

CURSOS GRATUÏTS

Autoconeixement i meditació

Sessions per adquirir consciència d'un mateix i provocar una mirada interior a través de la meditació.

Dilluns de 11 a 12.30 h. Contacte:
M. Carmen Muñoz
GRATUÏT

CURSOS SUBVENCIONATS

Reforç escolar

Classes de reforç escolar per a alumnes de 5è de primària a 4t d'ESO. Dimarts i dijous de 15.30 a 19.30 h. Hores concertades. No té cap cost pels usuaris. Contacte: Cora 696 984 822.

Manualitats per a la gent gran

Manualitats conduïdes per una professora, orientades a la gent gran a partir de 60 anys. Dimecres de 16 a 19 h. No té cap cost pels usuaris. Contacte: Anna Puigbarraca 686 418 427.

Taller de psicomotricitat i memòria

Taller de memòria i psicomotricitat per a persones majors de 60 anys. Dimarts de 16 a 18 h. Preu: 24 €/trimestre. Contacte: Helena Signes 93 812 54 45.

Anglès pràctic

Tallers d'anglès parlat dirigit persones majors de 60 anys. Dimecres de 10 a 11.30 h. Preu: 18 €/trimestre. Contacte: Maria Alba Requesens 628 773 912.

ALTRES CURSOS

Francès

Curs de francès centrat en conversa i vocabulari. Dimarts de 16.30 a 17.30 h. Preu: 20 €/mes. Contacte:

Àngels Moliner 686 915 648.

Anglès per nivells

Classes en grups o individuals, destinades a infants, adolescents i adults. Dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 15.30 a 18.30 h. Horari a concretar directament amb la professora. Preu: 1 persona 60€/mes, 2 persones 40€/mes, Grups (màxim 4 persones) 28 €/mes. Contacte: Maria Alba Requesens 628 773 912.

Tai-txí

El tai-txí és una meditació en moviment basat en una sèrie d'exercicis físics i estiraments suaus que fomenten la serenitat i connecten la ment i el cos. Dijous de 9.30 a 11 h i divendres de 19.30 a 21 h. Preu: 25 €/mes. Contacte: Gerard Torrents 636 515 062.

Ioga dinàmic

Classes de ioga en moviment per a tots els nivells. Dijous de 16 a 17.15 h i de 18 a 19.15 h. Preu: 24 €/mes. Contacte: El Teu Centre 626 652 132.

Yin ioga

El Yin ioga treballa profundament el nostre cos mitjançant postures passives i de major durada. Apte per a totes les persones que puguin practicar postures a terra. Dimecres de 19.30 a 21 h. Preu: 24 €/mes. Contacte: Stefanie Privoznik 693 725 133.

Reflexologia podal

Coneixerem els punts reflex de tots els òrgans a la planta del peu i aprendrem a tractar-los mitjançant digito-pressió. Dimarts de 17 a 18 h. Preu: 20 €/mes. Contacte: Guillem Gallifa 622 940 171.

Guitarra clàssica, acústica, elèctrica o Ukelele

Músic professional. Sinopsi: Classes particulars de guitarra i ukelele per a totes les edats i nivells, amb metodologia de Berkley. Classes

particulars a concretar amb el professor. Preu: 45 minuts 15 € – 30 minuts: 10 €. Contacte: Andrea Grimaldi 656 317 883.

TALLERS

Taller de genealogia de Seva

Junts descobrirem els orígens familiars de Seva i aprendrem a buscar informació als arxius existents. Primer dijous de cada mes de 18.30 a 20 h. Preu: gratuït. Contacte: Eugeni Baqué 669 825 127.

Un viatge als textos clàssics de la filosofia

De Plató a Hannah Arendt realitzarem un recorregut per la història de la filosofia a partir de textos seleccionats de diversos autors i llegirem i debatrem en forma de seminari. Tercer divendres de cada mes de 19 a 20 h. Preu: Gratuït. Contacte: Xavier Escibano 675 693 181.