

## TALLERS

### SALUT I BENESTAR

#### CLUB 33

##### DEL 2 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Preu: 72,97 €

Places màximes: 30

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: posa't + A, estiraments grup A, Pilates dinàmic, gim suau, ioga grups E i H, ioga Pilates grup B i Pilates abdominal.

#### IOGA

##### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 20 a 21 h

**Grup B:** dilluns de 21 a 22 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

##### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de Néstor Gabriel Puentes

##### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup D:** dimecres d'11 a 12.30 h

A càrrec de Lina Mariño

**Grup E:** dimecres de 13 a 14 h

**Grup F:** dimecres de 20 a 21 h

**Grup G:** dimecres de 21 a 22 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

##### DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

**Grup H:** divendres de 13 a 14 h

A càrrec de Maribel López

Preu: 1h. 49,73 € ; 1.30 h. 63,40 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur manta o tovallola.

#### IOGA MEDITACIÓ

##### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

A càrrec d'Alicia Corfield

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor. Cal dur manta o tovallola.

#### IOGA PILATES

##### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de Néstor Gabriel Puentes

##### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres de 19 a 20 h

A càrrec d'Alicia Corfield

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Descobreix aquesta disciplina on el ioga i el Pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

---

## PILATES

---

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)  
A càrrec de María Reina

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts de 10.30 a 11.30 h (nivell 0)

A càrrec de Sònia Camps

**Grup C:** dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)  
A càrrec de Néstor Gabriel Puentes

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE

**Grup D:** dimecres de 18.30 a 19.30 h (nivell 1)

A càrrec de María Reina

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup E:** dijous de 19 a 20 h (nivell 1)

**Grup F:** dijous de 20 a 21 h (nivell 1)

A càrrec de Sònia Camps

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Places màximes: 18 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

---

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

Nivell 0: aquest nivell està indicat per a gent que no hagi tingut contacte amb aquest mètode.

Nivell 1: aquest nivell està indicat per a gent que ja ha fet algun trimestre d'aquesta activitat.

---

## PILATES FUSIÓ

---

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

A càrrec de María Reina

---

Combinació del mètode Pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments. Cal dur tovallola.

---

## PILATES ABDOMINAL

---

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

A càrrec d'Alicia Corfield

---

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris que treballen la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

---

## PILATES DINÀMIC

---

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

A càrrec d'Alicia Corfield

---

Disciplina del Pilates en què s'utilitzen pilotes, gomes elàstiques, pesos, etc. Activitat d'intensitat alta. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

---

## PILATES PER A EMBARASSADES

---

**DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE**

**N**

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

A càrrec de Sònia Camps

---

La tècnica Pilates enforteix la musculatura, millora la mecànica respiratòria i afavoreix el desenvolupament d'un embaràs saludable. A partir del tercer mes d'embaràs.

---

## TÈCNiques DE RELAXACIÓ

---

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 20 DE DESEMBRE**

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

A càrrec de Nerea Moreno

---

Amb tècniques de respiració, meditació i gimnàstica mental, aprendrem a identificar i gestionar l'estrès.

---

## TXI-KUNG

---

**DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

A càrrec de Ricard Cunill

---

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments suaus.

---

## TAITXÍ

---

**DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

A càrrec de Ricard Cunill

---

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

---

## POSA'T +

---

**DEL 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h

A càrrec de Nayara Reyes Valois

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dimarts i dijous de 9 a 9.45 h

**Grup C:** dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

**DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE**

**Grup D:** dimarts i dijous de 19 a 19.45 h

**Grup E:** dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

A càrrec de María Reina

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

---

Manteniment del cos amb exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat, resistència i força del cos. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

## GIM SUAU

---

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

A càrrec de María Reina

---

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

---

---

## ESTIRAMENTS

---

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

A càrrec d'Alicia Corfield

**Grup B:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

A càrrec de María Reina

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

---

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

---

---

## ESTIL DANCE

---

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

A càrrec de Míriam Macias

---

Varietat de coreografies i d'estils a ritme de la música més animada.

---

## DEFENSA PERSONAL PER A DONES

---

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

A càrrec de Néstor Gabriel Puentes

---

Per aprendre a defensar-se en situacions de perill, per tal d'optimitzar la seguretat física i mantenir la calma.

---

---

## GIMDANCE

---

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

A càrrec d'Isabel Oliva

---

Taller de dinàmica de moviment en el qual es combinen exercicis d'aeròbic, boxing-dance i ritmes coreografiats. L'objectiu és millorar la resistència, la flexibilitat, l'equilibri i l'estat anímic. S'introdueixen continguts de musicoteràpia com la repercussió de la música en la resposta motora davant de diferents ritmes.

N

## TALLERS HÀBITS SALUDABLES

### EL PLAER DE PARTICIPAR

G

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Places màximes: 12

A càrrec de Pilar Cases, pedagoga i formadora en diverses àrees de creixement personal.

Quina és la nostra reacció davant dels canvis socials i tecnològics?

Aquest taller, adreçat a la gent gran, els hi aportarà eines per millorar la seva qualitat de vida, ja que els permetrà entendre millor l'etapa que estem vivint.

### COACHING EMOCIONAL

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21.30 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 16

A càrrec d'Agnès C. Malik, de Business Witches.

El benestar emocional com a leitmotiv del taller ens portarà a trobar l'equilibri desitjat entre emocions, sentiments i desitjos.

"Estic convençuda que les eines per viure la vida de forma responsable, conscient i plena, estan dins de cada un de nosaltres i que només necessitem que algú ens les mostri i ens ensenyi com utilitzar-les".

Agnès C. Malik

## POSA UNA CARNÍVORA A LA TEVA VIDA

G

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

A càrrec de Toni Sole, comunicador.

El Toni és un enamorat de les plantes, principalment de les que, per la seva especificitat, ens ofereixen quelcom curiós.

En aquest cas ens endinsarem en el món de les plantes carnívores, des dels seus orígens passant per les aportacions de Darwin per arribar a la seva reproducció. Un viatge que va del fantàstic a la ciència i en què totes les experiències s'aniran recollint en un blog.



Foto: Toni Sole