

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: 6 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/tallermmodernista

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

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) **N** PLATAFORMES PER REUNIONS I ACTIVITATS ONLINE: ZOOM I JITSU **N**

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

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

