



Inscripcions
20 i 21 de maig per a l'antic alumnat i veïnat d'Alella
22 de maig per a tothom

IDIOMES

CATALÀ I CASTELLÀ

Preu: 43 € (quota única)
Professora: Alba Palahí, Llicenciada en Filosofia i Ciències de l'Educació i profes-sora de Llengua Catalana i Llengua Castellana

CATALÀ: NIVELL 1 CONTINUACIÓ

Per a l'alumnat que ha dut a terme, durant el curs, català nivell 1
Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 25 de juny (5 sessions)

CATALÀ: NIVELL 2 CONTINUACIÓ

Per a l'alumnat que ha dut a terme, durant el curs, català nivell 2
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 25 de juny (5 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL 1 CONTINUACIÓ

Per a l'alumnat que ha dut a terme, durant el curs, castellà nivell 1
Dimarts de 16.30 a 18 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL 2 CONTINUACIÓ

Per a l'alumnat que ha dut a terme, durant el curs, castellà nivell 2
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)

FRANCÈS. CONVERSA MULTINIVELL

Preu: 43 € (quota única)
Professora: Nolwenn Guyonvarch, de Mon Petit Atelier
Dilluns de 8.30 a 10 h a partir del 30 de juny (5 sessions)

ALEMANY

Preu: 43 € (quota única)
Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

CONVERSA INICIAL

Dimarts de 12.30 a 14 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)

CONVERSA INTERMIG I SUPERIOR

Dimarts d'11 a 12.30 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)

ANGLÈS

Preu: 43 € (quota única)

CONVERSA INICIAL

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 26 de juny (5 sessions)
Professora: Iris Aixelà, professora a l'Acadèmia Format

CONVERSA INTERMIG I SUPERIOR

Dimecres de 10 a 11.30 h a partir del 25 de juny (5 sessions)
Professorat: LES Idiomes

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 30 de juny (5 sessions)
Preu: 39 € (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 cor-porals, 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 de l'1 de juliol (5 sessions)
Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 26 de juny (5 sessions)
Preu: 43 € (quota única)
Professora: Laura Medina, fisioterapeuta especialista en Mioreset i Microgimnàs-tica del Sistema ARC

PILATES I EDUCACIÓ POSTURAL

Pràctica cos-ment, a partir d'exercicis de tonicitat i elongació muscular, enforti-ment de la faixa abdominal, millora de la postura, l'equilibri i la coordinació. Alleu-jament dels dolors d'esquena i l'estrès.
Dijous de 9.15 a 10.15 h a partir del 26 de juny (5 sessions)
Preu: 39 € (quota única)
Professora: Nathalie Plans, professora titulada i formada a Barcelona i Montpellier

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 1, dimecres 2 i dijous 3 de juliol, de 9.30 a 11 h (3 sessions)
Preu: 31,50 € (quota única)
Professora: Roser Alcover

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'ésser.
Dimarts de 10.30 a 12 h a partir del 8 de juliol (4 sessions)
Preu: 35,60 € (quota única)
Professora: Míriam Martínez, professora de ioga i terapeuta @miriam_soulguide

IOGA MORNING VINYASA FLOW BOW

Sessions de ioga suau dinàmic on es combina el Flow del vinyasa amb l'expansió interna dels moviments del Bowspring (un nou mètode de moviment postural). idoni per a persones que practiquen o han practicat ioga dinàmic abans i que no tinguin grans limitacions de moviment o articulars. Important: moltes de les postu-res són sobre canells i turmells, postura "V" invertida.
Dimecres de 8.30 a 10 h a partir del 25 de juny (5 sessions)
Preu: 43 € (quota única)
Professora: Anna Mata, [naandayoga.com](#)

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 se-crets d'aquest plat típic de Festa Major! No t'ho perdís!
Dimarts 22 de juliol de 18 a 20 h (1 sessió)
Gratuït
Cuineres: Maria Teresa, Montserrat i Carme, les germanes Figueras Culla

CONEIXEMENT

BRIDGE. INTENSIU CARTEIG

Dimarts 1, dimecres 2 i dijous 3 de juliol, de 9.30 a 11 h (3 sessions)
Preu: 31,50 € (quota única)
Professor: Jaume Pons, director esportiu de l'Associació Catalana de Bridge

ESCACS

Millora la teva estratègia i concentració mentre gaudeixes del joc! Aprèn tècniques, eines de planificació i memorització, jugades, etc. Per a tots els nivells!
Dimecres de 12 a 13.30 h a partir del 25 de juny (5 sessions)
Preu: 43 € (quota única)
Professor: Alfred Rosich, mestre de la Federació Internacional d'Escacs

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 9.30 a 10.30 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)
Preu: 39 € (quota única)
Professora: Anna Cotado, professora de ball a Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)
Lloc: Sala Polivalent de les Antigues Escoles Fabra

BALL DE SALÓ

Vine a aprendre Ball de Saló amb la teva parella!
Dimecres de 10 a 11 h a partir 25 de juny (5 sessions)
Preu: 39 € (quota única)
Professora: Elena Barrioso, 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.
Dimecres d'11 a 12 h a partir del 25 de juny (5 sessions)
Preu: 39 € (quota única)
Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, [pasbasic.com](#)

FET A MÀ

COSTURA

Un taller pensat per aprendre a cosir, fer mitja o ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.
Dijous de 10 a 12 h a partir del 26 de juny (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única)
Professora: Gemma Gili, @gemma_gili

PINTURA I DIBUIX

Desenvolupament de diferents tècniques i materials (acrílic, oli, pastel...) a partir de temes "clàssics" (natura morta, figura, paisatge...). També explorarem formes de representació menys convencionals, inspirant-nos en l'obra d'artistes i dife-rents estils. No cal tenir coneixements previs.
Dimarts de 10 a 12 h a partir de l'1 de juliol (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única)
Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, do-cent i artista pintora @anarocasastre_art



INSCRIPCIÓ

- Presencial (en l'horari d'atenció al públic) o virtual (QR o [alella.cat/canlleonart](#))
- La inscripció és nominal i la matrícula viva fins a l'inici de l'activitat
- Tots els cursos es duen a terme a l'espai de Can Lleonart a excepció dels que s'in-dica, que es duen a terme a les Antigues Escoles Fabra (Av. Ferran Fabra, 1, Alella)
- S'entén com a sol·licitud d'inscripció l'enviament del formulari d'inscripció (QR)

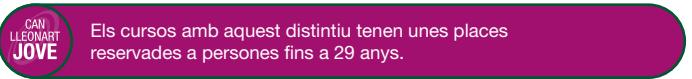
PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- Cobrament de l'1 al 5 de juliol

BAIXA

- S'entén com a sol·licitud de baixa l'enviament del formulari de baixa (QR)
- Termini: fins el diumenge anterior (inclòs) a l'inici de l'activitat

No es duen a terme classes de prova



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 13 h.
alella.canlleonart@alella.cat
www.alella.cat/canlleonart
 @canlleonart