

# ACTIVITATS

cos, ment, salut i benestar



## PILATES (M/T)

**INICIACIÓ:** Dilluns, 17.45 - 18.45h  
**AVANÇAT:** Dilluns, 19-20h  
**MATÍ:** Dimarts, 10 - 11h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 5/6 octubre  
**IMPARTEIX:** Marisol Robertson

## HIPOPRESSIVES (M/T)

**TARDA:** Dilluns, 16.40 - 17.30h  
**AMB NADONS:** dimarts 11.10-12h  
**PREU:** 50€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 5/6 octubre  
**IMPARTEIX:** Laia Ariño

## FELDENKRAIS

Mètode d'educació somàtica que ajuda a les persones a moure's més eficaçment i a sentir-se millor.

**HORARI:** Dimarts, 20 - 21h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 6 octubre  
**IMPARTEIX:** Jennifer Blanco, de Feldenkraiswithjen.com

## Xerrades: Cicle de salut

» Et sents desanimada i trista? Consells i eines per pujar l'ànim - DII 02/11, 19h

» Mal de cap i migranyes: Què pendre i què fer - DII 30/11, 19h

**IMPARTEIX:** Ada Sanmillán  
**PREU:** Gratuït

## IOGA (BÀSIC /AV.)

**BÀSIC:** Dimarts, 16.30 - 18h  
**AVANÇAT:** Dimecres, 19.30 - 21h  
**PREU:** 48€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 6/7 octubre  
**IMPARTEIX:** Mariana Roigé

## GAC

**HORARI:** Divendres, 19.30-20.30h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 9 octubre  
**IMPARTEIX:** Jimena Bordesio

## AROMATERÀPIA\*

En aquesta activitat coneixerem els olis essencials i elaborarem un roll-on cura pupes i un altre pels refredats.

**HORARI:** Dijous, 10.30 a 12.30h  
**PREU:** 30€ (4 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Noelia Narejo

## MONOGRÀFICS

### COSMÈTICA NATURAL\*

» **ZERO WASTE:** Dj 22/10, 18-21h  
» **FES EL TEU SPA A CASA:** Dj 19/11, 18-21h  
**PREU:** 15€/càpsula + mat.  
**IMPARTEIX:** Noelia Narejo

\*En la part pràctica d'aquestes activitats només intervé el professorat.

# NOTA IMPORTANT

Els aforaments de cada sala/activitat s'han adaptat per complir amb les mesures de seguretat i prevenció per al COVID19. El nombre de persones inscrites a les activitats determinaran els espais on es duran a terme:

- Sala polivalent del Casal (12 persones)
- Casal de Gent Gran (12 persones)
- Gimnàs cobert Institut Maria Espinalt (18 pers.)
- Patis habitatges tutelats (16 persones)
- Sales-taller (8 i 9 pers., 16 en sales obertes)

# coneixements

## ANGLÈS BÀSIC

**HORARI:** Dimecres, 18-19h  
**PREU:** 46€\* (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** A. Bartrina, EZ English

## ANGLÈS (CONVERSA)

**HORARI:** Dimarts, 20-21h  
**PREU:** 46€\* (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** A. Bartrina, EZ English  
(\* Material didàctic inclòs).

## ITALIÀ BÀSIC

**HORARI:** Dilluns, 19.30-20.45h  
**PREU:** 46€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 5 octubre  
**IMPARTEIX:** Salvatore Cattogno

## GUITARRA (BÀSIC)

**HORARI:** Dimecres, 18.50- 19.50h  
**PREU:** 44€ (8 classes) + guitarra  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** Miguel Climent

## FRANCÈS BÀSIC

**HORARI:** Dijous, 18.30 - 19.30h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Lucie Abdul

## TAST DE CERVESA

### ARTESANAL (4c)

Amb visita a la Cervesera del Poblenou l'última classe del taller (el 26/11)

**HORARI:** Dijous, 19 - 20.30h  
**PREU:** 25€ (4 classes) + mat.  
**IMPARTEIX:** Jordi de Mier Vinue  
**DIES LECTIUS:** 15 i 29/10, 12 i 26/11

## CICLE: FOTOGRAFIA

### ESPECIALITZADA

Les següents càpsules que et proposem consten d'una petita part teòrica a l'aula i una part pràctica a l'exterior (sortida).

» **FOTOGRAFIA NOCTURNA:** DII 5/10  
» **RETRAT:** DII 02/11  
» **STREET FOTO:** DII 30/11  
**HORARI:** 18-21h  
**PREU:** 15€/càpsula  
**IMPARTEIX:** Joan Masats

## ANGLÈS INTERMEDI

**HORARI:** Dimecres, 19.15-20.15h  
**PREU:** 46€\* (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** A. Bartrina, EZ English

## APREN A ESCRIURE EN CATALÀ! (8c)

**HORARI:** Dilluns, 18.30-20.30h  
**PREU:** 10€\* / 8 classes  
**DATA D'INICI:** 5 octubre  
**IMPARTEIX:** Vicenta Rambla

## ITALIÀ INTERMEDI

**HORARI:** Dilluns, 18 - 19.15h  
**PREU:** 46€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 5 octubre  
**IMPARTEIX:** Salvatore Cattogno

## GUITARRA (AVANÇAT)

**HORARI:** Dimecres, 20.05-21.05h  
**PREU:** 44€ (8 classes) + guitarra  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** Miguel Climent

## FRANCÈS INICIACIÓ 3

**HORARI:** Dijous, 19.45 - 20.45h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Lucie Abdul

## Taller i ruta: El modernisme català

En aquestes dues sessions (una teòrica 1h 30 mins + una ruta per BCN 2h 30 mins) aportarem eines i coneixements per conèixer el període modernista de Barcelona.

**DATA:** dijous 12/11, 19h (taller) i dissabte 14/11, 10.30h (ruta)  
**PREU:** 18€ (taller + ruta)  
**GUIA:** Mariano Pesín, Órbita Bcn  
**+INFO:** [bit.ly/tallermodernista](http://bit.ly/tallermodernista)

## Rutes per BCN

Estem treballant per recuperar les rutes i visites culturals per Barcelona: activitats a l'aire lliure de descoberta del propi patrimoni. +info: [bit.ly/subscripciocdb](http://bit.ly/subscripciocdb)

# balls i moviment

## ZUMBA

**TARDA 1:** Dimarts, 18.30 - 19.30h  
**TARDA 2:** Dimarts, 19.45 - 20.45h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 6 octubre  
**IMPARTEIX:** Laura Martín, Alocubano

## BALLS DE SALÓ (AV.)

**HORARI:** Divendres, 20 - 21h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 9 octubre  
**IMPARTEIX:** Miriam Sánchez

## SALSA I BATXATA 3 (INDIVIDUAL)

**HORARI:** Dimecres, 20 - 21h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** Erick Dueñas

## BOLLYBLAST!

**HORARI:** Dijous, 20 - 21h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Polly Casson

## noves tecnologies

VIDEOTRUCADES AMB WHATSAPP, SKYPE I HANGOUTS (4c) PLATAFORMES PER REUNIONS I ACTIVITATS ONLINE: ZOOM I JITSU

PENDENT

PENDENT

## habilitats artístiques

### CONFECCIÓ I PATRONATGE

**HORARI:** Dimarts, 17.30-19.30h  
**PREU:** 50€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 6 octubre  
**IMPARTEIX:** Núria Bonet

### DIBUIX I PINTURA, DIFERENTS TÈCNiques

**HORARI:** Divendres, 18.30-20.30h  
**PREU:** 50€ (8 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 9 octubre  
**IMPARTEIX:** Emilia Melià

## SALSA EN PARELLA (DIFERENTS NIVELLS)

**INICIACIÓ 3:** Div, 17.30-18.30h  
**AVANÇAT:** Div, 18.45-19.45h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 9 octubre  
**IMPARTEIX:** Miriam Sánchez

## DANSA AFRICANA

**HORARI:** Dijous, 19.45-21h  
**PREU:** 46€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Chantal, Alafia Afroclub

## COUNTRY (INICIACIÓ)

**HORARI:** Dimecres, 18.30-19.30h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** Marta Stevie

## DANCEHALL X JOVES

PENDENT

Els preus i horaris d'aquest esborrany poden variar segons necessitats d'adaptació a mesures sanitàries.

# ACTIVITATS

## OCTUBRE-DESEMBRE' 20

Inscripcions: 21 set, 16h (familiars)  
22 set, 16h (resta activitats)

## familiars entre setmana

### MASSATGE INFANTIL (0-12M)

**HORARI:** dimarts, 12.15-13.15h  
**PREU:** 34€ (6 classes)  
**DATA D'INICI:** 13 octubre  
**IMPARTEIX:** Cristina Sanz

### IOGA EN FAMÍLIA

**2,5-5 ANYS:** Dc, 17.15-18.15h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 octubre  
**IMPARTEIX:** Francesca Giusti

### HIPOPRESSIVES

### MARES I NADONS (M/T)

**HORARI:** Dimarts, 11.10-12h  
**PREU:** 50€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 6 octubre  
**IMPARTEIX:** Laia Ariño

### PRIMERES NOTES MUSICALS

**0-10M:** Dijous, 11.15-12.05h  
**10M-24M:** Dijous, 12.20-13.10h  
**1-3A:** Dijous, 16-16.50h  
**3-5A:** Dijous, 17.05-17.55h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Lucía Barea

### IOGA MARES I NADONS (0-10M) (M/T)

**HORARI:** Dijous, 10-11h  
**PREU:** 44€ (8 classes)  
**DATA D'INICI:** 8 octubre  
**IMPARTEIX:** Francesca Giusti

Els preus de les activitats infantils inclouen una persona adulta i un infant.

## Espais/grups de trobada

**Punt de creu**  
Dimecres, 16.30-18.30h

**Club de lectura**  
2n divendres del mes, 18.30 - 20h

**Costura creativa**  
Divendres, 18.30 - 20h

**Parelles lingüístiques en català**

**Sardanes**  
Dilluns, 19.30 - 21h

**Club de foto!**  
Pendent concretar horaris

EN PAUSA AQUEST TRIMESTRE

**Club cosmètica natural**  
Divendres, 18-20h

**Reiki solidari**  
Dijous, 11.30 - 13h

**Scrabble en català**  
Últim dimecres del mes, 19-21h

**Trobades culinàries**  
1er dilluns del mes, 18.30-20.30h

