

**PROGRAMACIÓ 2n TRIMESTRE 24-25**  
**Inscripcions a partir del 9 de desembre.**

## **NOVETATS !!!**

### **CATALÀ NIVELL INICIAL (presencial)**

**Cost: 40€ al trimestre (1h/setmana)**  
**Dimecres 10.00 – 11.00**

Et proposem un curs de català per començar de nou i aprendre a entendre, parlar i escriure correctament en català com si fos el teu primer dia. FEM PINYA i SENSE VERGONYA, comencem de zero i mirant cap ENDAVANT! Com diem els catalans... Qui de jove no treballa, de vell dorm a la palla.

### **AUTODEFENSA per a DONES (presencial)**

**Cost: 60€ al trimestre (1,5h/setmana)**  
**Dimecres 19.00 – 20.30**

Es tracta d'un taller d'autodefensa intel·ligent, que implica el desenvolupament de formes estratègiques d'utilitzar el nostre cos i de percebre l'espai, així com mantenir la calma per a poder prendre decisions.

Tant se val si una dona és alta o baixa, grassa o prima, vella o jove, la idea és que les participants aprenguin a defensar-se des del potencial natural de cadascuna i amb total seguretat.

---

### **COACHING**

**Cost: 70€ al trimestre (2h/setmana)**  
**Dilluns 18.00 – 20.00**

### **IOGA amb en Matthew (presencial)**

**Cost: 1 Classe (1h/setmana): 40€ al trimestre**  
**2 Classes (2h/setmana): 70€ al trimestre**

**Dilluns 11:45 – 12:45**  
**Dimarts 19:15 – 20:15**  
**Dijous 19:15 – 20:15**  
**Divendres 12.00 – 13.00**

### **IOGA ONLINE (Vinyasa) amb la Clara (online)**

**Cost: 30€ al trimestre (1h/setmana)**  
**Dilluns 18:15 – 19:15**

**TAI TXI – TXI KUNG** amb la Clarissa (presencial)

Cost: 1 Classe (1,5h/setmana): 45€ al trimestre

2 Classes (3h/setmana): 75€ al trimestre

Dilluns 10:00 – 11:30

Dimecres 10:00 – 11:30

**TAI TXI – TXI KUNG** amb l'Aitor (presencial)

Cost: 1 Classe (1h/setmana): 40€ al trimestre

2 Classes (2h/setmana): 70€ al trimestre

Dilluns 19:00 – 20:00

Dimecres 19:00 – 20:00

**GIMNÀSTICA - Sala Miralls** (presencial)

Cost: 1 Classe (1h/setmana): 40€ al trimestre

2 Classes (2h/setmana): 70€ al trimestre

Dimarts 10:00 – 11:00

Dijous 10:00 – 11:00

**PILATES** (presencial)

Cost: 40€ al trimestre (1h/setmana)

Dilluns 17:30 – 18:30

**KARATE PER INFANTS** (presencial)

Cost: Gratuït

Dijous 18:00 – 19:00

**BALLS EN LÍNIA** (presencial)

Cost: Gratuït

Dimarts 17:00 – 18:00 (grup 1)

Dimarts 18:00 – 19:00 (grup 2)

**MIND FULLNESS – MEDITACIÓ** (presencial)

Cost: 1 Classe (1,5h/setmana): 45€ al trimestre

2 Classes (3h/setmana): 75€ al trimestre

Dimarts 11:15 – 12:45

Divendres 18:30 – 20:00

**TALLER D'ESCRITURA** (presencial)

Cost: 50€ al trimestre (1,5h/setmana)

Dijous 19:00 – 20:30

**TALLER DE TEATRE** (presencial)

Cost: 50€ al trimestre (2h/setmana)

Divendres 18:00 – 20:00

### **LLENGUATGE MUSICAL (presencial)**

**Cost: Gratuït**

Dimarts 11:30 – 13:00

### **TALLER D'ESTAMPACIÓ DE TEIXITS (presencial)**

**Cost: Gratuït**

Dimecres 16:30 – 18:30

Dijous 11.30 – 13.30

### **TALLER D'ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS (presencial)**

**Cost: Gratuït**

Dimarts 12:00– 13:15(nivell mitjà)

Dimarts 16.30 – 17.45 I-PHONE (nivell inicial)

Dimecres 12:00 – 13:15 (nivell mitjà)

Dimecres 16:30 – 17:45 (nivell mitjà)

Dijous 12:00 – 13:15 (nivell inicial)

### **TALLER DE MEMÒRIA (presencial)**

**Cost: 50€ al trimestre (1,5h/setmana)**

Dilluns 10:30 – 12:00

Dilluns 17:00 – 18:30

### **CORALS (presencial)**

**Cost: 45€ al trimestre (2h/setmana)**

Dimarts 19:30 – 21:30 ATZAVARA

Dijous 17:00 – 19:00 HEURA

### **CATALÀ (presencial)**

**Cost: 40€ al trimestre (1h/setmana)**

Dimecres 11:15 – 12:15 (grup 1 avançat)

Dimecres 12:30 – 13:30 (grup 2 avançat)

### **JOCS DE TAULA (presencial)**

**Cost: Gratuït**

Dilluns 17:00 – 19:00. BOTIFARRA

Dimarts 17:00 – 19:00. DÒMINO

Dimecres 17:00 – 19:00. CANASTRA

Dijous 17:00 – 20:00. BRIDGE

Divendres 17:00 – 19:00. RUMMY

### **CURS DE BRIDGE (presencial)**

**Cost: 45€ al trimestre (1h/setmana)**

Dijous 10.30 a 11.30 (nivell inicial)

Dijous 11:30 a 12:30 (nivell avançat)

### **CURS DE BOTIFARRA (presencial)**

**Cost: Gratuït (1h/setmana)**

Dilluns 16.00 a 17.00

**ESCACS (presencial)****Cost: Gratuït**

Dimecres 16.30 a 18.30

**FRANCÈS (presencial)****Cost: 45€ al trimestre (1h/setmana)**

Dimecres 18:15 – 19:15 A1 (A1)

Dimecres 19:30 – 20:30 A2 (A2)

**FRANCÈS (online)****Cost: 35€ al trimestre (1h/setmana)**

Dijous 12.00 – 13.00 A1.2/A2

**ALEMANY (presencial)****Cost: 45€ al trimestre (1h/setmana)**

Dimarts 18:30 – 19:30 A1 (presencial)

Dimarts 19:45 – 20:45 A2 (presencial)

**ALEMANY (online)****Cost: 35€ al trimestre (1h/setmana)**

Dimarts 12.00 – 13.00 A1.2/A2 (online)

**ANGLÈS (presencial)****Cost: 45€ al trimestre (1h 15m/setmana)**

Dijous 10:00 – 11:15 A2/B1 (amb Simon)

Dijous 11:30 – 12:45 B2/C1 (amb Simon)

Dijous 16:30 – 17:45 A2 (amb Malachy)

Dijous 16:30 – 17:45 A2+ (amb Simon)

Dijous 18:00 – 19:15 B1 (amb Simon)

Dijous 19:00 – 20:15 B2 (amb Malachy)

Dijous 19:30 – 20:45 Conversa nivell mínim B1/B2(amb Simon)

**ANGLÈS (online)****Cost: 35€ al trimestre (1h/setmana)**

Dimarts 18:30 – 19:30 B1 (amb Simon)

Dimarts 19:45 – 20:45 A2/B1 (amb Simon)

Dijous 17:45 – 18:45 A2 (amb Malachy)

**L'Àrea de participació es reserva el dret de modificar i/o cancel·lar dates, horaris i activitats d'aquest programa.**

***El trimestre començarà la setmana del dilluns 20 de gener i finalitzarà Dijous Sant dia 17 d'abril.***

**MÍNIM GARANTIT de 5 PERSONES. En cas contrari, tornarem els diners de la inscripció**

