



Associació de Pensionistes  
i Jubilats La Sedeta



# TALLERS de TARDOR

## 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 3 d'octubre a 20 de desembre 2022

(excepte la Coral, que començarà el 12 de setembre)

### TALLERS CULTURALS

#### CORAL

Responsable: Lucia Béresová

**Dilluns 17 a 19 h**

Preu: 33 € / del 12 setembre al 20 desembre

#### ANEM AL CINEMA, I EN PARLEM!

Responsable: Andreu Gerona

**Dimecres tarda (1 sessió/mes):** 5 octubre / 2 novembre / 14 desembre

Preu: 25 € / trimestre (inclou les entrades)

#### ESTIMAR LA MÚSICA

Responsable: Víctor Frigola

**Dimecres 12.30 a 14 h**

Preu: 42 € / trimestre

#### GRUP DE LECTURA

Responsable: Dolors Dilmé

**Dimecres 10 a 11.30h (1 sessió/mes)**

Dates: 19 octubre / 16 novembre / 14 desembre

Preu: 12 € / any

#### HUMANITATS I CIÈNCIES

Responsable: Laura Sancliment

**Dilluns d'11.30 a 13h** Preu: 42 € / trimestre

#### RUTES HISTÒRIQUES

Responsable: Laura Sancliment

**Dimecres 10.15 a 11.45 h / 12 a 13.30 h**

Preu: 42 € / trimestre

#### VISITEM EXPOSICIONS D'ART!

Responsable: Emili Codina

**Dimarts 11.30 a 13 h / 17 a 18.30 h**

Preu: 42 € / trimestre

### TALLERS ESPORTIUS

#### AIGUAGIM

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 343)

**Dimarts 11.45 a 12.30h / Dijous 11 a 11.45 h**

Preu: 42 € / trimestre

#### ESTIRAMENTS

Responsable: Eva Masó

Lloc: Gimnàs Dinamis (Travessera de Gràcia, 419)

**Dimarts 12.15 a 13 h**

Preu: 32 € / 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 / 11.15 a 12 h**

Preu: 30 € / trimestre

#### MARXA NÒRDICA

Responsable: Montse Beascochea

**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

Responsable: Manel Moré

Lloc: Poliesportiu Claror (Sardenya, 343)

**Dimarts 9.30 a 10.15 h**

**Dijous de 10.15 a 11h – GRUP NOU!**

**Divendres 11.45 a 12.30 h**

Preu: 42 € / 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 CONCEPTES BÀSICS

Dilluns 10.15 a 11.45h

#### PHOTOSHOP – NOU!

Dilluns de 12 a 13.30h

#### WORD – NOU!

Dijous 10.15 a 11.45h

#### INTERNET I XARXES SOCIALS – NOU!

Dijous 12.00 a 13.30 h

# TALLERS CREATIUS

## DIBUIX I ARTS PLÀSTIQUES

Responsable: Isabel Pons

**Dimarts 9 a 11 h**

Preu: 48 € / trimestre

## DIBUIX I PINTURA

Responsable: Alan Pella

**Dimecres 10 a 12 h / 12.05 a 14.05 h**

**Divendres 11.05 a 13.05 h**

Preu: 48 € / trimestre

## FANG: ESCULTURA DE PETIT FORMAT- *NOU!*

Responsable: Alan Pella

**Divendres de 9 a 11h**

Preu: 48 € / trimestre

## LABORS- *NOU!*

Responsable: Margarita Micó

**Dijous de 10 a 12h**

Preu: 24 € / any

## MANUALITATS- *NOU!*

Responsable: Clàudia Mas

**Dilluns d'11.05 a 12.35h**

Preu: 42 € / trimestre

## PINTURA A L'OLI: MARINES I PAISATGE- *NOU!*

Responsable: Clàudia Mas

**Dijous de 12 a 14 h**

Preu: 48 € / trimestre

## TALLER DE TEATRE

Responsable: Andreu Mas

**Dilluns 12.30 a 14.00 h**

Preu: 24 € / any

# TALLERS LÚDICIS

## GRUP DE PETANCA – *NOU!*

Responsables: Andreu Gerona i Toni Prat

**Dimarts de 10 a 11h**

Gratuït

## JOC DE LA CANASTRA I EL CONTINENTAL

Responsable: Lúcia Vives

**Dimecres 12 a 13.30 h**

**Divendres 12 a 13.30 h**

Preu: 24 € / any

# TALLERS D'IDIOMES

## ANGLÈS

Responsable: James Dove

**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

Responsable: Guillermina Varela

**NIVELL INICI: Dilluns 11.25 a 12.40 h**

**NIVELL MITJÀ: Dilluns 10.05 a 11.20 h**

Preu: 24 € / any

**NIVELL BÀSIC PER A PESONES REFUGIADES (de totes les edats):**

**Dilluns 9 a 10h. Gratuït**

## FRANCÈS

Preu: 24 € / any

Responsable: Lúcia 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

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

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

## IOGA

Responsable: Núria Roc

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

**Dimarts 11.15 a 12.15 h**

**Dimecres 10.10 a 11.10 h**

Preu: 36 € / trimestre

## MEMÒRIA I SALUT

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)

Responsable: Toni Martínez

**Dijous 11.15 a 12.45h**

Preu: 42 € / trimestre

## TAI-TXÍ

Responsable: Isaac Julià

**Dijous 9.15 a 10.15 h**

Preu: 36 € / trimestre

# TALLERS DE BALL

## BALL EN LÍNIA

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

Responsable: Mili Plaza

**Nivell avançat: Dimecres 16.30 a 17.30 h**

Preu: 36 € / trimestre

## SALSA I RODA CUBANA-*NOU!*

Responsable: Mili Plaza

**Dimecres 12.30 a 13.30 h**

Preu: 36 € / trimestre

## SARDANES

Responsables: Montserrat Granier i Jordi Solà

**Dijous 10.30 a 11.30 h**

Preu: 24 € / any

## SEVILLANES

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

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