


# ACTIVITATS ASSOCIACIÓ VEÏNS VISTA ALEGRE

LLOC: LOCAL SOCIAL de VISTA ALEGRE Passatge Picapedrers 1 (sota l' escala i ascensor que va del Parc de Vista Alegre al carrer Isabel la Catolica)

ACTIVITAT			HORARI	DIA INICI
<b>MANTENIMENT FÍSIC ADULTS</b> Dolors Adroher gimnàs escola Annexa		La gimnàstica de manteniment és una activitat recomanada per a qualsevol persona en edat adulta que vulgui sentir-se bé amb ella mateixa, tant mentalment com físicament, sense necessitat de realitzar grans esforços físics .	Dilluns i dijous de 19:00 a 20:00h  PREU SOCI 48 € trimestre	3 d'Octubre  PREU NO SOCI 50 € trimestre
<b>CORAL VISTA ALEGRE</b> REINALDA BLANCO		La Coral està especialment enfocada a aquelles persones que volen cantar i gaudir de la música i fer-ho formant part d'un cor. Si t'agrada treballar en grup, si no tens mirades solista però t'agrada cantar, encara que creguis que tens mala oïda o poca veu, pots fer bona música.	Dijous de 20:00 a 21:30h  GRATUÏT	3 d'Octubre
<b>IOGA</b> BELEN GONZALEZ INSCRIPCIONS TANCADES, LLISTA D'ESPERA		El ioga és poder tenir el control de la ment i del cos per ser la millor versió de tu mateixa cada dia i poder viure feliç amb el que tens en el moment present. El ioga és el vincle amb la realitat del teu cos.	Dilluns de 9:30 a 10:30h Dilluns de 20:30 a 21:45h Dimecres de 20:30 a 21:45 PREU SOCI 33€ un dia setma.	2 d'octubre  PREU NO SOCI 36€ un dia setma.
<b>TERAPIA NATURAL DEL MOVIMENT</b> DOLORS EGEA		Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental , exercicis que puguin influir en el re-equilibri i la recuperació. Adults grans, els exercicis es fan drets i asseguts en una cadira.	Dimarts i Dijous 10:00 a 11:00h  PREU SOCI 40€ trimestre-subvencionat	1 d'Octubre  PREU NO SOCI 43€ trimestre-subvencionat
<b>ESTIRAMENTS CONSCIENTS</b> DOLORS EGEA		Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental , exercicis que puguin influir en el re-equilibri i la recuperació.	Dilluns de 10:30 a 11.30h Dilluns de 11:30 a 12.30h Dimecres i divendres de 10 a 11h Dimecres i divendres de 11 a 12h a escollir dos / tres dies PREU SOCI 50€/trimestre dos dies/subven. 65€/trimestre tres dies/subven.	2 d'Octubre  PREU NO SOCI 53€/trimestre dos dies/subven. 68€/trimestre tres dies/subven.
<b>KUNDALINI IOGA</b> DOLORS EGEA		"El ioga de la consciència", és un estil de ioga ideal per a aquells que volen experimentar la pràctica de l'Índia antiga més enllà dels aspectes físics.	Dimarts 19:00 a 20:00h  PREU SOCI 30€ al mes	1 d'Octubre  PREU NO SOCI 33€ al mes
<b>MEDITACIÓ TRANSPERSONAL</b> GLORIA RABELL		El nivell fonamental de la meditació, és una forma d'obtenir una visió clara de qui som i que és la nostra vida.	Dimarts de 20:15- a 21:45  GRATUÏT	1 d'Octubre
<b>RIUTERAPIA</b> GLORIA RABELL		L'estrès, cansament, problemes financers i de salut, minven sens dubte el nostre estat físic i emocional. No obstant això, se sap que una actitud positiva influeix molt en la nostra millora. El riure és un mètode infal·libre que a més de disminuir els nostres nivells de tensió i ansietat, enforteixen el nostre sistema immune.	Divendres alterns de 12 a 14h  PREU SOCI 50 €	Gener a Abril  PREU NO SOCI 53 €
<b>ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA</b> ANNA PUIG		Una intervenció educativa que ajudi al manteniment de la memòria és fonamental per combatre l'irresistible sedentarisme intel·lectual. Actualment no hi ha dubte que l'entrenament en habilitats de memòria, ja sigui individual o grupal, proporciona una millora important.	Dimarts de 17:00 a 18:00h  PREU SOCI 18€ trimestre / subvencionat	1 d'Octubre  PREU NO SOCI 20€ trimestre / subvencionat
<b>JOCS DE TAULA</b> Local obert per jugar a la botifarra, jocs de taula, lectura i premsa		El joc de la botifarra és un joc de cartes, molt popular a Catalunya . És un joc per a quatre jugadors (en la modalitat normal), que van en parelles.	Dimarts i dijous 15:30 a 19:00h  GRATUÏT	Setembre a Juliol
<b>ESCACS</b> JOSEP SERRA		Els escacs és un dels jocs o esport més populars del món, practicat per milions de persones . Hom troba característiques d'art i de ciència en les composicions escaquístiques. Els escacs, que tenen implícit l'estratègia i la tàctica, no tenen l'element sort, amb l'única excepció pel que fa al sorteig del color a l'inici del joc.	Dimarts de 18h a 19h  PREU SOCI 10€ al mes	17 d'Octubre  PREU NO SOCI 12€ al mes

# ACTIVITATS ASSOCIACIÓ VEÏNS VISTA ALEGRE

LLOC: LOCAL SOCIAL de VISTA ALEGRE Passatge Picapedrers 1 (sota l' escala i ascensor que va del Parc de Vista Alegre al carrer Isabel la Catolica)

ACTIVITAT			HORARI	DIA INICI
<b>CONVERSA EN ANGLÈS</b> NINA ARUNDEL		APRENDRE ANGLÈS DE FORMA NATURAL	NIVELL 1-Dijous de 11:00 a 12:00h NIVELL 2-Dimarts de 11:00 a 12:00h NIVELL 3-Dimecres de 19:30 a 20:30h PREU SOCI 20€ curs/mes	1Curs - 1 d'Octubre 2Curs - 2 d'Octubre PREU NO SOCI 23€ curs/mes
<b>COSTURA CREATIVA</b> MARIA ANGLES DURAN ES COMPARTeix HORA I AULA AMB GANXET I PUNT DE MITJA .		APRENDRE A COSIR MAQUINA, PATCHWORK , ARRANJAMENTS, CONFECIÓ.... Si no tens maquina de cosir i no la vols comprar de moment perquè no estàs segur, nosaltres et deixem una per provar.	Dimarts de 16:00 a 18:00h PREU SOCI 22€ al mes	1 d'Octubre PREU NO SOCI 25€ al mes
<b>GANXET I PUNT DE MITJA</b> DOLORS ESQUERRA ES COMPARTeix HORA I AULA AMB COSTURA CREATIVA		Ara que arriba el fred no tens ganes de tombar-te al sofà amb una infusió i un cabdell de llana per teixir?	Dimarts de 16:00 a 18:00h PREU SOCI 22€ al mes	1 d'Octubre PREU NO SOCI 25€ al mes
<b>ÚS I FUNCIONAMENT DEL MÒBIL                      I TABLET</b> MONTSE CUMI		Treu-li tot el suc al teu telèfon mòbil i a la tablet o ordinador. Descobriràs aplicacions molt útils i interessants.	Dijous de 16:00 a 18:00h PREU SOCI 20€ al mes	3 d'Octubre PREU NO SOCI 23€ al mes
<b>DIBUIX, PINTURA, AQUAREL·LA</b> JOSEP MARIA BUTXOSA		Aprendre a dibuixar i pintar és una cosa que a moltes persones se'ls queda pendent al llarg de la seva vida. La passió per l'art és una cosa meravellosa que val la pena desenvolupar, i per això el millor és començar a prendre contacte amb l'ensenyament de les arts plàstiques.	Dijous de 18:00 a 20:00h PREU SOCI 20€ al mes	3 d'Octubre PREU NO SOCI 23€ al mes
<b>BALL. HIP HOP</b> Centre de Dansa LIKE A DREAM		Si t'agrada aquest ambient i vols aprendre passos de hip hop, no dubtis a apuntar-te . Gràcies a les sessions , estaràs en forma alhora que ballaràs aquest estil aprenent coreografies.	Dissabte de 10:30 a 12:00h PREU SOCI 10 € al mes	DIA INICI 5 d'Octubre PREU NO SOCI 12 € al mes



Associació de veïns  
**Vista Alegre - Carme**