

tardor

ALELLA CENTRE CULTURAL Can Lleonart tardor 2025

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



INFORMACIÓ

INSCRIPCIÓ

- Presencial (en l'horari d'atenció al públic) o virtual (QR o alella.cat/canlleonart)
- 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)

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

BAIXA

- Presencial (en l'horari d'atenció al públic) o virtual (QR o alella.cat/canlleonart)
- Terminis per a sol·licitar la baixa:
 - Curs anual (quota mensual): fins l'últim dia del mes en curs (aquest inclòs) amb efectes al següent
 - Curs anual, 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
- En cas que hi hagi més de tres absències consecutives i Can Lleonart 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 (quota mensual), trimestrals i monogràfics
- 25% de descompte per als joves fins a 29 anys (cal presentar DNI/ NIF) a cadascun dels cursos anuals (quota mensual), trimestrals i monogràfics
- Els cursos anuals 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 reservades a persones entre 12 i 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 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. canlleonart@alella.cat

www.alella.cat/canlleonart

@canlleonart



INSCRIPCIÓ



BAIXA



tertúlies gratuïtes amb inscripció prèvia a alella.cat/canlleonarttertulies

HISTÒRIA D'UN COMPROMÍS

Dijous 2 d'octubre a les 19 h

Tertuliana: Maribel Martínez de Murguía, jugadora professional d'hoquei i campiona olímpica

L'any 1992, un equip de dones va fer història: van guanyar la primera medalla d'or olímpica per a Espanya en hoquei herba. Una gesta col·lectiva que Maribel Martínez de Murguía recull al seu llibre *Historia de un compromiso*. Realitzarem una conversa sobre valors, lideratge i la força dels equips que somien junts. T'hi apuntes? T'espera una dosi d'inspiració que no et deixarà indiferent.

COM PUC VIURE EN CATALÀ?

Dijous 23 d'octubre a les 19 h

Tertulià: Eloi Planas, coordinador d'Activisme de l'Executiva de Plataforma per la Llengua

Com fer del català una llengua de vida quotidiana, activa i plena? Parlarem de drets lingüístics, usos socials, resistències i estratègies per a una militància lingüística útil i transformadora. Una conversa oberta per a empoderar-nos i fer del català una eina viva al carrer, a casa i arreu.

BENESTAR FAMILIAR: Claus i consell per a la salut mental dins del nucli familiar

Dijous 6 de novembre a les 19 h

Tertulià: Isaac Lloveras, psicòleg

Claus i consell per a la salut mental dins del nucli familiar. Tertúlia per a reflexionar sobre la salut mental dins l'àmbit familiar. Parlarem de com canvien les emocions amb l'edat, els reptes segons l'etapa evolutiva i del rol que tenim com a referents i del valor de cuidar-nos per cuidar. Un espai per compartir experiències i estratègies de benestar emocional.

ELS DRETS HUMANS AL MÓN D'AVUI Una utopia irrealitzable?

Dijous 13 de novembre a les 19 h

Tertulià: Aida Guillén, membre de l'Institut de Drets Humans de Catalunya

En un món cada cop més polaritzat i amb la guerra i la destrucció presents arreu, parlar de drets humans sembla fins i tot anacrònic. Aquella utopia que a mitjans del segle XX va servir per transitar les dècades de més pau i més prosperitat a nivell mundial pot semblar haver estat completament oblidada. Podem reivindicar la dignitat humana i els drets de totes les persones com a base per a la construcció d'un món diferent? Ens serveixen encara avui aquests conceptes?

GEORGE BIZET, EL GENI DARRERE DE L'ÒPERA CARMEN 150 anys de l'òpera Carmen, i de la mort del compositor

Dijous 20 de novembre a les 19 h

Tertulià: Joan Vives, divulgador musical

Deixeble exemplar del Conservatori de París, on va ser amic de Gounod, el 3 de març de 1875, va ser nomenat cavaller de la Legió d'Honor i tot seguit va assistir a l'estrena de la seva òpera "Carmen" a l'Opéra-Comique de París. Músics i cantants mediocres, en una escenografia aparatosa, mentre que públic i crítica varen condemnar aquella obra en nom de la moralitat. Bizet moriria d'una parada cardíaca 15 setmanes després. 150 anys després Bizet ha esdevingut un dels compositors més estimats de la música francesa.



sortides natura i cultura

LES GORGUES DEL RIU FRESER

Dimecres 22 d'octubre a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

El riu Freser és l'afluent més important del riu Ter, un riu que neix als Pirineus gironins per anar a desembocar a la platja de Pals. Comencem remuntant el riu pel seu marge dret, visitem la cascada del Salt del Grill, travessem el Freser I, finalment baixarem per l'altra riba per una pista a través del bosc. Nivell d'esforç moderat - Distància 9,5 km - Desnivell màxim de pujada 330 m i de baixada 330 m - 5.30 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

TAVERTET, SANT CORNELI I L'AVENC

Dimecres 5 de novembre a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

Us proposem una ruta on descobrir natura, paisatges i llegendes dels plans de Tàvertet. 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

DE L'ESQUIROL AL COLL DEL BAC PASSANT PER LA FORADADA

Dimecres 26 de novembre a les 7.30 h (Parada Bus Alella)

Caminada per paisatges de Collsacabra i visitant la Foradada, un indret màgic. El salt d'aigua i el gros forat mantenen un equilibri que fa que el lloc tingui una aparença irreal, impossible... de fantasia. Nivell d'esforç moderat - Distància 9 km - Desnivell de pujada 420 m i de baixada 180 m - 5 h. *Cal portar esmorzar i dinar (possibilitat de dinar en algun restaurant de la zona), motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.*

Preu: 26 € (quota única)

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

EL CALL JUEU DE GIRONA

Dimecres 29 d'octubre a les 8.30 h (Parada Bus Alella)

El Call de Girona va ser un dels focus culturals de la cultura hebrea més importants de l'Occident medieval. Pensadors, filòsofs, poetes, metges en un dels calls millor conservats d'Europa.

Preu: 28 € (quota única)

Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB

EL CEMENTIRI DE MONTJUÏC

Dimecres 12 i 19 de novembre a les 9.30 h (Parada Bus Alella)

Una visita al cementiri més monumental de Barcelona en un recorregut per l'altra ciutat on a través de les sepultures coneixerem els fets històrics, socials i culturals de la nostra història recent. Els millors arquitectes del modernisme i el noucentisme hi van treballar per als mecenes de la burgesia: descobrirem art, curiositats i personatges famosos.

Preu: 18 € (quota única)

Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB



cursos i tallers monogràfics i trimestrals

CUINA I TAST

XOCOLATERS/ES PER UN DIA

Vine a viure una tarda 100% xocolatera! Començarem des del principi, amb faves de cacao que transformarem pas a pas en xocolata. I quan la tinguem a punt... prepararem un pastís calent de xocolata irresistible. Una experiència deliciosa, creativa i dolça per als amants de la xocolata!

Dimecres 1 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

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

VERDURES PER A CARNÍVORS: ROSTIDES I GLACEJADES

Descobrirem com transformar verdures de temporada en acompanyaments per a la carn plens de sabor i caràcter. Aprendrem tècniques de rostits lents i glacejats irresistibles que converteixen les hortalisses en autèntiques protagonistes. Si ets amant de la carn, et sorprendrà!!

Dimecres 8 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

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

AMICS, AMIGUES I TAPES

Tens un compromís a casa? Vols fer alguna recepta deliciosa que et sigui fàcil cuinar per a molta gent? Aprendrem a preparar tapes creatives amb ingredients que ja tens a casa. Ideal per a trobades amb amics, nits improvisades o, simplement, per a gaudir de menjar casolà sense complicacions.

Dimecres 15 d'octubre a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

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

CUINES DEL MÓN: MAKIS I URAMAKIS

Endinsa't en el món fascinant de la cuina japonesa! Aprendrem pas a pas com preparar aquests populars rotllets de sushi, el tractament correcte de l'arròs, l'elecció dels ingredients i la seva elaboració en precisió!

Dimecres 12 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

REDESCOBRINT L'ENTREPÀ

Aprèn a preparar entrepans i sandvitxos originals, amb pans i farcits diferents: des de clàssics reinventats fins a combinacions sorprenents. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dimecres 19 de novembre a les 17.30 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

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

TAST DE FORMATGES GUANYADORS DEL CONCURS DE LA SEU

Descobreix els formatges guanyadors del Concurs de la Seu 2025! Tast maridat amb vins. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dijous 30 d'octubre a les 19 h (una sessió)

Preu: 22 € (quota única)

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

TAST DE CERVERA I FORMATGES

Vine i gaudeix de quatre maridatges de cervesa i formatge catalans. Aprèn a fer simbiosi entre els sabors dels dos productes. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres (tast no apte per a persones al·lèrgiques a la lactosa i/o al glúten).

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

Preu: 22 € (quota única)

Conducció: Santi Triviño, mestre cerveser i productor de cerveses Canetenca

TAST D'EMBOTITS TRADICIONALS CATALANS

Tasta la diversitat i qualitat dels embotits catalans amb una selecció de productes artesanals, mentre coneixes la seva història i procés d'elaboració. Si tens alguna al·lèrgia o intolerància, posa't en contacte amb nosaltres.

Dijous 4 de desembre 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 21 de novembre de 17 a 19 h

Preu: 8 € (quota única)

Professor: Jaume Pons, àrbitre professional de Bridge

NOU CENTRE NADALENC AMB ESPELMES DE CERA D'ABELLA

Crearem espelmes a partir de làmines de cera d'abella: una la decorarem i l'altra formarà part d'un centre de taula nadalenc sobre una base de fusta. Farem servir materials sostenibles i elements naturals recollits al bosc — pinyes, branques de pi i altres — sempre amb respecte per l'entorn i la biodiversitat.

Divendres 21 de novembre de 17 a 19 h

Preu: 22 € (quota única)

Professora: Eva Ribas, artesana, maquetadora i dissenyadora gràfica

Exposicions

ALELLA EN DIBUIXOS
a càrrec de l'entitat Dibuixem Alella
del 9 d'octubre al 28 de novembre
Inauguració: 9 d'octubre a les 19 h

MOSTRA DE NADAL
a càrrec dels cursos de Can Lleonart
de l'1 al 15 de desembre

CONeixEMENT

NOU STORYME: EL TEU MÓN EN VINYETES

A partir dels còmics publicats per noies en els últims anys, aprendràs a escriure i dibuixar la teva pròpia història. En aquest taller descobriràs com crear personatges diversos, mons propis i relats que trenquen tòpics. Treballarem amb el còmic i la novel·la gràfica per dir el que realment vols dir. Dirigit a joves fans del còmic i estudiants de dibuix.

Activitat vinculada al Correllengua.

Divendres 3 d'octubre de 18 a 20 h i dissabtes 18 i 25 d'octubre d'11 a 13 h (3 sessions)

Preu: Gratuït

Professora: Sandra Uve, divulgadora i autora de novel·les i llibres gràfics

Lloc: Centre d'Art i Creació Can Manyé

Inscripcions: alella.cat/StoryMe

NOU CURS D'HISTÒRIA: Històries de la història de Barcelona

Un seguit de petites anècdotes de la història de Barcelona, on recorrerem curiositats al llarg dels segles d'alguns carrers, edificis, botigues... avui desapareguts que ens sorprendran i il·lustraran sobre el nostre passat.

Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 7 d'octubre (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

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

Lloc: Aula 1 de les Antigues Escoles Fabra

NOU AULA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL: Els bolets d'Alella

Un curs pràctic i divulgatiu per a aprendre a reconèixer els principals grups de bolets, entendre el seu paper ecològic i conèixer criteris bàsics per identificar-los amb seguretat. Inclou dues sessions teòriques i una sortida de camp guiada per a observar i descriure espècies en el seu hàbitat natural.

Sessions teòriques, els dimecres 22 i 29 d'octubre de 18 a 20 h (2 sessions)

Sessió pràctica, el dissabte 8 de novembre de 9 a 13 h (1 sessió)

Preu: 39,60 € (quota única)

Professora: Laia Ribas, Societat Catalana de Micologia

NOU CREATIVITAT LITERÀRIA: Edició tardor

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 18 a 19.30 h a partir del 8 d'octubre (8 sessions)

Preu: 64 € (quota única)

Professora: Joana Bel, escriptora

NOU APRENDRE A RESPIRAR

Descobreix com una respiració conscient i funcional pot millorar el teu benestar físic i emocional. En aquest cicle de tallers aprendràs a observar la teva respiració, a millorar-la i a integrar-la al teu dia a dia. Practicarem exercicis senzills per a reduir l'estrès, descansar millor i reconnectar amb el cos.

Dilluns 6 i 20 d'octubre, 3, 17 i 24 de novembre i 1 de desembre de 18 a 19 h (6 sessions)

Preu: 46,20 € (quota única)

Professor: Raúl Moya, professor de Mindfulness i de respiració funcional mètode OA



IDIOMES

CATALÀ

Preu: 36 €/mes
Professor/a: a confirmar
Lloc: Aula 1 de les Antiques Escoles Fabra

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimecres de 19.30 a 21 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 3)

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

CASTELLÀ

Preu: 36 €/mes
Professora: Noemí Gener, professora d'idiomes a l'acadèmia Format
Lloc: Aula 1 de les Antiques Escoles Fabra

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dilluns de 19.30 a 21 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dilluns de 16.30 a 18 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2)

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

FRANCÈS

Realitzat per Mon Petit Atelier, [escolaiespaidefrances.com](#)
Preu: 36 €/mes
Professora: Nolwenn Guyonvarch

DÉBUTANT (nivell 1)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE (nivell 2)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

AVANCÉ (nivell 3)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

ANGLÈS

BEGINNER (nivell 1)

Dilluns de 9.30 a 11 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

ELEMENTARY (nivell 2)

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell 3)

Dilluns i dimecres de 12 a 13 h a partir del 6 d'octubre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

NOU CONVERSA INICIAL 1

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 9 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 del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora.

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres d'11 a 12 h a partir del 6 d'octubre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 h a partir del 7 d'octubre (20 sessions)
Preu: 46 €/mes

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 6 d'octubre (20 sessions)

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 6 d'octubre (20 sessions)
Preu: 300 € (quota única de tot el curs)
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)

Dimecres de 9 a 10.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

FORTSETZUNG (NIVELL 2)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN (nivell 3)

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

CONVERSA ALEMANY (nivell alt)

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

ITALIÀ

Preu: 36 €/mes
Professora: Michela d'Auria, estudis en filologia i didàctica italiana i coordinadora dels cursos d'italià al Servei Lingüístic de la URV

PRINCIPIANTE (NIVELL 1)

Dimarts de 9.30 a 11 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

INTERMEDIO (NIVELL 2)

Dimarts d'11 a 12.30 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA

Intercanvis lingüístics de conversa en català, francès, italià i anglès, conduïts per una persona voluntària en petits grups.
Dilluns de 17 a 21h a partir del 6 d'octubre (una sessió setmanal)
Preu: Intercanvi
Inscripcions: rperez13@xtec.cat (Rosa Pérez), <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 a les persones que tenen hipertensió.
Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions) també per a persones després del part i postpart
Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 6 d'octubre (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.
Dilluns de 16.30 a 17.45 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Dimecres de 15.30 a 16.45 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 9 d'octubre (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 6 d'octubre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Miriam Martínez, professora de ioga i terapeuta @miriam_janoshart
Lloc: Sala Polivalent de les Antiques 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 7 d'octubre (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 persones amb grans lesions articulars.
Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 7 d'octubre (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 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: 25,50 €/mes
Professora: Anna Mata, [naandayoga.com](#)

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 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Roser Alcover

ESPAI MINDFULNESS

Crearem un espai segur per practicar i compartir la meditació mindfulness, la relaxació, el moviment i la consciència corporal per reduir l'estrès, l'ansietat i conèixer millor les nostres emocions. No cal tenir experiència prèvia.
Dilluns de 19 a 20 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Lloc: Sala Gran de Can Lleonart
Dijous de 19 a 20 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Lloc: Aula 2 de les Antiques Escoles Fabra
Preu: 23,50 €/mes
Professor: Raül Moya, professor de Mindfulness pel Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association

PSICOMOTRICITAT PER A PERSONES ADULTES

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 12 a 13.15 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Preu: 25,50 €/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 7 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 9 d'octubre (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 a poder fer front a una amenaça. Començarem identificant diverses situacions perilloses, aprendrem a fer prevencions per a evitar l'escalada de l'agressivitat i practicarem les tècniques pertinents per sortir de situacions conflictives.
Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professora: Laura Castro, instructora de Krav Magà

Sala d'estudi

De l'1 d'octubre al 15 de desembre
De dilluns a divendres de 8.30 a 14 h
Els dilluns, dimarts i dijous de 16 a 20.30 h

MÚSICA I DANSA

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 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 29,50 €/mes
Professora: Tona Punsola, artista de circ
Lloc: Gimnàs Escola Fabra (Av. del Bosquet, 1)

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 Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)

INICIACIÓ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

AVANÇAT

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)

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.
Dimarts de 9.30 a 10.30 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Lloc: Sala polivalent de les Antiques Escoles Fabra
Dimecres de 17.30 a 18.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Lloc: Can Lleonart
Preu: 23,50 €/mes
Professora: professorat de ball a Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)

BALL DE SALÓ

Vine a aprendre Ball de Saló amb la teva parella!
Dimecres de 20 a 21 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: 23,50 €/mes
Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)

HIP-HOP

Descobreix l'energia del hip-hop en aquest curs ple de ritme, estil i creativitat! Aprendre's coreografies, milloraràs la tècnica i gaudiràs movent-te al compàs de la millor música urbana.
Dimarts de 20 a 21 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 23,50 €/mes
Professora: Marina Madero, professora de Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)
Lloc: Sala Polivalent de les Antiques 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 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 27,50 €/mes
Professor: Eduard Torné, violinista i multinstrumentista graduat a l'ESMUC
Lloc: Aula 1 de les Antiques Escoles Fabra

CONJUNT DE GRALLES

Formes part d'alguna entitat de cultura popular i vols poder-los acompanyar amb la gralla? Vols aprendre a tocar-la? No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l'instrument.
Dimarts de 20.45 a 22 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 25,50 €/mes
Professor: Efrém Sebastià, professor de gralla al Conservatori de Badalona

FET A MÀ

CERÀMICA CREATIVA

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 18.30 a 20 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Preu: 29,50 €/mes només inclou material bàsic
Professora: Rut Oliver, artesana especialitzada en ceràmica
Lloc: Aula Taller de les Antiques Escoles Fabra

NOU 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 18 a 20 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)
Preu: 33,50 €/mes només inclou material bàsic
Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

CURSOS D'ARTESANIA

Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic
Professora: Maria Escura, artesana
Lloc: Aula Taller Antiques Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per a restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 100 x 60 x 60.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Dimarts de 10.30 a 12.30 h a partir del 7 d'octubre (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 del 9 d'octubre (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 8 d'octubre (10 sessions)

SESSIONS CURTES

Dijous de 10 a 12 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)
Dijous de 16 a 18 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes

SESSIONS LLARGUES

Dijous de 10 a 13 h a partir del 9 d'octubre (10 sessions)

Preu: 39,50 €/mes

PINTURA I DIBUIX

Preu: 31,50 €/mes, només inclou material bàsic
Lloc: Aula 2 de les Antiques Escoles Fabra

ESPAI DE PINTURA

Ens iniciarem fent servir eines com l'observació (volums, valors, colors...) mitjançant diferents tècniques i materials (acrílic, oli, pastel...) a partir de temes "clàssics" (natura morta, figura, paisatge...) de forma no tant "clàssica". No cal tenir coneixements previs.
Dilluns de 18 a 20 h a partir del 6 d'octubre (10 sessions)
Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora @anarocasastre_art

ESPAI DE DIBUIX

Partirem d'exercicis i propostes per a treballar l'observació i dibuixar el que ens envolta. Explorarem maneres de representació i diferents tècniques (carbonet, grafit, tinta, aquarel·la, pastel...) inspirant-nos de l'obra d'artistes o de diferents estils. No cal tenir coneixements previs.
Dimarts de 18 a 20 h a partir del 7 d'octubre (10 sessions)
Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora @anarocasastre_art

PINTURA CONTEMPORÀNIA

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 8 d'octubre (10 sessions)
Professora: Núria Fusellas, artista i professora de dibuix i pintura i creació artística a Blanc de Guix

JOC I ESTRATÈGIA

BRIDGE

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

BRIDGE DES DE O

Destinat a persones que no hagin jugat abans a bridge.

Dimecres de 17.30 a 19 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

BRIDGE INICIACIÓ

Per a persones que tenen coneixements bàsics en el joc.

Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.

Dimecres de 16 a 17.30 h a partir del 8 d'octubre (10 sessions)

BRIDGE 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 8 d'octubre (10 sessions)