

TALLERS D'IDIOMES

ANGLÈS

Aprèn i practica aquest idioma tan extès, al nivell que necessitis

Responsable: Cristina Berdasco

NIVELL INICI: Dijous 9 a 10.30 h

NIVELL MITJÀ: Dimarts 9 a 10.30 h
Dijous 10.40 a 12.10 h

NIVELL AVANÇAT: Dimarts 10.40 a 12.10 h (Online)
Divendres 11.05 a 12.25 h

NIVELL CONVERSA: Dimarts 12.20 a 13.50h / Divendres 9.30 a 11 h

Preu: 42 € / trimestre

CATALÀ

Per iniciar-te o millorar el teu català, amb unes classes molt amenes!

Responsable: Guillermina Varela

NIVELL INICI: Dilluns 11.25 a 12.40 h

NIVELL MITJÀ: Dilluns 10.05 a 11.20 h

Preu: 24 € / any

FRANCÈS

Inicia't, repassa o perfecciona el teu francès, hi ha grups per a tots els nivells

Preu: 24 € / any

Responsable: Lúdia Vives

NIVELL INICI: Dimecres 9 a 10.15 h

NIVELL MITJÀ: Dimecres 10.30 a 11.45 h

NIVELL AVANÇAT: Dilluns 9.30 a 11 h

NIVELL CONVERSA: Dijous 9.45 a 11 h

NIVELL CONVERSA I CULTURA: Dimarts 11.10 a 12.25 h

Responsable: Salvador Parera

NIVELL LECTURA I CONVERSA: Divendres 9.45 a 11.15 h

ITALIÀ

Si vols practicar aquest bell idioma, ara pots fer-ho!

Responsable: Salvador Parera

NIVELL MITJÀ: Dimecres 11.15 a 12.45 h- **GRUP NOU!**

NIVELL LECTURA I CONVERSA: Divendres 11.15 a 12.45 h

Preu: 24 € / any

TALLERS DE BALL

BALL EN LÍNIA

Aprèn i passa-t'ho bé amb les múltiples coreografies que hi ha amb tot tipus d'estils musicals

Responsable: Mili Plaza

Dimarts 12.30 a 13.30 h / 16.30 a 17.30 h

Preu: 36 € /trimestre

Responsable: Esperanza Cereijo

Nivell inicial: Divendres d' 11.20 a 12.20 h

Nivell avançat: Divendres de 12.35 a 13.35 h

Preu: 24 € / any

COUNTRY

Diverteix-te ballant les coreografies d'aquest estil musical d'origens americans

Responsable: Mili Plaza

Nivell avançat: Dimecres 16.30 a 17.30 h

Preu: 36 € / trimestre

SALSA I RODA CUBANA

Si t'agrada el ritme, vine a provar aquest ball, no necessites parella!

Responsable: Mili Plaza

Dimecres 12.30 a 13.30 h

Preu: 36 € /trimestre

SARDANES

Gaudeix amb la dansa popular catalana, tot aprenent a puntejar els peus

Responsables: Montserrat Granier i Jordi Solà

Dijous 10.30 a 11.30 h

Preu: 24 € / any

SEVILLANES

Si et ve de gust aprendre o perfeccionar les sevillanes, amb nosaltres ho pots fer!

Responsable: Pedro Valdivia

NIVELL INICI: Dimecres de 10 a 11h

NIVELL MITJÀ: Dimecres d'11.10 a 12.10h

Preu: 24 € / any



Associació de Pensionistes
i Jubilats La Sedeta

TALLERS D'HIVERN PER A GENT GRAN

Del 9 de gener al 31 de març de 2023



Sicília 321 - 08025 Barcelona - Tel. 934 583 649 – 660 10 24 44

info@gentgranlasedeta.cat

@gengranlasedeta

www.facebook.com/associaciogentgranLaSedeta

www.gentgranlasedeta.cat

Inscripcions: durant tot el curs, a la secretaria de
l'Associació, de dilluns a divendres de 10 a 13.30h

TALLERS CULTURALS

CORAL

Si sempre t'ha agradat cantar, vine a gaudir amb la Coral La Sedeta

Responsable: Lucía Béresová

Dilluns 17 a 19 h

Preu: 28 € / trimestre

ANEM AL CINEMA, I EN PARLEM!

Anirem a veure una pel·lícula d'estrena al cinema, i després en farem una tertúlia en grup

Responsable: Andreu Gerona

Dimecres tarda (1 sessió/mes): 11 gener/1 febrer/1 març

Les tertúlies es realitzen el dimecres següent a la pel·lícula, al bar del centre cívic La Sedeta

Preu: 25 € / trimestre (inclou les entrades)

ESTIMAR LA MÚSICA

Gaudeix d'un recorregut per la història i la cultura musical, amb suport audiovisual

Responsable: Víctor Frigola

Dimecres 12.30 a 14 h

Preu: 42 € / trimestre

GRUP DE LECTURA

Si t'agrada llegir i participar d'una tertúlia posterior, t'esperem!

Responsable: Dolors Dilmé

Dimecres 10 a 11.30h (1 sessió/mes):18 gener / 15 febrer / 15 març

Preu: 12 € / any

HUMANITATS

Pinzellades d'història, art, literatura, pensament,... tot banyat d'actualitat!

Responsable: Laura Sancliment

Dilluns d'11.30 a 13h

Preu: 42 € / trimestre

RUTES HISTÒRIQUES

Coneix la història dels barris de Barcelona i de poblacions properes, amb passejades guiades

Responsable: Laura Sancliment

Dimecres 10.15 a 11.45 h / 12 a 13.30 h

Preu: 42 € / trimestre

VISITEM EXPOSICIONS D'ART!

Visites artístiques guiades a través del nostre especialista en art

Responsable: Emili Codina

Dimarts 11.45 a 13.15 h / 17 a 18.30 h

Preu: 42 € / trimestre

Amb la col·laboració de

Districte
de Gràcia

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS ESPORTIUS

AIGUAGIM

Posa't en forma fent exercici dins de l'aigua!

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 333)

Dimarts 11.45 a 12.30h / Dijous 11 a 11.45 h

Preu: 42 € / trimestre

ESTIRAMENTS

Practica amb professora aquest tipus d'exercicis que et faran

sentir molt més àgil!

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

Dimarts 12.15 a 13 h

Preu: 32 € / trimestre

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Una manera de tonificar els músculs d'allò més amena!

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

Dilluns 10.15 a 11 h / 11.15 a 12 h

Dimarts 10.15 a 11 h / 11.15 a 12 h

Dimecres 10.15 a 11 h / 11.15 a 12 h

Dijous 10.15 a 11 h / 11.15 a 12 h

Preu: 30 € / trimestre

MARXA NÒRDICA

Caminaràs amb bastons i n'aprendràs la tècnica, recorrent diferents

paratges de la ciutat!

Responsable: Montse Beascoechea

GRUP A: Dilluns 10 a 11.30 h

GRUP B: Dilluns 11.45 a 13.15 h

GRUP D: Dimarts 11.45 a 13.15 h

GRUP C: Dimecres 11.45 a 13.15 h

Preu: 48 € / trimestre

NATACIÓ

Aprèn o perfecciona un dels esports més complets i recomanables

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 343)

Dimarts 9.30 a 10.15 h

Divendres 11.45 a 12.30 h

Preu: 42 € /trimestre

PILATES

Per enfortir els músculs interns del tors i millorar l'alineació

de la columna.

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

Dijous 12.15 a 13 h

Preu: 32 € / trimestre

TALLERS DE SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

IOGA

Exercici suau adaptat a les persones grans, i realitzat en cadires

Responsable: Núria Roc

Dilluns 10 a 11 h / 11.15 a 12.15 h / 12.30 a 13.30

Dimarts 11.15 a 12.15 h / Dimecres 10.10 a 11.10 h

Preu: 36 € / trimestre

MEMÒRIA I SALUT

Taller per a exercitar la memòria amb gran diversitat de propostes

Responsable: Jordi Ciurana

Dimarts 10 a 11 h / 11.10 a 12.10h

Responsable: Minerva Jiménez

Divendres 9.20 a 10.20h / 10.30 a 11.30h / 11.40 a 12.40 h

Preu: 38 € / trimestre

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ (MINDFULNESS)

Per aprendre a prestar atenció de manera conscient

al moment present.

Responsable: Toni Martínez

Dijous 11.15 a 12.45h

Preu: 42 € / trimestre

TAI-TXÍ

Tècnica molt beneficiosa per a la salut física i mental

Responsable: Isaac Julià

Dijous 9.15 a 10.15 h

Preu: 36 € /trimestre

TALLERS CREATIUS

DIBUIX I ARTS PLÀSTIQUES

Taller per a iniciar-se i aprofundir en el coneixement del dibuix,

amb dinàmica grupal, on es treballen tècniques com el llapis

grafit o la tinta xinesa.

Responsable: Isabel Pons

Dimarts 9 a 11 h Preu: 48 € / trimestre

DIBUIX I PINTURA

Taller on es treballen totes les tècniques de dibuix i de color:

llapis, tinta, pastell, aquarel·la, guaix, acrílica,...

Responsable: Alan Pella /Clàudia Mas

Dimecres 10 a 12 h / 12.05 a 14.05 h

Divendres 11.05 a 13.05 h

Preu: 48 € / trimestre

LABORS

Si t'agrada cosir i les manualitats , en aquest taller elaboraràs

tot tipus de peces d'allò més originals!

Responsable: Margarita Micó

Dijous de 10 a 12h

Preu: 24 € / any

PINTURA A L'OLI: MARINES I PAISATGE

Taller per aprendre com es pinta el mar, les onades, la sorra,

amb tota la força del color i la llum

Responsable: Clàudia Mas

Dijous de 12 a 14 h

Preu: 48 € / trimestre

TALLER DE TEATRE

Si vols passar-t'ho bé aprenent les tècniques del món teatral,

apunta-t'hi!

Responsable: Andreu Mas

Dilluns 12.20 a 13.50 h

Preu: 24 € / any

TALLERS NOVES TECNOLOGIES

I INFORMÀTICA

APRÈN A FER ANAR EL TEU MÒBIL / TABLET

Servei personalitzat per a consultar tots els dubtes que tinguis

sobre el seu funcionament.

Responsable: Ricard Fernández

Dimarts: 9.30 / 10.30 / 11.30h / 12.30h

(cal demanar hora a la secretaria de l'Associació)

Preu: 15 € / sessió d'1 hora

INFORMÀTICA:

Responsable: Mili Plaza

Preu: 51 € / trimestre

REPÀS CONCEPTES BÀSICS

Com s'organitza l'ordinador, com crear carpetes,

com passar documents d'un lloc a l'altre...? Fem-ne un repàs!

Dilluns 10.15 a 11.45h

PHOTOSHOP

Programa informàtic de retoc d'imatges, on et sorprendrà

el que pots arribar a fer!

Dilluns de 12 a 13.30h

WORD

Programa de tractament de textos per donar forma als teus escrits

Dijous 10.15 a 11.45h

INTERNET I XARXES SOCIALS

Aprèn a fer gestions per Internet, navegar per les webs i coneix

quines són les xarxes socials més utilitzades

Dijous 12.00 a 13.30 h

TALLERS LÚDICS

GRUP DE PETANCA

Vine a comprovar que divertit és afinar la punteria amb el joc de la

petanca!

Responsables: Andreu Gerona i Toni Prat

Dimarts de 10 a 11.30h

Gratuït

JOC DE LA CANASTRA i EL CONTINENTAL

Aprèn i diverteix-te cada setmana jugant a cartes

Responsable: Lúdia Vives

Dimecres 12 a 13.30 h / Divendres 12 a 13.30 h Preu: 24 € / any

Tots els tallers es realitzen si hi ha el mínim d'alumnes inscrits