

Ajuntament de Barcelona

Casal
de Gent Gran
Quatre Cantons
Sant Martí

116
Casal de Gent Gran
Quatre Cantons

Programació
setembre a
desembre
2023

Quatre Cantons

C/ Camí Antic de València, 116

93 307 06 74

644 23 69 64

casalgg.quatrecantons@bcn.cat

INFORMACIÓ

PER QUALSEVOL DUBTE O CONSULTA HA DE POSAR-SE EN CONTACTE AMB EL SEU CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA.

PARA CUALQUER DUBTE O CONSULTA DEBE PONDERSI EN CONTACTO CON SU CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA.

INFORMACIÓ DE PREVENIÇÃO DE ENFERMIDADES LOCALES DE GENT GRAN COVID-19

MEDIDAS DE PREVENIÇÃO GERAL COVID-19

Districte de
Sant Martí
@Bcn_SantMartí

Ajuntament de
Barcelona



FOMENT DELS HÀBITES SALUDABLES

Gimnàstica suau

Dilluns de 9.45 a 10.45 h
Dimecres de 9.45 a 10.45 h

loga amb cadira **Gratuït**

Dilluns de 16.30 a 17.30 h

Mou-te! *Pendent de confirmació* **Gratuït**

Dilluns de 17.45 a 18.45 h
Dimecres de 17.45 a 18.45 h

Cuida't i dona el millor de tu **Gratuït**

Dimarts 3 d'octubre a les 10 h
(1 sessió a càrrec de Cintia Birán)

Gimnàstica forta

Dimarts 9.35 a 10.35 h

Tai-txí

Dimarts de 12.15 a 13.15 h
Dijous de 12.15 a 13.15 h

Caminades i sortides culturals **Gratuït**

Dimarts a les 10 h

Activa la ment **Gratuït**

Dimarts de 16.30 a 18.30 h
Del 10 al 31 d'Octubre (4 sessions)

Menys dolor, més vida **Gratuït**

Dimarts de 16.30 a 18.30 h
Del 7 Novembre al 19 Desembre (6 sessions)

Entrena! **Gratuït**

Dimecres d'11 a 13 h *Pendent de confirmació*

Pilates a la cadira **Gratuït**

Dijous de 16.30 a 17.30 h
Del 19 d'Octubre al 23 de Novembre (6 sessions)

Pilates **Gratuït**

Dijous de 17.45 a 18.45 h
Del 19 d'Octubre al 23 de Novembre (6 sessions)

loga

Divendres de 9.45 a 10.45 h

FORMACIÓ PERMANENT

Memòria matí **Gratuït**

Dilluns d'11.30 a 12.30 h

Memòria en moviment **Gratuït**

Dilluns de 12 a 13.30 h.
*Del 9 d'Octubre al 13 de Novembre
(6 sessions a càrrec de La Xixa Teatre)*

Memòria tarda **Gratuït**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Memòria amb jocs * **Gratuït**

Dimecres d'11 a 12 h

Gramàtica catalana **Gratuït**

Dimecres de 16.30 a 18 h

Lectura i escriptura en castellà **Gratuït**

Dijous de 16.30 a 18 h

Conversa en català **Gratuït**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Lectura i escriptura en català **Gratuït**

Divendres de 16 a 17.30 h

NOVES TECNOLOGIES

Power Point **Gratuït**

Dijous d'11 a 13 h

WhatsApp **Gratuït**

Dilluns i Dimecres d'11 a 13 h
Del 4 al 30 d'Octubre (8 sessions)

Iniciació a la informàtica **Gratuït**

Dimarts i Dijous de 16.30 a 18.30 h
Del 5 d'Octubre al 30 de Novembre (16 sessions)

Fes tràmits per internet **Gratuït**

Dilluns i Dimecres d'11 a 13 h
Del 6 de Novembre a l'11 de Desembre (10 sess.)

Fotografia amb el mòbil i Instagram

Dimarts i Dijous de 18 a 19 h **Gratuït**
*Del 17 al 26 d'Octubre
(4 sessions a càrrec de Cognizant-Netcentric)*

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES, LÚDIQUES I DE LLEURE

Ball social **Gratuït**

Dilluns d'11 a 12 h

Sevillanes

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Rumba Fit

Dimarts de 17.45 a 18.45 h

Country

Dijous de 9.45 a 10.45 h

Balls llatins

Divendres d'11 a 12 h

Boixets **Gratuït**

Dilluns de 17 a 18.30 h

Patchwork * **Gratuït**

Dimarts de 10 a 12 h

Pintura **Gratuït**

Dimecres de 10 a 12 h

Punt de mitja i ganxet **Gratuït**

Dijous de 16.30 a 18.30 h

Maquetisme **Gratuït**

Divendres de 10 a 12 h

* Tallers autogestionats

CASAL DE GENT GRAN QUATRE CANTONS Programació Tardor 2023

INICI DE TALLERS I CÀPSULES: A PARTIR DEL
DIMECRES 4 D'OCTUBRE DE 2023

(Excepte on s'indiqui una altra data)

**Tallers d'1 h = 15€ / De 2 h = 30€
7€ / 14€ Amb Targeta Rosa Gratuïta
10€ / 20€ Amb Targeta Rosa Reduïda**