

ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES**COSTURA**Professorat: **PEREZ ALVAREZ, M. LUZ**

Aprendre les tècniques bàsiques per cosir.

No és un curs d'arranjaments.

Els alumnes han de portar ja el 1r dia el següent material:

Regle, Fil, Agulles de cosir i de cap, Didal, Cinta Mètrica, Sabonet, Llapis, Paper de patró (tipus manila) i

Tisores.

dimecres 16.30-18.15h

Periodicitat: **SETMANAL****DIBUIX I AQUAREL·LA NIVELL 2**Professorat: **SORO BLAS, ALICIA**

Es desenvoluparan tècniques de dibuix, perspectiva i aquarel·la.

dijous 16.45-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****GANXET I MITJA**Professorat: **URQUIZU AROCA, MARIA ELENA**

Aprendre a fer manualitats amb ganxet.

dilluns 16.30-18.15h

Periodicitat: **SETMANAL****MANUALITATS EN GENERAL**Professorat: **MARTI MARTI, NURIA**

Treballarem diferents tècniques per crear objectes tant per a la decoració de la casa com per a ús propi.

dilluns 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PAPIROFLÈXIA AVANÇADA**Professorat: **MARIÑO ACEBAL, JOSE BERNARDO**

Taller dirigit a les persones interessades a practicar l'habilitat manual i mental amb una afició creativa i relaxant. Al llarg del mateix s'aborda l'aprenentatge de les tècniques de la papiroflèxia i la realització de figures tradicionals i de figures modernes senzilles. Es requereixen certes nocions.

dijous 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PAPIROFLÈXIA INICI**Professorat: **MARIÑO ACEBAL, JOSE BERNARDO**

Taller dirigit a les persones interessades a practicar l'habilitat manual i mental, i que volen iniciar-se en una afició creativa i relaxant. Al llarg del mateix s'aborda l'aprenentatge de les tècniques elementals de la papiroflèxia i la realització de figures tradicionals i de figures modernes senzilles.

dimarts 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****PATCHWORK 10:45**Professorat: **MIRALLES SERRATACO, M. PILAR | ATXER GOMA, ASUMPTA**

El patchwork és un teixit fet per la unió de petites peces de teles cosides entre elles. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.

dimarts 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PATCHWORK 9:30**Professorat: **MIRALLES SERRATACO, M. PILAR | ATXER GOMA, ASUMPTA**

El patchwork és un teixit fet per la unió de petites peces de teles cosides entre elles. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.

dimarts 09.30-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

PINTURA ACRÍLICAProfessorat: **TARRAGO BORDOY, MARIA GLORIA**

Farem treballs amb pintura acrílica que és un tipus de pintura d'assecatment ràpid.

dimecres 11.45-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PINTURA SOBRE ROBA**Professorat: **MARTI MARTI, NURIA**

Diverses tècniques per aplicar sobre roba i paper. Pintar i estampar amb diversos materials.

dilluns 11.00-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL****PUNTES DE COIXÍ**Professorat: **MACIPE GRACIA, VIOLETA**

La punta de coixí o boxets és un art tèxtil que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boxets, agulles i un coixí.

dimarts 17.30-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL****TÈCNIQUES DE DIBUIX INTERMEDI**Professorat: **REYES AYUSO, TONI**

Es desenvoluparan diferents tècniques de dibuix.

divendres 17.30-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL****TÈCNIQUES DE DIBUIX AVANÇAT**Professorat: **REYES AYUSO, TONI**

Continuació del curs inicial de dibuix, amb la introducció de noves tècniques, per continuar millorant la tècnica del dibuix.

divendres 11.15-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****BALLS I MÚSICA****BALL EN LÍNIA AVANÇAT**Professorat: **JAIME CORULL, MARIA LOURDES**

Introducció de nous balls amb una mica més de dificultat. Destinat a persones que ja tenen un nivell força bo de ball en línia.

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****BALL EN LÍNIA INTERMEDI**Professorat: **JAIME CORULL, MARIA LOURDES**

Curs de "Ball en Línia" destinat a persones que ja han fet Inici o en tenen nocions.

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****CASTANYOLES INICI**Professorat: **BASTARD GUILERA, MERCEDES**

dilluns 16.30-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL****PIANO INICIACIÓ 16:45**Professorat: **RICART MIRO, ELISENDA**

Aprendrem a tocar el piano alhora que treballem la psicomotricitat i la memòria. Es requereixen nocions bàsiques de llenguatge musical.

dijous 16.45-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**



PIANO INICIACIÓ 18:00

Professorat: **RICART MIRO, ELISENDA**

Aprendrem a tocar el piano alhora que treballem la psicomotricitat i la memòria.
Es requereixen nocions bàsiques de llenguatge musical.

dijous 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

SARDANES

Professorat: **SEGUER JULVE, M^a ROSA**

Iniciació i coneixements al ball de la sardana

divendres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

SEVILLANES I FLAMENC INICI

Professorat: **CERVILLA GARCIA, INMACULADA**

Iniciació als balls de sevillanes i flamenc.

divendres 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

SOLFEIG

Professorat: **CORTES LLETGET, SERGIO**

Introducció a la música. Treball de memòria.

dimarts 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

CONEXEMENTS

DONES QUE HAN DEIXAT PETJADA

Professorat: **CARRERAS CABRE, MARIA MONTSERRAT**

Dones que al llarg dels segles encara es recorden per la seva excepcional tasca en diferents activitats, de qualsevol branca de les ciències i les humanitats.

dimarts 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

EVOLUCIÓ DE LA MÚSICA CLÀSSICA

Professorat: **CAPAPE VIDAL, MIGUEL ANGEL**

Aquest curs es realitzarà en llengua castellana.

Conversaciones sobre la Historia de la música - (Antigua, Barroca, Clásica, Moderna), con ejemplos y comentarios, en especial de la clásica y moderna. Se realizarán audiciones y explicaciones de fragmentos de obras musicales de diferentes épocas.

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

FILOSOFIA AVANÇADA

Professorat: **AYUSO SARRIA, JOSE ANTONIO**

-Què és la Filosofia? - Que entenem per Filosofia. - I Perquè serveix la Filosofia.

dilluns 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

HISTÒRIA DE LA MÚSICA

Professorat: **MORENO MARTI, FRANCESC D'ASSIS**

Treballarem els trets més importants de la història de la musica clàssica i la seva evolució segons les diferents èpoques històriques.

divendres 16.45-17.45h

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

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

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Cada trimestre se verán dos o tres óperas completas con subtítulos en castellano en el idioma original (italiano, etc.)

El curso consistirá en

:

La escucha de un aria de uno de los intérpretes más conocidos y una parte de la ópera.

El próximo curso se proyectará El Barbero de Sevilla de Rossini y L'elixir d'Amore de Donizetti.

HISTORIA VISUAL DE LA GRÁFICA EN EUROPAProfessorat: **SALAZAR ROMERO, SOLANGE**

dimecres 11.45-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Historia visual. Técnicas, Artistas y Obras.

JARDINS I PLANTESProfessorat: **PERICALL LECHA, MARIA**

dijous 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Aprender tot sobre les plantes.

MÚSICS FAMOSOSProfessorat: **GARCIA PASCUAL, ANTONI**

dimarts 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixer i gaudir la música clàssica, escoltant diversos compositors i obres de diferents períodes, acompanyades de comentaris informatius.

PINTORS AMERICANS, S XX DCProfessorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**

dimecres 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Una nova forma d'aproximació als grans artistes de la història de l'art

"

... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

No van copiar, es van inspirar, van aprendre dels moviments europeus (l'impressionisme entre d'altres), però van aconseguir una personalitat pròpia i van fer quadres simplement meravellosos.

PINTORS AMERICANS, S XX DJ-10:45HProfessorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**

dijous 10.45-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Història de l'Art.

"... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

Continuarem sorprenent-nos amb la capacitat d'aquests pintors nord-americans veritables ídols al seu país i molt poc coneguts a les nostres latituds.

PINTORS AMERICANS, S XX DJ-12HProfessorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**

dijous 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Història de l'Art.

"... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

Continuarem sorprenent-nos amb la capacitat d'aquests pintors nord-americans veritables ídols al seu país i molt poc coneguts a les nostres latituds.

PINZELADES D'HISTÒRIA DE L' ART 18.00HProfessorat: **IBAÑEZ MONCLUS, LAURA**

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Es tracta d'un recorregut per la Història de l'Art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels artistes més representatius de cada època.

PINZELADES D'HISTÒRIA DE L'ART 16.45HProfessorat: **IBAÑEZ MONCLUS, LAURA**

dimecres 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Es tracta d'un recorregut per la Història de l'Art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels artistes més representatius de cada època.

RESOLEM MOTS ENCREUATS EN CATALÀProfessorat: **MARTI CASAS, VIOLANT**

dimecres 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendre a resoldre els mots encreuats del Màrius Serra que cada dia apareixen a La Vanguardia. Encara que no es resolgui tot, començar a agafar l'hàbit d'aturar-se i intentar-ho. Segur que sabem més del que imaginem. Això sí, fent servir les nostres neurones i una mica d'imaginació.

IDIOMES**ALEMANY INICI**Professorat: **VIDAL PONS, JOANA**

dilluns 16.45-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Iniciació a la llengua alemanya oral, i gramàtica. Salutació, presentar-se, desenvolupar-se en restaurants i en desplaçaments de viatges.

ALEMANY INTERMEDIProfessorat: **VIDAL PONS, JOANA**

dilluns 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

S'han de tenir nocions d'alemany o haver cursat alemany inici 1 per fer aquest taller.

ANGLÈS INTERMEDIProfessorat: **SEQUEIRA PINTO, ALPHONSUS**

dimarts 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Millorar el nivell de la llengua anglesa, partint d'uns coneixements previs. Es fa conversa i escriptura.

CATALÀ CLUB DE LECTURA (QUINZENAL)Professorat: **SUÑE CORTES, FINA**

dilluns 16.45-17.45h

Periodicitat: **QUINZENAL**

Club de Lectura en català. Quinzenal.

CATALÀ INTERMEDIProfessorat: **TORRALBA CLUSA, SILVIA**

divendres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Català nivell intermedi: Parlar, escriure i llegir.

CATALÀ ORAL PER CATALANOPARLANTSProfessorat: **MARTI CASAS, VIOLANT**

Aquest curs està dirigit a persones catalanoparlants. Converses en català per millorar la nostra parla i triar les paraules adients.

divendres 11.15-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL****CATALÀ PER A CASTELLANOPARLANTS**Professorat: **TRAI D BOADELLA, MONTSERRAT**

Aprendre català en l'àmbit oral i escrit per a persones castellanoparlants.

dijous 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL****CATALÀ: COMPRENSIÓ LECTORA**Professorat: **SUÑE CORTES, FINA**

Llegirem articles i textos per comentar-los de forma escrita i oral.

dilluns 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****CATALÀ: XERREM JUNTS**Professorat: **PUJADES BENEIT, DOMENEC**

Atreveix-te a parlar en català sense por.
Converses en català per castellanoparlants.

divendres 10.45-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****FRANCÈS CONVERSA I LECTURA INTERMEDI**Professorat: **VILLALONGA MEDINA, NINA**

Conversa en francès nivell mig.

dimarts 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL****FRANCÈS: LECTURA I COMENTARIS - DC**Professorat: **NOGUERAS CASALS, ROSER**

Pensat per a persones amb nocions de francès, lectura, correcció de pronúncia i traducció dels textos.

dimecres 10.45-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****FRANCÈS: LECTURA I COMENTARIS - DL**Professorat: **NOGUERAS CASALS, ROSER**

Pensat per a persones amb nocions de francès, lectura, correcció de pronúncia i traducció dels textos.

dilluns 10.45-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****REFRESHING ENGLISH INTERMEDI**Professorat: **GRUSZECKA BARBERA, JOANA**

Coneixements nivell intermedi d'anglès.

Es farà prova de nivell.

Coneixements de First Certificate.

dimarts 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL****INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES****INFORMÀTICA DES DE ZERO**Professorat: **LEON GARCIA, ANGEL**

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat?
Si no has fet anar un ordinador, aquest és el curs per perdre-li la por!

dimarts 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

INFORMÀTICA INICI DIJOUSProfessorat: **GARCIA PERA, MARIA ROSA**

dijous 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Introducció als coneixements bàsics de la informàtica.
Farem recerques per internet i descàrregues de continguts.

INFORMÀTICA INICI DIMARTSProfessorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**

dimarts 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat?
En aquests tallers s'aprendran les bases de la informàtica i d'Internet, creant un compte de correu electrònic per a cada persona si cal.

INICIACIÓ AL EXCELProfessorat: **OLIVER VIZERN, JUAN ALBERTO**

dilluns 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Iniciació a l'Excel. Es requereixen coneixements bàsics d'informàtica.

INICIACIÓ AL WORDProfessorat: **OLIVER VIZERN, JUAN ALBERTO**

dilluns 16.45-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Iniciació al Word. Es requereixen coneixements molt bàsics d'informàtica.

SMARTPHONES 12:00Professorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

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

SMARTPHONES 18:00Professorat: **GASCH MAQUEDA, MIGUEL ANGEL**

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Instal·lació d'aplicacions, WhatsApp, copiar i moure fotografies en una memòria USB, gestió de la galeria i alguna cosa més.

WINDOWS 10-11 NAVEGAR PER INTERNET-DLLProfessorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dilluns 09.30-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Organització de l'ordinador, aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

WINDOWS 10-11 I NAVEGAR PER INTERNET-DCProfessorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dimecres 09.30-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Organització de l'ordinador, aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.



BOTIFARRA

Professorat: **DALMAU BARBARROJA, RICARD**

La botifarra és un joc de taula molt popular a Catalunya: es juga en la clàssica baralla de 48 cartes; requereix memòria, molta observació i capacitat deductiva.

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

BRIDGE INTERMEDI

Professorat: **CAROL VILANOVA, ANTONI | SOLE BORRAS, RAMON**

Es donen les nocions bàsiques d'obertures i respostes per subhastar i bones pràctiques per jugar les cartes.

dilluns 17.30-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

CANASTA

Professorat: **SANZ QUILEZ, ISABEL**

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.

dimecres 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

ESCACS INICI 11.15

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

Iniciació al joc d'escacs. Aprendre els moviments bàsics de les peces i les normes elementals.

divendres 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

ESCACS INICI 9.30

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

Iniciació al joc d'escacs. Aprendre els moviments bàsics de les peces i les normes elementals.

divendres 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

MEMÒRIA

GIMNASTICA MENTAL SEMIPRESENCIAL-DJ (FITXES)

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets. Curs semipresencial. Es recolliran i s'entregaran les fitxes a l'Espai setmanalment, els dimecres a la tarda, de 17.00 a 19.00 hores o els dijous al matí de 10.00 a 13.00 hores.

dijous 10.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

GIMNASTICA MENTAL-DT 10:00

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

dimarts 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

GIMNASTICA MENTAL-DT 11:00

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

dimarts 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

GIMNASTICA MENTAL-DT 12:00

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

SALUT I BENESTAR**MEDITACIÓ - RELAXACIO, DILLUNS**Professorat: **CABRUJA VALLES, ELISABET**

Aprendre a meditar, relaxació personal.

dilluns 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****MEDITACIO - RELAXACIÓ, DIMECRES**Professorat: **CABRUJA VALLES, ELISABET**

Aprendre a meditar, relaxació personal.

dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVITATS EN LÍNIA****ANGLÈS AVANÇAT (EN LÍNIA)**Professorat: **MARTIN DE LA VEGA, DOMINGO**

Seguiremos el libro Inglés for adults 2 (student) desde el final de la unidad 3 hasta donde se llegue a la finalización del trimestre.

dijous 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)****ACTIVA'T AMB RITME - INTENS**Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**

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.

Intensitat alta.

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVA'T AMB RITME - INTERMEDI - SUAU**Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**

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.

Intensitat baixa.

dilluns dimecres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL****CIRCUIT FITNESS - GRUP 10.30**Professorat: **BASANTA IZQUIERDO, SIMON**

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. Treball a partir d'estacions o blocs temàtics dels diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals...) i de la coordinació i la correcció postural.

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL****CIRCUIT FITNESS - GRUP 9.30**Professorat: **BASANTA IZQUIERDO, SIMON**

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. Treball a partir d'estacions o blocs temàtics dels diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals...) i de la coordinació i la correcció postural.

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**



ESTIRAMENTS

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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 - GRUP 10.30

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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 - GRUP 9.30

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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.

MOU-TE BALLANT

Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

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.

Intensitat moderada.

TAI-TXÍ

Professorat: **BORDES VINAIXA, MONTSE**

dimarts dijous 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Mitjançant moviments lents i subtils i el coneixement de desplaçaments bàsics i tècniques de respiració, aprendrem a prendre consciència del nostre cos i a relaxar-nos tan física com mentalment. Un art que ens portarà a treballar tot el cos, enfortint-lo i millorant la flexibilitat i l'equilibri.