

## FOMENT DELS HÀBITES SALUDABLES

### GIMNÀSTICA SUAU ←

Dilluns / Dimecres de 9.45 a 10.45 h

### IOGA AMB CADIRA

Dilluns d'11 a 12 h amb Pilar Lozano ★  
Dilluns de 16.30 a 17.30 h amb Consol

### EN FORMA! C

Dilluns / Dimecres de 17.45 a 18.45 h

Per determinar

(16 sess. si es fan els 2 dies)

### GIMNÀSTICA FORTA ←

Dimarts 9.35 a 10.35 h

### CAMINADES \*

Dimarts a les 10 h

### TAI-TXÍ ←

Dimarts / Dijous d'11.30 a 12.30 h

### PILATES ACTIU AMB CADIRA ←

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

### BENESTAR I SALUT C

Dimecres de 12 a 13 h

Del 15 de Gener al 5 de Març (8 sessions)

### ENTRENA C

Dijous de 16 a 18 h

Per determinar (8 sessions)

### IOGA ←

Divendres de 9.45 a 10.45 h

### TORNA L'AERÒBIC! C ★

Dijous de 18 a 19 h

Del 16 al 30 de Gener (3 sessions)

### ESTIRAMENTS I EQUILIBRIS C ★

Dijous de 18 a 19 h

Del 13 al 27 de Febrer (3 sessions)

Les Càpsules C no tenen continuant durant el curs.

Cal apuntar-se de nou cada trimestre.

← Tallers de pagament // ★ Tallers NOUS

Preus: Tallers d'1 h = 15€ / De 2 h = 30€

7€ / 14€ Amb Targeta Rosa Gratuïta

10€ / 20€ Amb Targeta Rosa Reduïda

## NOVES TECNOLOGIES

### PHOTOSHOP

Dilluns de 16.30 a 18.30 h

### POWER POINT

Dijous d'11 a 13 h

### CONSULTES TECNOLÒGIQUES: MÒBIL, TABLET, RELLOTGE INTEL·LIGENT, PC... C ★

Dimecres a les 17.30 h

Activitat intergeneracional amb alumnat del C.E.  
Montseny. Del 8 de Gener al 12 de Març

### ASSESSORAMENT INDIVIDUALITZAT

Amb cita prèvia

## FORMACIÓ PERMANENT

### MEMÒRIA TARDA

Dilluns de 16 a 17 h. Inici: 20 de gener

### MEMÒRIA MATÍ

Dimecres de 10 a 11.30 h

### MEMÒRIA AMB JOCS \*

Dimecres d'11 a 12 h

### GRAMÀTICA CATALANA

Dimecres de 16.30 a 18 h

### ESCRITURA CREATIVA C

Dijous de 10.30 a 12.30 h

Per determinar (8 sessions)

### LECTURA I ESCRITURA EN CASTELLÀ

Dijous de 16.30 a 18 h

### CONVERSA EN CATALÀ

Divendres de 10.30 a 11.30 h

### CONVERSA EN FRANCÈS \*

Divendres de 12 a 13.15 h

### LECTURA I ESCRITURA EN CATALÀ

Divendres de 16 a 17.30 h

## ACTIVITATS ARTÍSTIQUES, LÚDIQUES I DE LLEURE

### BOIXETS \*

Dilluns de 17 a 18.30 h

### PATCHWORK \*

Dimarts de 10 a 12 h

### RUMBA FIT ←

Dimarts de 17.45 a 18.45 h

### PINTURA

Dimecres de 10 a 12 h

### BALL EN LÍNIA

Dimecres d'11 a 12 h

### RUMMIKUB

Dimecres de 17 a 18.30 h

### COUNTRY

INICIAL: Dimecres de 16.30 a 17.30 h

MIG: Dijous de 9.45 a 10.45 h ←

### SCRABBLE EN CATALÀ

Primer dijous de cada mes a les 11 h

### PUNT DE MITJA I GANXET

Dijous de 16 a 19 h

### MAQUETISME

Divendres de 10 a 12 h

### BALLS LLATINS ←

Divendres d'11 a 12 h

### SORTIDES FOTOGRÀFIQUES C ★

Per determinar

### L'ART DE LA FOTOGRAFIA C ★

Per determinar

### PROGRAMACIÓ HIVERN 2025

Inici: setmana del 13 de gener

(sempre que no aparegui una altra data)

CASAL DE GENT GRAN QUATRE CANTONS

Camí Antic de València, 116

Telèfon del casal: 644 23 69 64