

ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES**CENTRES FLORALS PER NADAL**Professorat: **GUAL SERRA, CARMÉ**

Decoracions florals

dilluns 10.00-12.00h

Periodicitat: **4 SESSIONS****COSTURA A MÀQUINA**Professorat: **MORCILLO PASCUAL, ANGELA**

Aprendrem a cosir a màquina i a fer arrenjaments.

dimarts 17.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****COSTURA CREATIVA**Professorat: **FABREGAT JOVAL, M^a ALBA**

Farem projectes de costura divertits com agafa olles, funda per llibre i funda per tovallons de paper amb robes boniques. Farem servir la màquina de cosir.

dimecres 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****DIBUIX I PINTURA AL NATURAL**Professorat: **FRUTOS ROJAS, JOSE LUIS**

Practicarem i millorarem les habilitats de dibuix i pintura tot centrant la nostra atenció i pensaments en el moment present per cuidar la nostra salut mental.

Material necessari:

- Suport amb pinça
- Paper Ingres
- Carbonets
- Goma d'esborrar Milán
- Draps

dimecres 09.15-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****FOTOGRAFIA INICIACIÓ: CONÈIXER LA CÀMERA**Professorat: **BOLEA MARTI, CARLES**

Conèixerem a fons les nostres càmeres per poder fer una fotografia.

dimecres 10.15-11.15h

Periodicitat: **SETMANAL****GANXET**Professorat: **JULIA ZAPATER, PILAR**

El ganxet és una tècnica per a teixir labors amb fil o llana que utilitza una agulla curta i específica, el ganxet, de metall, plàstic o fusta. Consisteix a passar un anell de fil per sobre d'un altre.

dijous 11.00-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL****GRUP DE TEATRE**

Professorat:

Preparació d'un espectacle teatral amb el grup del taller. Aspectes a treballar; memòria, dicció, comprensió del text, interpretació.

dimarts 10.00-12.00h, dimecres 16.30-18.15h

Periodicitat: **SETMANAL****MANUALITATS**Professorat: **MARQUES COLL, M. ANTONIA**

Practicarem la pintura sobre materials diversos.

dijous 11.15-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**



PINTURA A L'OLI MATI

Professorat: **BELMONTE BELMONTE, AGUSTIN**

Practicarem la pintura a l'oli amb el suport de la professora.

dimarts 09.15-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

PINTURA A L'OLI TARDA

Professorat: **OLIVA GONZALEZ, MARIA CARMEN**

Practicarem la pintura a l'oli amb el suport de la professora.

dimarts 17.35-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL**

PINTURA SOBRE ROBA I FUSTA

Professorat: **HERRAN CARNER, MONTSERRAT**

En aquest taller s'ensenyà la tècnica de pintar sobre roba i fusta i les eines més adients per decorar les peces amb diferents dibuixos i dissenys.

dimecres 17.00-18.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

PUNT DE CREU

Professorat: **OLLER GRAMUNT, MARIA | TORRES GASCON, SILVIA**

El punt de creu és una forma de brodat en la qual s'usa un tipus de puntada que queda en forma de creu.

divendres 10.00-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

RACÓ DE LA POESIA

Professorat: **CONSTANS AUBERT, JOAN**

Llegirem i comentarem poemes i escoltarem poesies musicals, recitades o escenificades, preferentment en català però també en castellà i altres idiomes.

dijous 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER ART FLORAL QUINZENAL

Professorat: **FREIXA, MARIA ANGELS**

Farem petits treballs amb flor natural i també seca.

Treballs depurat o ikebanes déstil lliure.

Els treballs tindran un cost a causa de la flor que farem servir. El cost es repartirà entre tots els alumnes.

dimarts 09.30-11.00h

Periodicitat: **QUINZENAL**

TALLER DE COSTURA

Professorat: **ADAM COMPANY, MARGARITA**

Aprendrem a realitzar arranjaments i punt de mitja sobre roba utilitzada.

dijous 18.00-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER DE FELICITACIONS

Professorat: **BLAKE WILSON, TRUDIE ANN**

Aprendrem a realitzar postals per a celebracions.

dimarts 11.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER DE TEATRE: JOCS D'IMPROVISACIÓ

Professorat: **MARGELI SERRANO, PILAR**

Jocs d'improvisació de teatre.

dijous 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TREBALLS AMB RETALLS DE ROBA (PATCHWORK)

dimarts 17.30-19.15h

Professorat: **OLIVELLA MASSAGUE, ROSER | CAMPOS INIESTA, AMELIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Farem treballs amb retalls de roba, com: bosses, draps de cuina, fundes de telèfon... Necessitarem tisores, retalls de tela de cotó, tisores i agulles de cosir.

BALLS I MÚSICA**BALLS EN LÍNIA 16.30**

dijous 16.30-17.30h

Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**Periodicitat: **SETMANAL**

Coneixerem i practicarem els diferents tipus de ball més habituals, passos bàsics, figures més comunes i coreografies. L'objectiu no només és ballar, és fer exercici, millorant la nostra agilitat i la nostra flexibilitat.

BALLS EN LÍNIA 17.30

dijous 17.30-18.30h

Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**Periodicitat: **SETMANAL**

Coneixerem i practicarem els diferents tipus de ball més habituals, passos bàsics, figures més comunes i coreografies. L'objectiu no només és ballar, és fer exercici, millorant la nostra agilitat i la nostra flexibilitat.

BALLS EN PARELLA

dijous 09.30-10.30h

Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendre i practicar els passos bàsics i figures dels balls de saló més habituals en parella. Pasdoble, merengue, cúmbia, bolero, chachacha, etc.

COUNTRY DILLUNS

dilluns 18.30-19.20h

Professorat: **RODRIGUEZ CASTELLANOS, MILAGROS | RAMI NOGUERO, MARI**Periodicitat: **SETMANAL**

A través de la pràctica d'aquest ball exercitarem la memòria, la coordinació, l'orientació espacial, la lateralitat, etc.

COUNTRY DIMECRES

dimecres 18.15-19.15h

Professorat: **RODRIGUEZ CASTELLANOS, MILAGROS | RAMI NOGUERO, MARI**Periodicitat: **SETMANAL**

A través de la pràctica d'aquest ball exercitarem la memòria, la coordinació, l'orientació espacial, la lateralitat, etc.

SARDANES

dijous 12.00-13.00h

Professorat: **SALLES BOFILL, MARIA | PERELLO OLIVE, ANNA**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sardanes.

SEVILLANES

dijous 18.30-19.20h

Professorat: **DOMINGUEZ JURADO, M^{re} ANGELES**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sevillanes.

CONEIXEMENTS

AUDICIONS MUSICALS ACTIVESProfessorat: **MARENGO VIDAL, MARIA ANGELS**

dimarts 16.30-17.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem a escoltar i a gaudir de la música de tots els temps d'una manera activa i participativa.

CLUB DE LECTURA (MENSUAL)Professorat: **SEGURA VALLES, ROSA HELENA**

dilluns 17.00-18.30h

Periodicitat: **MENSUAL**

A partir d'una proposta de bibliografia, les persones que participen al club de lectura llegiran els llibres de manera individual i es reuniran un cop al mes per comentar i valorar l'obra, relacionar-la amb la vida de l'autor o autora, reflexionar sobre les temàtiques del llibre i intercanviar impressions.

Sessions i llibres:

-22 d'abril: La escritura o la vida (Jorge Semprún)

-13 de maig: Les possessions (Llúcia Ramis)

-17 de juny: Algú (Alice McDermott)

HISTÒRIA DE L'ÒPERAProfessorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixerem les grans àries interpretades per cantants d'òpera de prestigi i projectarem dues òperes completes de les més representatives.

IDIOMES**ANGLÈS CONVERSA INTERMEDI**Professorat: **IGUAL MISSE, MONTSERRAT | MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ**

dijous 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és millorar la fonètica anglesa i aprendre les construccions més utilitzades. Se seguirà una dramatització de la BBC i un cop al mes es conversarà amb Montserrat Igual sobre temes diversos.

ANGLÈS PRÀCTIC INTERMEDI (DILLUNS)Professorat: **SEMENTE SEMENTE, ANGELES**

dilluns 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dedicarem cada classe a treballar un tema diferent (anar a comprar, la casa, de viatge, llocs de la ciutat, etc.). Entre classes es realitzaran exercicis per practicar que es corregiran i comentaran conjuntament a la propera sessió.

ANGLÈS PRÀCTIC INTERMEDI (DIMARTS)Professorat: **SEMENTE SEMENTE, ANGELES**

dimarts 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dedicarem cada classe a treballar un tema diferent (anar a comprar, la casa, de viatge, llocs de la ciutat, etc.). Entre classes es realitzaran exercicis per practicar que es corregiran i comentaran conjuntament a la propera sessió.

FRANCÈS CONVERSA AVANÇATProfessorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimarts 16.30-17.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Llegirem i traduirem textos. Conversarem a partir d'un tema suggerit amb la participació de tot l'alumnat, posant atenció en la pronunciació. Treballarem la gramàtica i la sintaxi per aclarir dubtes. L'objectiu és millorar el nivell de francès parlat i per arribar a mantenir una conversa i comprendre el perquè dels girs gramaticals endinsant-nos en la sintaxi.



ITALIÀ AVANÇAT

Professorat: **MARENGO VIDAL, MARIA ANGELS**

dimarts 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Curs dedicat a persones amb coneixements sòlids de la llengua italiana.
Produccions orals i escrites.
Comprensió lectora.
Conversa en temes varis.
Traducció a l'italià.

ITALIÀ INICI

Professorat: **GIL CAMPOS, ROSER**

dimarts 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Comunicació en llengua italiana a nivell bàsic i pràctic.

ITALIÀ INTERMEDI

Professorat: **MARENGO VIDAL, MARIA ANGELS**

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Comunicació en llengua italiana a nivell bàsic i pràctic.

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

APRÈN A CONÈIXER I TREBALLAR AMB EXCEL

Professorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dijous 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Voleu tenir un resum mensual de les Despeses de la Llar? - Prepararem un full (d'Excel) on podrem veure l'evolució de les despeses mes a mes i aplicarem alarmes per si ens desviem dels nostres objectius o pressupostos. I amb una sola ullada veurem lo que hem gastat, i la previsió de com estarem a final d'any.

FER TRÀMITS PER INTERNET

Professorat: **INFORMATICA, UPC**

dimarts dijous 09.30-11.30h

Periodicitat: **10 SESSIONS**

- Fomentar l'autonomia personal en l'àmbit digital.
- Aprendre el funcionament i utilitat de les principals eines i serveis de Google.
- Conèixer els beneficis de realitzar tràmits en línia i fer-ho de forma segura.

INTERNET DES DE 0 I EXCEL INICI

Professorat: **CARBONELL RELAT, LAUREA**

dilluns 11.30-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendrem a utilitzar el programa de tractament de textos Word i a navegar per Internet.

INTRODUCCIÓ A LA INFORMÀTICA

Professorat: **AMADOR PIÑA, JOSE ANTONIO**

divendres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Familiaritzar-se amb l'ús de l'ordinador, aprendre a navegar per Internet i crear i saber utilitzar el correu electrònic. Es treballaran: les parts de l'ordinador -perifèrics i connexions-; el maneig del ratolí i el teclat; la gestió de carpetes i la creació de documents; la navegació per Internet i la creació i l'ús del correu electrònic.

Cal disposar d'ordinador i de connexió a Internet a casa per a poder practicar entre classe i classe.

NAVEGAR FÀCILMENT PER INTERNET

dijous 09.30-11.00h

Professorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixerem les utilitats del sistema operatiu dels nostres ordinadors. Organització de l'ordinador i aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

SMARTPHONES

dilluns 12.00-13.00h

Professorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixer les prestacions més útils dels telèfons intel·ligents i l'aplicació WhatsApp amb videotrucades incloses. Es treballarà: seguretat, contactes, so (telèfon, ràdio, reproducció de música, gravació), imatge (foto, vídeo), aplicacions interessants, WhatsApp (contactes, grups, videotrucades).

WHATSAPP

divendres 10.00-12.00h

Professorat: **INFORMATICA, UPC**Periodicitat: **8 SESSIONS**

- Mantenir una comunicació activa amb els amics i familiars.
- Conèixer com utilitzar l'eina més popular de missatgeria instantània de forma segura.
- Familiaritzar-se amb l'ús dels telèfons mòbils intel·ligents.

WORD INICI

dilluns 10.00-11.30h

Professorat: **CARBONELL RELAT, LAUREA**Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendrem a utilitzar el programa de tractament de textos Word i a navegar per Internet.

JOCS**BRIDGE AVANÇAT**

dimarts 10.30-12.00h

Professorat: **TEROL RUBIOLS, JOSEP**Periodicitat: **SETMANAL**

Treballarem a partir de la visualització i anàlisi de jugades.
Cal portar targetes de subhasta.

BRIDGE INICI 0

dilluns 16.30-18.00h

Professorat: **VEGAS MINGUELL, LUIS EUGENIO**Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu del bridge es sobretot activar la memòria, la concentració i també gaudir del joc. Aquest curs és per les persones que comencen a jugar.

BRIDGE INICI 1

dimecres 16.30-18.00h

Professorat: **VEGAS MINGUELL, LUIS EUGENIO**Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu del bridge es sobretot activar la memòria, la concentració i també gaudir del joc. Aquest curs és per les persones que comencen a jugar.

BRIDGE INICI:0 DIJOUS

dijous 16.30-18.00h

Professorat: **VEGAS MINGUELL, LUIS EUGENIO**Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu del bridge es sobretot activar la memòria, la concentració i també gaudir del joc. Aquest curs és per les persones que comencen a jugar.

BRIDGE INTERMEDI

dijous 09.30-11.00h

Professorat: **MIQUEL BLANCO, JORDI | OTO ESCARP, MARIA TERESA**Periodicitat: **SETMANAL**

Farem un repàs general de les diferents obertures. Consolidarem les diferents convencions corresponents al 2n nivell. Treballarem a fons el tema d'Intervencions, Stayman, Transfers, pal ric i pobre, Black-Wood, Trebolón, Sortides Obstructives, Rudy, Splinter, etc.

CANASTÓN

divendres 11.00-13.00h

Professorat: **GASPA GIMENO, BEATRIZ**Periodicitat: **SETMANAL**

La canasta és un joc de cartes l'objectiu del qual és crear grups de cartes del mateix valor per acabar jugant o descartant totes les cartes de la mà.

TALLER DE RUMMIKUB

dimarts 11.00-13.00h

Professorat: **ORTI VOLTAS, JOSEP | FERNANDEZ LLOP, ISIDRO**Periodicitat: **SETMANAL**

Joc de fitxes i números molt entretingut que posa en pràctica la rapidesa mental.

TALLER D'ESCACS INICI 11.15

dilluns 11.15-12.45h

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem els moviments bàsics de les peces i les normes elementals del joc dels escacs.

TALLER D'ESCACS INICI 9.30

dilluns 09.30-11.00h

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem els moviments bàsics de les peces i les normes elementals del joc dels escacs.

MEMÒRIA**ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA 17.00**

dijous 17.00-18.00h

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA 18.15

dijous 18.15-19.15h

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.

FITXES - ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

dijous 10.00-13.00h

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**Periodicitat: **SETMANAL**

Aquest curs es realitza a través de la recollida i entrega de fitxes de treball. L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.



GIMNÀSTICA MENTAL 17.00

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

dilluns 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

GIMNÀSTICA MENTAL 18.15

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

dilluns 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

SALUT I BENESTAR

CONEIX-TE A TU MATEIX/A DIMECRES NIVELL 2

Professorat: **PILA TOLEDO, GLORIA**

dimecres 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Qui sóc? Què penso? Què sento? Què faig? Sóc només això que veig? M'accepto? Què vull canviar? Com ho vull fer?

CONEIX-TE A TU MATEIX/A DILLUNS. NIVELL 1

Professorat: **PILA TOLEDO, GLORIA**

dilluns 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Qui sóc? Què penso? Què sento? Què faig? Sóc només això que veig? M'accepto? Què vull canviar? Com ho vull fer?

SALUT MENTAL I HUMOR POSITIU

Professorat: **HUGUET SERRA, JOSEP M.**

dilluns 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Què és la felicitat humana?

Tenir emocions positives, tenir interès per viure, benestar psicològic, sentir-nos bé amb nosaltres, saber millorar la nostra vida.

Humor: és una activitat mental que té efectes en la salut.

TALLER DE LES EMOCIONS

Professorat: **CREU, ROJA**

divendres 10.00-11.00h

Periodicitat: **10 SESSIONS**

Es treballarà la detecció i gestió d'emocions, la intel·ligència emocional, la relaxació...aspectes a tenir en compte per la millora del benestar personal.

VINE A RELAXAR-TE!

Professorat: **FREIXAS DARGALLO, JORDI**

dimarts 11.15-12.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

La Relaxació és útil per a combatre l'ansietat i en problemes físics tals com la hipertensió arterial.



VOLS APRENDRE A MEDITAR?

Professorat: **FREIXAS DARGALLO, JORDI**

dimarts 12.15-13.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Qui sóc? Què penso? Què sento? Què faig? Sóc només això que veig? M'accepto? Què vull canviar? Com ho vull fer?

ACTIVITATS EN LÍNIA

ALEMANY PRÀCTIC INICI (EN LÍNIA)

Professorat: **PERELLO OLIVE, ANNA**

dimecres 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dirigit a persones amb coneixements bàsics d'alemany. Treballarem l'alemany practicant el vocabulari i les frases que ens poden ajudar en el dia a dia o quan viatgem (números, dies de la setmana, presentacions, transport públic, preguntar direccions, alimentació, etc.).

ALEMANY PRÀCTIC INTERMEDI (EN LÍNIA)

Professorat: **PERELLO OLIVE, ANNA**

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dirigit a persones amb coneixements intermedis d'alemany. Treballarem l'alemany practicant el vocabulari i les frases que ens poden ajudar en el dia a dia o quan viatgem (números, dies de la setmana, presentacions, transport públic, preguntar direccions, alimentació, etc.).

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDI (EN LÍNIA)

Professorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és arribar a mantenir una conversa en anglès i comprendre la sintaxi per a millorar el nivell. Es treballarà conversant sobre un tema suggerit amb la participació de tots els i les alumnes. Es corregiran i aclariran dubtes.

ANGLÈS INTERMEDI (EN LÍNIA)

Professorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Estudiarem la gramàtica i la sintaxi aplicant els coneixements directament a la pràctica i a la conversa.

CORAL (ACTIVITATS DE PAGAMENT)

CORAL

Professorat: **ROMA, JORDI**

dijous 10.00-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

El cant coral utilitza els nostres recursos expressius naturals, com la veu, el silenci, el ritme, la paraula, els moviments corporals; per a crear música, generant emocions, records i autoestima alhora que proporciona una oportunitat d'interacció social. No cal tenir experiència coral ni formació musical prèvia.

ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)

ACTIVA'T AMB RITME 11.30

Professorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Posa't en forma i diverteix-te amb la combinació d'un treball cardiovascular mitjançant coreografies molt senzilles i el treball de la tonificació del cos amb exercicis de flexibilitat, tonificació i mobilitat articular.



ACTIVA'T AMB RITME 9.30

Professorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Posa't en forma i diverteix-te amb la combinació d'un treball cardiovascular mitjançant coreografies molt senzilles i el treball de la tonificació del cos amb exercicis de flexibilitat, tonificació i mobilitat articular.

ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ

Professorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Una manera diferent de treballar tot el nostre cos amb la combinació d'estiraments passius i actius que ens ajudaran a treballar la mobilitat articular, la tonificació i la flexibilitat de manera suau i equilibrada. Intensitat baixa.

IOGA 10.30

Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.

IOGA 11.30

Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.

IOGA 9.30

Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.