



AGENDA

CURSOS I TALLERS

2020-2021



Gent Gran

PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA



CURS DE MEMÒRIA

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

Grup 1: dimarts o dijous de 10 a 10.55 h

Grup 2: dimarts o dijous d'11 a 11.55 h

Grup 3: dimarts o dijous de 12 a 12.55 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran
Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

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.

Dilluns o dijous d'11.30 a 13 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Inici: 1 d'octubre

IOGA

Disciplina mil·lenària que combina l'elasticitat amb la respiració i la relaxació. Repercuteix positivament en la qualitat de vida.

ANDORRA LA VELLA

Grup A: dimarts o divendres de 10 a 10.55 h

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

Grup C: dimarts o divendres de 12 a 12.55 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

SANTA COLOMA

Dimarts o dijous de 10 a 11 h

Lloc: Casa Pairal

Plaça Major

Inici: 29 de setembre





MENT

TAULETES DIGITALS GRATUÏT

Espai per aprendre a utilitzar una tauleta digital i els seus usos i aplicacions.
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

TELÈFONS MÒBILS GRATUÏT

Espai per aprendre a utilitzar el telèfon mòbil intel·ligent.
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 o dijous de 15.50 a 16.40 h

Grup 2: dilluns o dimecres de 15.15 a 16.05 h

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

Inici:

Grup 1: 29 de setembre

Grup 2: 30 de setembre

SANTA COLOMA

Dimarts o divendres de 15.40 a 16.30 h

Lloc: Casa Pairal, Plaça Major

Inici: 29 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 o dijous de 10 a 11 h

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici: 29 de setembre

CIRCUIT DINÀMIC

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

Dilluns o dimecres de 9 a 10 h

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

Inici: 30 de setembre





COS

GIMNÀSTICA DE TONIFICACIÓ

Classe aeròbica amb coreografies combinades amb peses.

Dimarts o dijous de 10 a 11 h

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

Inici: 29 de setembre

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Suport en el treball de musculació al gimnàs.

Divendres de 10 a 11 h

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici: 2 d'octubre

GIMNÀSTICA SUAUA

Activitat d'estiraments i gimnàstica suau per mantenir la mobilitat.

Divendres de 10 a 11 h

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

Inici: 2 d'octubre

TENNIS TAULA

Iniciació i millora de la pràctica d'aquesta completa disciplina.

Dilluns o dimecres de 10.30 a 11.30 h

Lloc: a determinar

Inici: 30 de setembre

AQUADINÀMIC

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.

Per més informació i horaris, poseu-vos en contacte amb:

Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Tel. 730 027

BALL EN LÍNIA

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

Nivell debutant: dijous de 16 a 17 h.

Nivell mitjà: dijous de 17 a 18 h

Nivell mitjà/alt: dilluns de 16 a 17 h

Nivell avançat: dilluns de 17 a 18 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Inici:

Nivells debutant i mitjà: 1 d'octubre

Nivells mitjà/alt i avançat: 5 d'octubre



EXPRESSIÓ

CANT CORAL GRATUÏT

Activitat per introduir-se en el món del cant.

Dilluns o dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Inici: 30 de setembre

TALLER D'ART

Activitat per aprendre o millorar les tècniques de dibuix i pintura.

Pintura i dibuix

Grup A: dilluns o dimecres de 10 a 12 h

Grup B: dimarts o dijous de 10 a 12 h

Lloc: Punt d'Informació de la Gent Gran

Centre Cultural La Llacuna

Inici:

Grup A: 30 de setembre

Grup B: 29 de setembre



EXPRES



PREU PER ACTIVITAT:

15 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA OR
18 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA PLATA

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 2020-
2021 seguint les recomanacions del Govern
d'Andorra per fer front a la COVID-19.

Gent Gran Activa

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



Comú d'Andorra la Vella

