



ACTIVITATS FÍSQUES*

TONIFICACIÓ FUNCIONAL (2N NIVELL)

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h

TONIFICACIÓ FUNCIONAL (SUAU)

Dilluns i dimecres de 10.45 a 11.45h

TONIFICACIÓ (INTERMIG)

Dilluns i dimecres de 16.45 a 17.45h

TONIFICACIÓ (INICIAL)

Dilluns i dimecres de 18.00 a 19.00h

ZUMBA

Dilluns i dimecres de 12.00 a 13.00h

POSA'T EN FORMA (INTENS)

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30h

POSA'T EN FORMA (INTERMIG)

Dilluns i dimecres de 10.45 a 11.45h

POSA'T EN FORMA (SUAU)

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h

POSA'T EN FORMA (INICIAL)

Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45h

POSA'T EN FORMA (AVANÇAT)

Dimarts i dijous de 12.00 a 13.00h

BODY BALANCE A

Dilluns i dimecres de 12.00 a 13.00h

BODY BALANCE B

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30h

IOGA 1

Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45h

IOGA 2

Dimarts i dijous de 12.00 a 13.00h

IOGA 3

Dimarts i dijous de 16.45 a 17.45h

IOGA 4

Dimarts i dijous de 18.00 a 19.00h

*Les activitats de dilluns i dimecres seran del 28/09 al 07/12.

*Les activitats de dimarts i dijous seran del 9/09 al 03/12.

IMPORTANT!



- Material: Cada persona l'haurà de portar de casa. **No està permès compartir material.** Ja s'els informarà del material que han de dur.

- S'haurà de venir amb la **roba adequada des de casa.**

- Les activitats físiques són de pagament: sense targeta rosa **27,60€**, targeta rosa reduïda **18€**, targeta rosa gratuïta **11€**.



ACTIVITATS DE BENESTAR I SALUT



MEMÒRIA A L'ESPAI*

Dilluns de 17.45 a 18.45h. (Data d'inici 28/09)

CONTROL SOFROLÒGIC DE L'ESTRÈS

Dijous de 17.45 a 18.45h. (Data d'inici 08/10)

POTENCIANT LA RESILIÈNCIA (OCTUBRE)

Divendres de 16.45 a 17.45h. (Data d'inici 02/10)

AFAVORINT EL PENSAMENT POSITIU (NOVEMBRE)

Divendres de 16.45 a 17.45h. (Data d'inici 06/11)

MEMÒRIA CREU ROJA*

Dijous de 16.30 a 17.30h. (Data d'inici 01/10)

TALLER GESTIÓ DE LES EMOCIONS (OCTUBRE)

Divendres de 9.30 a 10.30h. (Data d'inici 09/10)

TALLER DE MUSICOTERÀPIA (NOVEMBRE)

Divendres de 9.30 a 10.45h. (Data d'inici 06/11)

*El primer dia es farà una **entrevista prèvia** a les persones inscrites al curs. La inscripció no quedarà validada fins que no es faci l'entrevista on es valori el nivell d'adequació del curs. (Cursos de Memòria)

NOVES TECNOLOGIES



SMARTPHONE (OCTUBRE)

Dilluns de 16.30 a 17.30h. (Del 28/09 al 02/11)

SMARTPHONE (NOVEMBRE)

Dilluns de 16.30 a 17.30h. (Del 09/11 al 14/12)

PRÀCTIQUES D'INFORMÀTICA

Dilluns de 9.30 a 10.30h. (Data d'inici 28/09)

INTERNET INICI

Dimarts i dijous d'11.00 a 12.00h. (Data d'inici 29/09)

XARXES SOCIALS I CORREU ELECTRÒNIC

Dijous de 17.45 a 18.45h. (Data d'inici 01/10)

DISPOSITIUS MÒBILS

Dimecres de 12.15 a 13.15h. (Data d'inici 30/09)

TELEFONIA AVANÇADA

Dimarts de 18.00 a 19.00h. (Data d'inici 29/09)

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dijous de 16.30 a 17.30h. (Data inici 01/10)



ACTIVITATS DIVERSES



EXPRESSION ARTÍSTICA/MUSICAL

BALL EN LÍNIA (INICI)

Dimarts de 16.30 a 17.30h. (Data d'inici 29/09)

BALL EN LÍNIA (AVANÇAT)

Dimarts de 18.00 a 19.00h. (Data d'inici 29/09)

MERENGUE EN LÍNIA I PASSOS BÀSICS DE BALL

Divendres de 12.15 a 13.15h. (Data d'inici 02/10)

PINTURA A L'OLI

Dimecres de 16.30 a 17.30h. (Data d'inici 30/09)

ARTS APLICADES

Divendres d'11.00 a 12.00h. (Data d'inici 02/10)

IDIOMES I CONEIXEMENT

FRANCÈS CONVERSA (QUINZENAL)

Dimecres de 17.45 a 18.45h. (Data d'inici 07/10)

CLUB DE LECTURA (QUINZENAL)

Dimecres de 17.45 a 18.45h. (Data d'inici 30/09)

ITALIÀ 2n NIVELL (TELEMÀTIC)

Divendres de 10.00 a 11.00h. (Data d'inici 02/10)

ITALIÀ 2n NIVELL (PRESENCIAL)

Divendres de 12.00 a 13.00h. (Data d'inici 02/10)

CATALÀ

Divendres de 10.30 a 11.30h. (Data d'inici 02/10)

IMPORTANT!



Podràs triar una activitat per grup fins a un total de dues.

La **programació** es pot veure **alterada** en qualsevol moment en funció de les **indicacions** de les autoritats **sanitàries** que hi hagi a cada moment.



Per més informació podeu:



Trucar al: **934516736**



Escriure un **mail** a:

espaisantantoni@gentgraneixample.cat



Consultar la nostra **web**:

www.gentgraneixample.cat/santoantoni

Per accedir a l'espai cal...



Cita prèvia



Respectar la distància de seguretat



Ús de mascareta obligatòria



Desinfectar-se les mans amb gel hidroalcohòlic



Seguir les indicacions del personal de l'equipament