

## SALUT I BENESTAR

### CLUB 33

#### DEL 8 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

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

Professional: Ignasi Bosacoma

#### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Professional: Néstor Gabriel Puentes

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Professional: 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

Professional: Ignasi Bosacoma

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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

Professional: Maribel López

Preu: 1 h 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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: 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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

**Grup C:** dimarts

de 18 a 19 h

Professional: Néstor Gabriel Puentes

N

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Professional: 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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Professional: María Reina

#### DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Professional: Sònia Camps

**Grup C:** dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)

Professional: Néstor Gabriel Puentes

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup D:** dimecres de 18.30 a 19.30 h  
(nivell 1)Professional: **María Reina****DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ****Grup E:** dijous de 19 a 20 h (nivell 1)**Grup F:** dijous de 20 a 21 h (nivell 1)Professional: **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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 16

Professional: **María Reina**

---

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

---

**PILATES ABDOMINAL**

---

**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: **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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: **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.

---

**CONSCIÈNCIA  
EMOCIONAL I CORPORAL**

---

**N****DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: **Nerea Moreno**

---

Per comprendre i expressar les emocions a un nivell més psicoeducatiu, compartir les idees, els dubtes i les experiències. També aprendrem a escoltar els altres i a un mateix. I aprendrem a fer exercicis relacionats amb la consciència corporal.

---

---

**TÈCNiques DE RELAXACIÓ**

---

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 12

Professional: Nerea Moreno

---

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

---

---

**TXI-KUNG**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 10

Professional: Ricard Cunill

---

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

---

---

**TAITXÍ**

---

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 14

Professional: Ricard Cunill

---

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

---

---

**POSA'T +**

---

**DEL 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

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

Professional: Nayara Reyes

---

**DEL 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

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

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

---

**DEL 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

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

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

Professional: 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 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 25

Professional: 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 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup A:** dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h

Professional: Alicia Corfield

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

Professional: 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 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 63,40 €

Places màximes: 20

Professional: Míriam Macías

---

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

---

**GIMDANCE**

---

**DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ**

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 18

Professional: 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.

---

**TÈCNiques HIPOPRESSIVES  
I SÒL PÈLVIC**

---

**N****DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Divendres de 10 a 11 h

Preu: 49,73 €

Places màximes: 20

Professional: Maribel López

---

Consisteix en una sèrie d'exercicis basats en postures i tècniques de respiració que treballen la musculatura de l'abdomen i alhora enforteixen el sòl pèlvic.

## TALLERS HÀBITS SALUDABLES

G

### PLANTAT A PERE QUART

#### DEL 11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 19 a 20.30 h

Places màximes: 12

Professional: Toni Solé, cultivador de plantes

El Toni és un enamorat d'aquelles plantes que ens ofereixen quelcom curiós. En aquest taller pràctic ens ofereix la possibilitat de conèixer i tenir plantes carnívores tant dins de casa com al balcó.

### FEM MEMÒRIA DELS RESIDUS (especial gent gran)

#### DIJOURS 18 DE GENER

De 18 a 19.30 h

Professional: Àrea de Medi Ambient

Un taller que posa en valor els coneixements de la gent gran en matèria de prevenció de residus, elements que avui recuperen el seu valor i vigència per al conjunt de la ciutadania.

### MONOGRÀFICS HÀBITS SALUDABLES

#### CICLE NEUROCIÈNCIA

G

Cada cop són més freqüents les situacions d'estrès, ansietat... Aquestes afectacions estan provocades per un desequilibri mental, emocional i corporal. Els avanços en el camp de les neurociències ens aporten uns coneixements que ens ajuden a trobar l'equilibri emocional.

Horari: de 19 a 20.30 h

Professional: Oriol Lugo i Ana Farré, psicòlegs de l'Owl Institute

### PAUTES PER TREBALLAR AMB PERSONES TÒXIGUES

#### DILLUNS 15 DE GENER

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics.

En aquesta sessió coneixerem què és una persona tòxica, els comportaments tòxics i com posar límits i superar les experiències amb persones tòxiques.

### SUPERACIÓ DE LES CREENCES LIMITADORES

#### DILLUNS 12 DE FEBRER

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics.

Aquí l'equip de l'Owl Institute ens definirà què són les creences, com es formen i les tècniques necessàries per canviar-les.

### TREBALL PER SUPERAR BLOQUEJOS DEL FUTUR

#### DILLUNS 12 DE MARÇ

Monogràfic que combina explicacions científiques i exercicis pràctics.

Treballarem els nostres recursos personals connectant amb les emocions i les creences potenciadores.