



IDIOMES

CATALÀ

Preu: 36 €/mes
Professora: Eva Garcia, mestra de català
Lloc: Antigues Escoles Fabra
CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2 i 3)

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

CASTELLÀ

Preu: 36 €/mes
Professora: Noemí Gener, professora d'idiomes a l'acadèmia Format
CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)
Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions)
CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2 i 3)

Dilluns de 16.30 a 18 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

FRANCÈS

Grups de conversa on es desenvolupa l'aprenentatge de la llengua.
Preu: 36 €/mes
Professora: Nolwenn Guyonvarch de Mon Petit Atelier, escolaiespaidfrances.com
DÉBUTANT (nivell 1)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE (nivell 2)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

AVANÇÉ (nivell 3)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

ANGLÈS

BEGINNER (nivell 1)

Dilluns de 9.30 a 11 h a partir del 12 de gener (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes
NOU Dilluns de 18.30 a 20 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

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

ELEMENTARY (nivell 2)

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 14 de gener (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 12 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

CONVERSA INICIAL 1

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 15 de gener (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 15 de gener (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 12 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 h a partir del 13 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Michael Bogay, professor de LES Idiomes

CONVERSA MULTINIVELL (intermig i superior)

Dimarts i dijous d'11.30 a 12.30 h a partir del 13 de gener (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Michael Bogay, professor de LES Idiomes

ALEMANY

Preu: 36 €/mes

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

FORTSETZUNG (NIVELL 2)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN (nivell 3)

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

CONVERSA ALEMANY (nivell alt)

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

ITALIÀ

Preu: 36 €/mes

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

PRINCIPIANTE (NIVELL 1)

Dimarts de 9.30 a 11 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

INTERMEDIO (NIVELL 2)

Dimarts d'11 a 12.30 h a partir del 13 de gener (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 21 h a partir del 12 de gener (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 12 de gener (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions) també per a persones després del part i postpart

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 12 de gener (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 12 de gener (10 sessions)

Dimecres de 15.30 a 16.45 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 15 de gener (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'ésser.

Dilluns de 20 a 21.30 h a partir del 12 de gener (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 13 de gener (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 13 de gener (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 14 de gener (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Anna Mata, naandayoga.com

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 12 de gener (10 sessions)

Lloc: Can Lleonart

Dijous de 19 a 20 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Lloc: Antigues 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

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 13 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

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 15 de gener (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 13 de gener (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 15 de gener (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 a sortir de situacions conflictives. Activitat orientada a majors de 18 anys o menors 16 acompanyats d'una persona adulta (consulteu a Can Lleonart).

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Castro, instructora de Krav Magà

JOC I ESTRATÈGIA

BRIDGE

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge

BRIDGE INICIACIÓ

Per a persones que tenen coneixements bàsics en el joc.

Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

BRIDGE INTERMED I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.

Dimecres de 16 a 17.30 h a partir del 14 de gener (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 14 de gener (10 sessions)



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. Aprendràs tècniques bàsiques i avançades, milloraràs la teva força i flexibilitat i crearàs coreografies espectaculars.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 13 de gener (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, txa-txa-txa. Rock, batxata, salsa, batxatango i moltes coreografies actuals.

Professora: Elena Barrios, professora de ball a Pas Bàsic, pasbasic.com

INICIACIÓ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

AVANÇAT

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 12 de gener (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

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 14 de gener (10 sessions)

Lloc: Can Lleonart

Preu: 23,50 €/mes

Professora: professora 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 14 de gener (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Elena Barrios, professora de ball a Pas Bàsic, pasbasic.com

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 19.45 a 21 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professor: Eduard Torné, violinista i multinstrumentista graduat a l'ESMUC

Lloc: Antigues Escoles Fabra

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 13 de gener (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 18 a 20 h a partir del 14 de gener (10 sessions)

Preu: 33,50 €/mes només inclou material bàsic

Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

COSTURA

Un taller pensat per a aquelles persones que vulguin aprendre a cosir, fer mitja 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 13 de gener (10 sessions)

Dijous de 10 a 12 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Dijous de 16 a 18 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes

SESSIONS LLARGUES

Dimarts de 10 a 13 h a partir del 13 de gener (10 sessions)

Dijous de 10 a 13 h a partir del 15 de gener (10 sessions)

Preu: 39,50 €/mes

PINTURA I DIBUIX

Preu: 31,50 €/mes, només inclou material bàsic

Lloc: Antigues 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 12 de gener (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 13 de gener (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