

TALLERS CULTURALS

Els tallers comencen a partir del 27 de setembre. Les inscripcions són a partir del 3 de setembre, de dilluns a divendres de 10.15 a 13.30h i 16.30 a 21h. Les persones interessades en acollir-se a la subvenció de preus dels tallers s'han d'adreçar a la recepció del centre. El pagament es pot fer en efectiu, amb targeta o online a través del web:

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elcoll>

o a l'aplicació de cursos: <https://ccelcoll.inscripcionscc.com>

SALUT I BENESTAR

IOGA

Dilluns, de 19 a 20.30h

**De l'1 d'octubre
al 3 de desembre**

Preu: 52,64€

Practicarem hatha ioga i aprendrem a relaxar-nos i revitalitzar-nos, tot carregant el cos d'energia.

Professora: Anna Mas



PILATES

Dilluns, de 20.30 a 22h

**De l'1 d'octubre
al 3 de desembre**

Preu: 52,64€

El Pilates millora el teu estat integral, mitjançant un repertori d'exercicis fluids, precisos i eficaços que fusionen la força muscular i el control mental.

Professora: Lucrecia Guio



TAI-TXI-TXUAN I TXI-KUNG

Dimarts, de 19 a 20.30h
Del 2 d'octubre
al 4 de desembre
Preu: 52,64€

Amb exercicis respiratoris, estiraments, auto-massatge i meditacions aconseguirem que l'energia circuli, afavorint la salut, la consciència i la vitalitat.
Professora: Ivana Navarro



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dijous, de 10 a 11.30h
Del 27 de setembre
al 13 de desembre
Preu: 52,64€
Preu tarja rosa: 23,68€

Gimnàstica suau adreçada a gent gran per tal de posar-se en forma, d'una manera amena i divertida.

Professora: Anna Carmona

TONIFICACIÓ I HIPOPRESSIUS

Dimarts, de 17:30 a 19h
Del 2 d'octubre
al 4 de desembre
Preu: 52,64€

Els exercicis hipopressius tonifiquen la faixa abdominal interna i el sòl pèlvic a través de respiracions i reeducant l'esquena. A més els combinarem amb exercicis per tonificar i estirar la part central del cos i les extremitats.

Professor/a: Anna Carmona



EXPRESSIÓ I MOVIMENT

DANCEHALL - NOU

Dimecres, de 19.30 a 20.30h
Del 3 d'octubre
al 12 de desembre
Preu: 35,09€

Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del carib i passos de hip hop. Realitzarem coreografies molt vistoses i enèrgiques que ens ajudaran a mantenir-nos en forma.

Professor: Geraldine Tabares



CORE DANCE

Dimecres, de 20.30 a 22h
Del 3 d'octubre al
12 de desembre
Preu: 52,64€

El Core Dance és una dansa energètica que tonifica, allibera tensions, millora la postura, la coordinació i és alegre i divertida.

Professora: Ivana Navarro



Foto: BurnAway

CANT - NOU

Dimarts, de 19.30h a 21h
Del 2 d'octubre
a l'11 de desembre
Preu: 52,64€

La veu és una forma de comunicació i d'expressió. Potencia-la amb un taller adreçat a principiants que no hagin treballat la veu. Es cantarà en conjunt sobre bases musicals seguint els consells i el repertori impartits per la professora.

Professora: Romina Kriger



ZUMBA A

Dimarts, de 20.30 a 22h
Del 2 d'octubre
al 4 de desembre
Preu: 52,64€

Vine a gaudir d'aquesta nova forma de practicar esport tot combinant exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Et divertiràs!

Professor: Anna Plana

ZUMBA B

Dimecres, de 18 a 19h
Del 3 d'octubre al
12 de desembre
Preu: 35,09€

Professor: Quique Dorado