

ADREÇA

Camí Antic de València, 116
08005 Barcelona

Autobusos: 7, V27, B20, B25, 136
Metro: L4 Poble Nou i Selva de Mar
Tram: T4 Fluvial

Telèfons: 93 307 06 74
644 236 964

HORARIS

De dilluns a divendres de 9.30 a
13.30 i de 16 a 19 h.

INSCRIPCIONS

Renovacions dels tallers realitzats durant el 1r
trimestre: de l'11 al 22 de desembre 2023.
Nous tallers i Càpsules: del 2 al 12 de gener
2024.

Horari d'inscripcions: de dilluns a divendres de
10 a 13 i de 16.30 a 18.30 h

Per tallers de pagament cal portar la targeta
rosa gratuïta (si es té) i targeta bancària o
efectiu per fer el pagament en el moment de
fer la inscripció.

Casal de Gent Gran
Quatre Cantons

Programació
de tallers de
gener a març
2024

Camí Antic de València, 116
Telèfon: 644 236 964



Quatre Cantons

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 Segú

MUSICOTERÀPIA C ★

Dilluns de 17.30 a 18.30 h amb Pili Alonso

Dies 21, 27 de Gener i 3 de Febrer (3 sessions)

EN FORMA! C

Dilluns / Dimecres de 17.45 a 18.45 h

Del 20 de Gener al 12 de Març

(16 sessions si es fan els 2 dies)

GIMNÀSTICA FORTA ←

Dimarts 9.35 a 10.35 h

CAMINADES *

Dimarts a les 10 h

PILATES ACTIU AMB CADIRA ←

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

TAI-TXÍ ←

Dimarts / Dijous d'11.30 a 12.30 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

Del 23 de Gener al 13 de Març (8 sessions)

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)

IOGA ←

Divendres de 9.45 a 10.45 h

PILATES C ★

Divendres de 16.30 a 17.30 h amb Pili Alonso

Dies 21, 28 de Febrer i 14 de Març (3 sessions)

NOVES TECNOLOGIES

PHOTOSHOP

Dilluns de 16.30 a 18.30 h

WHATSAPP

Dilluns i Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Del 10 de Febrer al 5 de Març (8 sess/16h)

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Dimarts i Dijous de 16.30 a 18.30 h

De l'11 de Febrer al 6 de Març (8 sess/16h)

CONSULTES TECNOLÒGIQUES: C ★

MÒBIL, TABLET, RELLOTGE INTEL·LIGENT, PC...

Dimecres a les 17.30 h

Activitat intergeneracional amb alumnat del C.E.

Montseny. Del 8 de Gener al 12 de Març

POWER POINT

Dijous d'11 a 13 h

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

Del 30 de Gener al 20 de Març (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 16.30 a 18.30 h

MAQUETISME

Divendres de 10 a 12 h

BALLS LLATINS ←

Divendres d'11 a 12 h ★

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

PROGRAMACIÓ HIVERN 2025

Inici: setmana del 13 de gener

(sempre que no s'indiqui una altra data)

CASAL DE GENT GRAN QUATRE CANTONS

Camí Antic de València, 116

Telèfon del casal: 644 23 69 64