

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
2n trimestre: de l'11 al 15 de Març de 2024.
Nous tallers i Càpsules: del 20 al 22 de Març
2024.

Horari d'inscripcions: de dilluns a divendres de
10 a 13 i de 16.30 a 18.30 h (excepte
dimecres per la tarda)

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
d'abril a juny
2024

Camí Antic de València, 116
Telèfon: 644 236 964



FOMENT DELS HÀBITES SALUDABLES

Gimnàstica suau

Dilluns / Dimecres de 9.45 a 10.45 h

loga amb cadira **Gratuït**

Dilluns de 16.30 a 17.30 h

Gimnàstica forta

Dimarts 9.35 a 10.35 h

Tai-txí

Dimarts / Dijous d'11.30 a 12.30 h

Caminades i sortides culturals **Gratuït**

Dimarts a les 10 h

Relaxació mental **Gratuït** **NOU!**

Dimecres de 17 a 18 h

loga

Divendres de 9.45 a 10.45 h

FORMACIÓ PERMANENT

Memòria matí **Gratuït**

Dilluns de 12 a 13 h

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

Conversa en anglès * **Gratuït** **NOU!**

Dijous d'11.30 a 12.30 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

Conversa en francès * **Gratuït** **NOU!**

Divendres de 12 a 13.15 h

Lectura i escriptura en català **Gratuït**

Divendres de 16 a 17.30 h

NOVES TECNOLOGIES

Photoshop **Gratuït**

Dilluns de 16.30 a 18.30 h

Power Point **Gratuït**

Dijous d'11 a 13 h

Prepara la teva sortida o desplaçament **Gratuït** **NOU!**

Dilluns i Dimecres d'11 a 13 h

(Del 17 d'Abril al 27 de Maig. 10 sessions)

Iniciació a la informàtica **Gratuït**

Dimarts i Dijous de 16.30 a 18.30 h

(Del 9 d'Abril al 2 de Maig. 8 sessions)

Assessorament individualitzat **Gratuït**

Amb cita prèvia

Ús de mòbil **Gratuït** **NOU!**

Dimecres i Divendres de 16 a 17.30 h

Tauleta **Gratuït** **NOU!**

Dimarts i Dijous de 10 a 11.30 h

CÀPSULES

En forma! **Gratuït**

Dilluns de 17.45 a 18.45 h

Dimecres de 18 a 18.55 h

Del 10 d'Abril al 10 de Juny (16 sessions)

Bon tracte: qüestió de dignitat i de dret

Dimecres de 16.30 a 18 h **Gratuït** **NOU!**

Del 10 d'Abril al 8 de Maig (4 sessions)

Benestar en el vestir **Gratuït**

Dilluns i Dimecres de 17.45 a 18.45 h **NOU!**

Del 12 al 19 de Juny (3 sessions)

Pilates a la cadira **Gratuït**

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Del 9 de Maig al 13 de Juny (6 sessions)

Pilates **Gratuït**

Dijous de 17.45 a 18.45 h

Del 9 de Maig al 13 de Juny (6 sessions)

*Les càpsules **C** no es renoven. Cal fer la inscripció a partir del 20 de Març de 2024.*

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES, LÚDIQUES I DE LLEURE

Sevillanes (Nivell avançat)

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Rumba Fit

Dimarts de 17.45 a 18.45 h

Ball en línia (abans ball social) **Gratuït**

Dimecres d'11 a 12 h

Country (Nivell avançat)

Dijous de 9.45 a 10.45 h

Balls llatins (Nivell avançat)

Divendres d'11 a 12 h

Rummikub **Gratuït**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Scrabble en català **Gratuït**

Primer dijous de cada mes a les 11 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 a 19 h

Maquetisme **Gratuït**

Divendres de 10 a 12 h

* Tallers autogestionats

CASAL DE GENT GRAN QUATRE CANTONS

Programació Primavera 2024

INICI DE TALLERS I CÀPSULES: A PARTIR DEL

8 D'ABRIL DE 2024

(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