



Gent Gran

PUNT INFORMACIÓ

ANDORRA LA VELLA

CURSOS I TALLERS PER A LA GENT GRAN ANDORRA LA VELLA 2022 - 2023



CURS DE MEMÒRIA I ATENCIÓ

Classes col·lectives adreçades a persones que volen treballar el manteniment de la memòria en el seu dia a dia

ANDORRA LA VELLA: Centre Cultural La Llacuna

SANTA COLOMA: L'Enclau - Residencial Prat Condal PB

Per informació dels nivells, horaris i grups
poseu-vos en contacte amb:

Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027

TXI-KUNG I TAI-XI-TXUAN

Disciplina xinesa que ajuda a harmonitzar el cos i la ment i a mantenir o millorar la coordinació, l'equilibri, l'elasticitat i la lateralitat (també inclou meditació)

Dimecres i divendres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 28 de setembre

IOGA

Disciplina milenària que combina l'elasticitat amb la respiració i la relaxació i repercuteix positivament en la qualitat de vida

ANDORRA LA VELLA

Grup A: dimarts i divendres de 10 a 10.55 h

Grup B: dimarts i divendres d'11 a 11.55 h

Grup C: dimarts i divendres de 12 h a 12.55 h

Grup D (Kundalini): dilluns i dimecres de 11 a 12 h

Lloc: Punt Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

SANTA COLOMA

Dimarts o dijous de 10 a 11 h

Lloc: L'Enclau - Residencial Prat Condal PB

Inici: 27 de setembre

TELÈFON MÒBIL I TAULETA DIGITAL

gratuït

Espai per aprendre a utilitzar
el telèfon mòbil intel·ligent i la tauleta digital

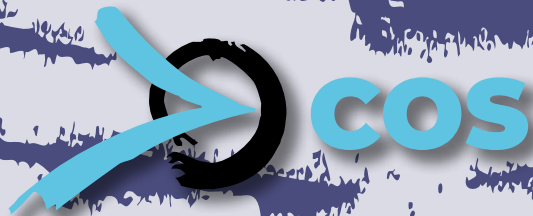
Grups d'iniciació, mitjà i avançat a Andorra la Vella i un grup
d'iniciació a Santa Coloma

Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells,
poseu-vos en contacte amb:

Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Activitat amb exercicis de gimnàstica, jocs, danses i estiraments que contribueixen a millorar la forma física general

ANDORRA LA VELLA

Grup 1: dimarts i dijous de 10.45 a 11.45 h

Grup 2: dimarts i dijous de 15.50 h a 16.40 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 27 de setembre

SANTA COLOMA

Dilluns o divendres de 9.45 a 10.45 h

Lloc: L'Enclau - Residencial Prat Condal PB

Inici: 26 de setembre

FITNESS

Activitat física adreçada a persones que volen mantenir i millorar la condició física amb exercicis en què es treballa el to muscular

Dimarts i dijous de 9 a 10 h

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici: 27 de setembre

CIRCUIT DINÀMIC

Gimnàstica multifuncional -amb material i treball a terra (tipus Pilates) i estiraments- adaptada a persones amb una bona mobilitat i agilitat

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 26 de setembre

GIMNÀSTICA DE TONIFICACIÓ

Classe aeròbica amb coreografies combinades amb peses

Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 27 de setembre

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Activitat de grup de suport en el treball de musculació al gimnàs

Divendres de 10 a 11 h

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici: 30 de setembre

ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT

Estimular la mobilitat a través d'exercicis d'intensitat suau

Dimecres i divendres d'11 h a 12 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 28 de setembre

TENNIS TAULA

Iniciació i millora de la pràctica d'aquesta completa disciplina

Iniciació: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Perfeccionament: dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 26 de setembre

AIGUAGIM

Gimnàstica suau feta al medi aquàtic, dirigida a persones que volen millorar la qualitat de vida evitant l'impacte que l'exercici a terra provoca en l'aparell locomotor.

Piscina petita: dimecres i divendres de 15.30 a 16.15 h

Piscina gran: dimarts i dijous de 10.15 a 11 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 27 de setembre

NATACIÓ

Classes per aprendre a nedar o per millorar l'estil

Iniciació (piscina petita): dilluns i dimecres d'11.45 a 12.30 h

Perfeccionament (piscina gran): dimarts i dijous d'11.45 a 12.30 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 26 de setembre

PILATES

Mantén-te en forma a través d'exercicis de reforç muscular i estiraments coordinats amb la respiració

Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 26 de setembre

GOLF

Iniciació a la pràctica d'aquest esport

1er trimestre: setembre-octubre i novembre

3er trimestre: abril-maig-juny

Dilluns de 16 a 17 h

Lloc: Estadi Comunal

Inici: 26 de setembre

RAQUETES DE NEU

Excursions amb raquetes de neu

1a sortida: divendres 10 de febrer

2a sortida: divendres 3 de març

Preu i lloc a determinar a l'inici del 2on trimestre

BALL EN LÍNIA

Classes per aprendre a ballar des del country més típic fins adaptacions de balls tradicionals

Nivell debutant – dilluns de 16 a 17 h

Nivell mig – dilluns de 17 a 18 h

Nivell mitjà/alt – dimecres de 16 a 17 h

Nivell avançat – dimecres de 17 a 18 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici 26 de setembre



EXPRESSIÓ

CANT CORAL

Activitat per introduir-se en el món del cant
Dilluns i dijous de 16.30 a 17.30 h
Lloc: Centre Cultural La Llacuna
Inici: 26 de setembre

gratuit

FOTOGRAFIA AMB TELÈFON MÒBIL

Taller per conèixer i aprofitar les possibilitats de la càmera del telèfon, on descobrirem perquè algunes fotografies no ens queden bé
Nivell Iniciació - dimecres de 10 a 11.30 h
del 19 d'octubre al 23 de novembre o
de l'11 de gener al 8 de febrer
Lloc: Centre Cultural La Llacuna

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

Algun cop t'has trobat que la foto que has fet no reflecteix el que has vist i no saps com fer-ho?

Curs teòric i pràctic amb cinc passejades, cadascuna amb temàtiques diferents. Les sortides tindran una durada de 3 h durant les quals la professora del taller de fotografia et proposarà reptes i respondrà els teus dubtes.

Del 3 al 24 de maig - Dimecres de 10 a 13 h
Lloc: a la parròquia d'Andorra la Vella

MONOGRÀFIC: Crea i dissenya jugant amb la llum

Monogràfic creat per a gaudir jugant amb la llum i el material sensible, permetent-nos crear imatges/dibuixos amb llum. Ens iniciarem amb els fotogrames i quimigrames, continuarem amb la Cianotipia (tècnica fotogràfica del s. XIX), la fotografia estenopeica (fer fotografies amb una capsula de patates) i el lightpainting

De l'1 al 29 de març
Dimecres de 10 a 12 h
Lloc: Centre Cultural La Llacuna

TALLER D'ART

Activitat per aprendre o millorar les tècniques de dibuix i pintura

Dimarts i dijous de 15 a 17 h
Lloc: Centre Cultural La Llacuna
Inici: 27 de setembre

CURS DE CUINA

gratuït

A càrrec del cuiner Josep M. Benet

De 9.30 a 11 h els dies:

11 d'octubre (dimarts) - vichyssoise i guatlles a la vinagreta

8 de novembre (dimarts) - crema d'ortigues i escabetx de tonyina

12 i 13 de desembre (dilluns i dimarts) - Sessió a quatre mans - foie, canelons, pollastre de pagès.

Lloc: El Rusc - Av. Tarragona

(Estadi Comunal Joan Samarra Vila)

ÒPERA

gratuït

Sessions per iniciar-se en el món de l'òpera i la dansa

A les 16 h els dimarts:

25 d'octubre – El barber de Sevilla

22 de novembre – La Traviatta

13 de desembre – El Trencaous

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

SEVILLANES

gratuït

Curs d'iniciació

Dijous de 11 a 12 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

CLUB DE LECTURA

gratuït

Dimarts de 16 a 17 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 27 de setembre

PUNT D'HUMOR

gratuït

Trobades per riure i passar una bona estona

Divendres de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 7 d'octubre

COSIR I TEIXIR

gratuït

Trobades per aprendre a fer petits
arranjament de roba, mitja i ganxet

Dimecres de 10.30 a 12 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 7 d'octubre

PREU PER ACTIVITAT:
15 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA OR
18 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA PLATA

Pre-inscripcions 1er trimestre:
del 30 d'agost al 9 de setembre

Inscripcions 2on trimestre:
del 12 al 16 de desembre

Inscripcions 3er trimestre:
del 20 al 24 de març

**Es requerirà un mínim de 5 persones inscrites
per a realitzar un curs o taller**

El Comú es reserva el dret d'anul·lar o modificar
la programació dels cursos i tallers 2022-2023

Gent Gran Activa
Centre Cultural La Llacuna
Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n
Andorra la Vella
Tel. 730 027
gentgran@comuandorra.ad



Andorra la Vella