos anuals amb quotes mensuals: el 100% tota alta de l'1 al 15 del mes, i el 50% a partir del dia 16.
- Les quotes no són fraccionables.

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

No es duen a terme classes de prova

CAN LLEONART JOVE — Els cursos amb aquest distintiu tenen unes places reservades a persones fins a 29 anys.

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.
T. 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.

alella.canlleonart@alella.cat · www.alella.cat/canlleonart · @canlleonart

Ajuntament d'Alella · Can Lleonart Centre Cultural · Diputació Barcelona · Generalitat de Catalunya

Imprès en paper reciclat

DL B 17358-2026

cursos i tallers anuals

IDIOMES

CATALÀ
Professora: Eva Garcia, mestra de català
Lloc: Antigues Escoles Fabra

NIVELL INICIAL 1
Dimecres de 19.30 a 21 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

NIVELL INICIAL 2
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

NIVELL INICIAL 3
Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

NOU NIVELL C2 (Preparació examen oficial)
Dijous de 18 a 20 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 42 €/mes

CASTELLÀ
Preu: 36 €/mes
Professora: Laura Escudero, professora d'idiomes a l'Acadèmia Format

NIVELL INICIAL
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)

NIVELL INTERMIG
Dijous de 18 a 19.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

FRANCÈS
Curs de conversa de diferents nivells.
Preu: 36 €/mes
Professora: Nolwenn Guyonvarch de Mon Petit Atelier, *escolaiespaidefrances.com*

DÈBUTANT (nivell 1)
Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

INTERMÈDIAIRE (nivell 2)
Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

AVANCÉ (nivell 3)
Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

ANGLÈS

BEGINNER (nivell 0)
Preu: 36 €/mes
Dilluns de 18.30 a 20 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora

BEGINNER+ (nivell 1)
Preu: 36 €/mes
Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

ELEMENTARY (nivell 2)
Dimecres de 9 a 10.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell 3)
Dilluns i dimecres de 12 a 13 h a partir del 28 de setembre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

CONVERSA INICIAL 1
Dijous de 10.30 a 12 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora.

CONVERSA INICIAL 2
Dijous de 9 a 10.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora.

CONVERSA INTERMIG
Dilluns i dimecres de 10.45 a 11.45 h a partir del 28 de setembre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR
Dimarts i dijous de 16 a 17 h a partir del 29 de setembre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

CONVERSA MULTINIVELL (intermig i superior)
Dimarts i dijous de 17 a 18 h a partir del 29 de setembre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

NOU PREPARACIÓ AL PET CERTIFICATE
Dijous de 12 a 13.30 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora

ALEMANY
Preu: 36 €/mes
Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

EINLEITUNG (nivell 1)
Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

FORTSETZUNG (nivell 2)
Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN (nivell 3)
Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)

CONVERSA ALEMANY (nivell alt)
Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)

ITALIÀ
Professora: Anna Paola Cedrini, formadora en l'italià especialitzada en mobilitat Erasmus+

PRINCIPIANTE (nivell 1)
Dimarts de 9 a 10 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 30 €/mes

INTERMEDIO (nivell 2)
Dimarts de 10 a 12 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 42 €/mes

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA
Intercanvis lingüístics de conversa en català, castellà, francès, italià i anglès, conduïts per una persona voluntària en petits grups.
Dilluns de 17 a 21 h a partir del 28 de setembre (1 sessió setmanal)
Preu: Intercanvi
Inscripcions: *rperez13@xtec.cat* (Rosa Pérez), *http://aprenem.bloc.cat*

SALUT

NOU CURS D'SKATE
CAN LLEONART JOVE

Curs obert a totes les edats i nivells, ideal tant per a qui vol iniciar-se en el monopatí com per a qui vol millorar la tècnica. Cal dur monopatí, casc i proteccions, tot i que si encara no tens equip propi, es podrà disposar de material cedit durant les primeres sessions.
Dilluns de 17.30 a 19 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professor: Jose Manuel Roura Ortega, professor de monopatí
Lloc: Riera Principal, 48 d'Alella (punt de trobada a Can Lleonart)

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 a les persones que tenen hipertensió.
Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions) també per a persones després del part i postpart
Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Preu: 23,50 €/mes
Professora: Merche Arno, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

IOGA
CAN LLEONART JOVE

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'ésser.
Dilluns de 20 a 21.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Miriam Martínez, professora de ioga i terapeuta *@miriam_soulguide*
Lloc: 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 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

BOWSPRING: NOU PARADIGMA DE MOVIMENT
CAN LLEONART JOVE

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 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

SLOW IOGA FLOW & SOMATIC MOVEMENT
Aquí trobaràs sessions suaus, en moviment, per a 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 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 25,50 €/mes
Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

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.
Dilluns de 16.30 a 17.45 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Dijous de 9 a 10.15 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 25,50 €/mes
Professora: Nathalie Plans, professora titulada i formada a Barcelona i Montpeller

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 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Roser Alcover

ESPAI MINDFULNESS
En una societat marcada per la velocitat, el rendiment i les exigències necessitem fer una pausa, mirar i respirar. Amb la pràctica de la meditació Mindfulness, la respiració conscient i la consciència corporal, descobriràs eines senzilles i eficaces per reduir l'estrès i comprendre i gestionar millor les emocions. No cal experiència prèvia.
Dijous de 19 a 20 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 23,50 €/mes
Professor: Raül Moya, professor de Mindfulness pel Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association
Lloc: Antigues Escoles Fabra

MIORESET
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 29 de setembre (10 sessions)
Dijous de 10.30 a 12 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 16.30 a 18 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Laura Medina, fisioterapeuta especialista en Mioreset i Microgimnàstica del Sistema ARC

MÚSICA I DANSA

DANCELATIN
T'agrada ballar? No trobes amb qui fer-ho? A aquest curs de balls llatins no et cal parella! A Dancelatin es fan coreografies de ball en línia de diversos estils musicals: samba, txa-txa-txa, rock, batxata, salsa, batxatango i moltes coreografies actuals.
Preu: 23,50 €/mes
Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

INICIACIÓ
Dilluns de 19.45 a 20.45 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

INTERMIG
Dilluns de 18.45 a 19.45 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

AVANÇAT
Dilluns de 17.45 a 18. 45 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)

BALL DE SALÓ
Vine a aprendre Ball de Saló amb la teva parella!
Dimecres de 19.30 a 20.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 23,50 €/mes
Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

ZUMBA
Preu: 23,50 €/mes
Professorat de: Pas Bàsic, *pasbasic.com*

ZUMBA
Vine a gaudir i mantenir-te en forma amb ritmes dinàmics i moviments plens d'energia. Ballar i suar; la millor combinació per a passar-t'ho bé i cuidar-te.
Dimecres de 17.30 a 18.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

NOU ZUMBA ENÈRGIC
CAN LLEONART JOVE

Mou-te, sua i passa-t'ho bé amb aquest curs! A través de coreografies dinàmiques i molt energètiques, treballarem tot el cos amb sessions plenes de ritme, coordinació i, sobretot, molt de cardio.
Dimecres de 18.30 a 19.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

TELES ACROBÀTIQUES: Vol en moviment
CAN LLEONART JOVE

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.
Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 29,50 €/mes
Professora: Tona Punsola, artista de circ
Lloc: Gimnàs Escola Fabra (Av. del Bosquet, 1)

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.
Dilluns de 17 a 18.30 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professor: Eduard Torné, violinista i multinstrumentista graduat a l'ESMUC
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CONEIXEMENT I LITERATURA

CREATIVITAT LITERÀRIA
Curs pràctic d'escriptura en què treballarem a partir de diversos disparadors per a activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al mateix temps que busquem un estil literari propi.
Dimecres de 17.30 a 19 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professor: Vicenç Llorca, poeta, escriptor i Doctor en Comunicació Social i Llicenciat en Filologia Catalana

JOC I ESTRATÈGIA

BRIDGE
Preu: 27,50 €/mes
Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge

DES DE 0
Destinat a persones que no hagin jugat abans a bridge.
Dimecres de 17.30 a 19 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

INICIACIÓ
Per a persones que tenen coneixements bàsics en el joc.
Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

INTERMEDI I PRÀCTIC
Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.
Dimecres de 16 a 17.30 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

PERFECCIONAMENT
Per a jugadors que ja coneixen el joc i volen millorar les seves habilitats.
Dimecres de 12.30 a 14 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

FET A MÀ

CERÀMICA CREATIVA
CAN LLEONART JOVE

Curs d'exploració i aprenentatge del modelatge i decoració a través d'exercicis i propostes grupals i personals. Per a millorar la tècnica i poder fluir creativament.
Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Preu: 29,50 €/mes només inclou material bàsic
Professora: Rut Oliver, artesana especialitzada en ceràmica
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CERÀMICA I TERRISSA
Treballarem tècniques de modelatge en ceràmica, explorant el volum, textures i acabats, per a crear peces tant útils com decoratives.
Dimecres de 16 a 18 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Preu: 33,50 €/mes només inclou material bàsic
Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

PINTURA I DIBUIX
Preu: 31,50 €/mes, només inclou material bàsic
Lloc: Antigues Escoles Fabra

ESPAI DE PINTURA
A l'espai de pintura treballarem projectes molt diversos des de diferents materials: acrílic, pastel, tècnica mixta, sobre paper, sobre tela, entre altres. Revisarem les qüestions més bàsiques: encaix, forma, valor, llum per després anar explorant formes i estils pictòrics diversos a partir del color, la línea o l'expressió.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora *@anarocasastre_art*

ESPAI DE DIBUIX
A l'espai de dibuix partirem d'exercicis i propostes per a treballar diferents facetes del dibuix: temes bàsics d'observació (encaix, forma, valor, llum), expressió, imaginació, línea i color. Explorarem materials diversos sobre paper, principalment, com carbonet, grafit, tinta, aquarel·la, pastel o tècnica mixta.
Dimarts de 18 a 20 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora *@anarocasastre_art*

PINTURA CONTEMPORÀNIA
CAN MANYÉ

Vols explorar noves formes d'expressió artística? T'agradaria experimentar amb tècniques modernes i desenvolupar el teu propi llenguatge visual? En un ambient inspirador i creatiu, aprendràs: tècniques mixtes i materials actuals, conceptes de color, composició i experimentació, com desenvolupar el teu estil personal, anàlisi d'artistes contemporanis i projectes pràctics. No cal tenir coneixements previs.
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)
Professora: Núria Fusellas, artista i professora de dibuix i pintura i creació artística a Blanc de Guix

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.
Professora: Gemma Gili, *@gemma_gili*

SESSIONS CURTES
Dimarts de 10 a 12 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Dijous de 10 a 12 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 16 a 18 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 31,50 €/mes

SESSIONS LLARGUES
Dimarts de 10 a 13 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Dijous de 10 a 13 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)
Preu: 39,50 €/mes

CURSOS D'ARTESANIA
Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic
Professora: Maria Escura, artesana
Lloc: Antigues Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES
Les peces per a restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 90x60x60.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 28 de setembre (10 sessions)
Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)
Dimarts de 10.30 a 12.30 h a partir del 29 de setembre (10 sessions)

DECORACIÓ DE MOBLES AMB PINTURA CHALK PAINT
Dona als teus mobles un altre aspecte amb acabats a la cera, al vernís, desgastats i envellits. Les peces per a restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 60 x 60 x 60. Treballa amb tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients *shabby chic, boho chic, country...*
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 30 de setembre (10 sessions)

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.
Dijous de 18 a 20 h a partir de l'1 d'octubre (10 sessions)

Exposicions

LA VEREMA A TRAVÉS DE LA MIRADA DELS INFANTS a càrrec de l'alumnat de 2n de Primària (curs 2025-26) de l'Escola La Serreta i de l'Escola Fabra
de l'1 al 25 de setembre

LA SEGONA REPÚBLICA I EL MUNICIPALISME (1931-1939) en col·laboració de l'entitat Cerquem les Arrels
de l'1 al 27 d'octubre

LA BIBLIO EN DIBUIXOS a càrrec de l'entitat Dibuixem Alella
del 2 al 27 de novembre
Acte de cloenda, divendres 27 de novembre a les 12 h

MOSTRA DE NADAL a càrrec dels cursos de Can Lleonart
del 30 de novembre al 14 de desembre

Sala d'estudi

Del 24 d'agost al 25 de setembre
De dilluns a divendres de 8.30 a 14 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre,
De dilluns a divendres de 8.30 a 14 h
Els dilluns, dimarts i dijous de 16 a 20.30 h

Més informació www.alella.cat/salesestudi