



Associació de Pensionistes
i Jubilats La Sedeta



TALLERS d'HIVERN

PER A PERSONES PRE-JUBILADES, JUBILADES I PENSIONISTES

INSCRIPCIONS OBERTES: 660 102 444 / 93 458 36 49

Sicília 321 - BCN- De dilluns a divendres, de 10 a 13.30h

info@gentgranlasedeta.cat www.gentgranlasedeta.cat

Del 8 de gener al 22 de març de 2024

TALLERS CULTURALS

CORAL

Responsable: Lucia Béresová

Dilluns 17 a 19 h

Preu: 28 € / trimestre

ANEM AL CINEMA

Responsable: Andreu Gerona

Dimecres tarda (1 sessió/mes): 10 gener / 7 febrer / 6 març

Preu: 25 € / trimestre (inclou les entrades)

ESTIMAR LA MÚSICA

Responsable: Víctor Frigola

Dimecres 12.30 a 14 h

Preu: 44 € / trimestre

GRUP DE LECTURA

Responsable: Dolors Dilmé

Dimecres 10 a 11.30h (1 sessió/mes)

Dates: 24 gener / 21 febrer / 20 març

Preu: 12 € / any

HUMANITATS

Responsable: Mariona Montaña

Dilluns d'11.30 a 13h

Preu: 44 € / trimestre

RUTES HISTÒRIQUES

Responsable: Laura Sancliment

Grup 1: Dimecres 10.15 a 11.45 h / Grup 2: Dmc 12 a 13.30 h

Grup 3: Divendres 9.30 a 11 h

Preu: 44 € / trimestre (+ suplement entrades)

VISITEM EXPOSICIONS D'ART!

Preu: 44 € / trimestre (+ suplement entrades)

Responsable: Emili Codina

GRUP A: Dimarts 11.30 a 13 h

GRUP B: 17 a 18.30 h

TALLERS ESPORTIUS

AIGUAGIM

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 343)

Dimarts 11.45 a 12.30h / Dijous 11 a 11.45 h

Preu: 44 € / trimestre

ESTIRAMENTS

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

Dimarts 12.15 a 13 h / Dijous 11.15 a 12 h

Preu: 32 € / torn/ trimestre

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

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

Preu: 31 € / torn / trimestre

MARXA NÒRDICA

Responsable: Montse Beascochea

GRUP A: Dilluns 10 a 11.30 h (ritme intens)

GRUP B: Dilluns 11.45 a 13.15 h (ritme moderat)

GRUP D: Dimarts 11.45 a 13.15 h (ritme mitjà)

GRUP C: Dimecres 11.45 a 13.15 h (ritme mitjà)

Preu: 50 € / trimestre

NATACIÓ

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 343)

Dimarts 9.30 a 10.15 h

Divendres 11.45 a 12.30 h

Preu: 44 € /trimestre

PILATES

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

Dijous 12.15 a 13 h

Preu: 32 € / trimestre

TALLERS NOVES TECNOLOGIES

APRÈN A FER ANAR EL TEU MÒBIL / TABLET

Responsable: Ricard Fernández

Servei personalitzat per a consultar tots els dubtes que tinguis sobre el seu funcionament.

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 D'INFORMÀTICA I INTERNET

Dilluns 10.15 a 11.45h / Dijous 10.15 a 11.45h

PHOTOSHOP

Dilluns de 12 a 13.30h

TALLERS CREATIUS

AQUAREL·LA

Responsable: Emili Codina

Dilluns de 9.10 a 11.10h

Preu: 50 € / trimestre

DIBUIX I ARTS PLÀSTIQUES

Responsable: Isabel Pons

Dimarts 9.10 a 11.10 h

Preu: 50 € / trimestre

DIBUIX I PINTURA

Preu: 50 € / trimestre

Responsable: Núria Boix

Dimecres 9.20 a 11.20 h / 11.25 a 13.25 h

Responsable: Carme Aliaga

Divendres 9.10 a 11.10 / Divendres 11.15 a 13.15 h

FOTOGRAFIA I SENDERISME

Responsable: Emili Codina

Dimecres d'11 a 13h

Preu: 50 € / trimestre

TALLER DE TEATRE: LA VEU I EL NOSTRE COS (trimestral)- **NOU!**

Responsable: Andreu Mas

Dimarts d'11.15 a 12.30h

Preu: 41 € / trimestre

TALLERS LÚDICIS

ESCACS

Responsable: Lluís Peiret

Dijous d'11 a 12.30h

Preu: 25 € / any

GRUP DE PETANCA

Responsables: Andreu Gerona

Dimarts de 10 a 12h

Preu: 25 € / any

JOC DE LA CANASTRA

Responsable: Lúcia Vives

Dimecres 12 a 13.30 h

Divendres 12 a 13.30 h Preu: 25 € / any

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

Amb el suport de:

Districte
de Gràcia

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS D'IDIOMES

ANGLÈS

Responsable: Cristina Berdasco

Preu: 44 € / trimestre

GRUP ZERO: Dimarts de 12.20 a 13.50h

GRUP INICIAL: Dijous de 9.10 a 10.40h

GRUP MITJÀ "A": Divendres de 12.20 a 13.50h

GRUP MITJÀ "B": Dimarts de 9.10 a 10.40h / dijous de 10.45 a 12.15h

GRUP MITJÀ-AVANÇAT "A": Divendres 9.10-10.40h

GRUP MITJÀ-AVANÇAT "B": Divendres 10.45-12.15h

GRUP CONVERSA: Dimarts 10.45-12.15h

CATALÀ

Responsable: Guillermina Varela

NIVELL INICI: Dilluns 11.20 a 12.35h / NIVELL MITJÀ: Dilluns 10 a 11.15h

Preu: 25 € / any

FRANCÈS

Preu: 25 € / any

Responsable: Lúcia Vives

NIVELL INICI: Dimecres 9.10 a 10.25 h

NIVELL MITJÀ: Dimecres 10.30 a 11.45 h

NIVELL AVANÇAT: Dilluns 9.30 a 11 h

NIVELL CONVERSA: Dimarts 11.10 a 12.25 h / Dijous 9.45 a 11 h

Responsable: Ma Carme Solsona

NIVELL LECTURA I CONVERSA: Divendres 9.45 a 11.15 h

ITALIÀ

Responsable: Lúcia Vives

NIVELL MITJÀ DE CONVERSA: Divendres 10.15 a 11.45 h

Preu: 25 € / any

Responsable: Mariona Montaña

NIVELL AVANÇAT: Dijous 11.15 a 12.30 h

Preu: 44 € / trimestre

SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

IOGA

Responsable: Núria Roc

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

Dimecres 10.15 a 11.15 h / 11.30 a 12.30 h

Preu: 37 € / trimestre

MEMÒRIA I SALUT

Responsable: Jordi Ciorana

Dimarts 9.30 a 10.30h / 10.35 a 11.35h / 11.40 a 12.40 h

Responsable: Minerva Jiménez

Divendres 9.20 a 10.20h / 10.25 a 11.25h / 11.30 a 12.30 h

Preu: 39 € / trimestre

MANDALES I BONA COMPANYIA- **NOU!**

Responsable: Ma Rosa Llorà

Dimecres de 10 a 11.30h Preu: 25 € / any

PARLEM, XERREM I ESCOLTEM

Responsable: Andreu Gerona

Dijous de 12.30 a 13.30h Preu: 25 € / any

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ (MINDFULNESS)

Responsable: Toni Martínez

Dijous 12 a 13.30h

Preu: 44 € / trimestre

TAI-TXÍ

Responsable: Isaac Julià

Dijous 9.15 a 10.15 h Preu: 37 € / trimestre

Responsable: **Antonio González**

(amb col·laboració de CONEX)

Dilluns 11.15 a 12.20h / 12.25 a 13.30h

Preu: 25 € / any

TALLERS DE BALL

BALL EN LÍNIA

Responsable: Mili Plaza

Dimarts 12.35 a 13.35 h / 16.30 a 17.30 h

Dijous 12 a 13h

Preu: 37 € / 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: 25 € / any

COUNTRY

Responsable: Mili Plaza

Nivell avançat: Dimecres 16.30 a 17.30 h

Preu: 37 € / trimestre

SALSA I RODA CUBANA

Responsable: Mili Plaza

Dimecres 12.35 a 13.35 h Preu: 37 € / trimestre

SARDANES

Responsables: Montserrat Granier

Dijous 10.30 a 11.30 h Preu: 25 € / any

SEVILLANES

Responsable: Pedro Valdivia

NIVELL INICI: Dimecres de 10 a 11h

NIVELL MITJÀ: Dimecres d'11.10 a 12.10h

Preu: 25 € / any