



ACTIVITAT FÍSICA

Activitats de pagament

Només és permet la inscripció a un d'aquests grups.

Targeta rosa gratuïta: 11 €

Targeta rosa reduïda: 18 €

Sense targeta: 27,60 €

Condicionament Físic A

dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Del 28 de setembre al 7 de desembre

Condicionament Físic B

dilluns i dimecres de 18.20 a 19.20 h

Del 28 de setembre al 7 de desembre

Condicionament Físic C

dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h

Del 29 de setembre al 3 de desembre

Condicionament Físic D

dimarts i dijous de 18.20 a 19.20 h

Del 29 de setembre al 3 de desembre

Només és permet la inscripció a un d'aquests grups.

Balls en línia

dilluns de 10.45 a 11.45 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre

A càrrec de Francesc Mas

Country Avançat

divendres de 10.45 a 11.45 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

A càrrec de Carme Sagarra



SALUT I BENESTAR

Entrenament de Memòria

Dimarts de 10.45 a 11.45 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

*Entrevista prèvia el 29 de setembre

A càrrec de Creu Roja

Aprèn diferents mètodes i estratègies per cuidar la memòria i mantenir la ment activa.

Afavorint el Pensament Positiu dijous d'11.00 a 12.00 h

De l'1 d'octubre al 5 de novembre

A càrrec de Pilar Cases

Endinsa't en el coneixement de la psicologia positiva per potenciar l'autoestima i aprendre estratègies per afavorir el pensament positiu.

Primers Auxilis

divendres 9.30 a 10.30 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

A càrrec de Creu Roja

Aprèn els coneixements bàsics per poder prevenir accidents i oferir ajuda en una situació d'urgència o emergència.

Gestió Emocional

dijous d'11.00 a 12.00 h

Del 12 de novembre al 17 de desembre

A càrrec de Pilar Cases

Quin és l'origen i la funció de les emocions? En aquest taller aprendràs algunes estratègies per adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies i regular-les.



NOVES TECNOLOGIES

Només és permet la inscripció a un d'aquests grups.

Smartphone **

Dilluns de 10.45 a 11.45 h

Del 28 de setembre al 7 de desembre

A càrrec de Ponrec

Aprèn des de 0 què és i com utilitzar el teu mòbil intel·ligent i converteix-te en un professional.

Smartphone i Tauleta **

Dimecres de 10.45 a 11.45 h

Del 30 de setembre al 16 de desembre

A càrrec de Manel Pérez

Incorpora el teu smartphone, tauleta i les seves funcionalitats en el teu dia a dia. Amb aquest curs aprendràs com utilitzar el teu mòbil i la teva tauleta per treure'n el màxim profit.

** Cursos que requereixen material de l'alumne des del primer dia.



IDIOMES

Només és permet la inscripció a un d'aquests grups.

Anglès II

Dimarts de 17.00 a 18.00 h

Del 13 d'octubre al 15 de desembre

A càrrec de Lluís García

Anglès II

Dijous de 17.00 a 18.00 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

A càrrec de Antonio Pardo

Anglès III - Avançat

Dimecres de 17.00 a 18.00 h

Del 30 de setembre al 16 de desembre

A càrrec de Montserrat Seró

Només és permet la inscripció a un d'aquests grups.

Conversa en Francès

Dilluns de 17.00 a 18.00 h

Del 28 de setembre al 14 de desembre

A càrrec de Danielle Ibarz

Francès Lectura i Comprensió

Dijous de 12.15 a 13.15 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

A càrrec de Enric García



ALTRES ACTIVITATS

Aquarel·la **

Dimarts de 12.00 a 13.00 h

De 29 de setembre al 15 de desembre

A càrrec de Pilar Álvarez

Història de l'Art

Dimecres de 12.00 a 13.00 h

Del 30 de setembre al 16 de desembre

A càrrec de Maria Castelló

Tardes de ganxet i mitja autodidacta**

Divendres de 17.00 a 18.00 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

Grup d'autoaprenentatge sense professorat.
Caldrà respectar totes les mesures de seguretat.

Guitarra **

Divendres de 18.15 a 19.15 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

A càrrec de Jose Maria Garralda

** Cursos que requereixen material de l'alumne des del primer dia.

Roger de Flor 162 (interior illa)
932 324 967
carlit@gentgraneixample.cat
www.gentgraneixample.cat/

Casal de Gent Gran Carlit

Cursos i Tallers TARDOR

octubre – novembre – desembre 2020



Districte de
l'Eixample

Ajuntament de
Barcelona

