

AGENDA

DE CURSOS I TALLERS

2018-2019



Gent Gran
PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA





LA MENT

CURS DE MEMÒRIA

En aquest curs exercitareu la memòria a través d'exercicis i de tècniques específiques, i adquirireu hàbits que contribueixen a mantenir-la.

ANDORRA LA VELLA

Grup 1: dimarts i dijous de 10 h a 10.55 h

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

Grup 3: dimarts i dijous de 12 h a 12.55 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

Prat de la Creu, 68-76, planta -1

Inici: 2 d'octubre

TXI-KUNG i TAI-XI-TXUAN

Aquesta disciplina xinesa us ajudarà a harmonitzar el cos i la ment. Amb el temps, influirà positivament en diversos aspectes de la vostra personalitat. Treballareu especialment la coordinació, l'equilibri, l'elasticitat i la lateralitat. També inclou meditació.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dijous d'11.30 h a 13 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

Prat de la Creu, 68-76, planta -1

Inici: 1 d'octubre

IOGA

És una disciplina mil·lenària en la qual combinareu els estiraments amb la respiració i la relaxació. Alhora, us repercutirà positivament en la vostra qualitat de vida.

ANDORRA LA VELLA

Grup A: dimarts i divendres de 10 h a 10.55 h

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

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

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

SANTA COLOMA

Dimarts i dijous de 10 h a 11 h

Lloc: Escola Bressol - Ludoteca
Avda. d'Enclar 31-33

Inici: 2 d'octubre

INFORMÀTICA (GRATUÏT)

En aquest curs descobrireu les noves tecnologies i desenvolupareu les possibilitats que us ofereixen els ordinadors. Us proposem dos nivells (bàsic i avançat) i tallers.

ANDORRA LA VELLA

Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb el Punt Informació Gent Gran.

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

Inici: 1 d'octubre

TAULETES DIGITALS (GRATUÏT)

Descobriu tot el que podeu fer amb la vostra tauleta digital.

ANDORRA LA VELLA

Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb el Punt Informació Gent Gran.

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

Inici: 1 d'octubre

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

En aquesta activitat, a través d'exercicis de gimnàstica, jocs, danses i estiraments millorareu la vostra forma física general.

ANDORRA LA VELLA

Grup 1 - dimarts i dijous de 15.50 a 16.40 h

Grup 2 - dilluns i dimecres de 15.30 a 16.20 h

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

SANTA COLOMA

Dimarts i divendres de 15.45 a 16.35 h

Lloc: Casa Pairal - Plaça Major

Inici: 8 d'octubre

FITNESS

Activitat física destinada a les persones que voleu mantenir i millorar la vostra condició física mitjançant una sèrie d'exercicis en què es treballa el to muscular.

ANDORRA LA VELLA

Dimarts i Dijous de 10 h a 11 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells*
Inici: 9 d'octubre

* Accés amb la línia 2 del bus comunal

CIRCUIT DINÀMIC

Activitat física en què treballareu la vostra forma física a través circuits cardiovasculars i de tonificació muscular amb material.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 9 h a 10 h

Lloc: Sala Polivalent
Plaça del Poble, s/n, 5è pis
Inici: 8 d'octubre

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Rebreu suport en el treball de musculació en gimnàs.

ANDORRA LA VELLA

Divendres de 10 h a 11 h

Lloc: Sala de Musculació del Centre Esportiu dels
Serradells*
Inici: 12 d'octubre

* Accés amb la línia 2 del bus comunal

AQUADINÀMIC - NIVELL MITJÀ

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

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 16 h a 16.45 h.

Lloc: Piscina petita dels Serradells*

Inici: 8 d'octubre

AQUADINÀMIC - NIVELL ALT

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

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 10.30 h a 11.15 h.

Lloc: Piscina olímpica dels Serradells*

Inici: 8 d'octubre

* **Accès amb la línia 2 del bus comunal**

NATACIÓ

Natació adreçada a les persones que no sabeu nadar o que necessiteu suport.

ANDORRA LA VELLA - Debutant

Grup 1 - Dimecres i divendres de 9 h a 9.45 h

Grup 2 - Dimarts i dijous d'11.30 h a 12.15 h

ANDORRA LA VELLA - Iniciat

Grup 1 - Dimarts i dijous de 9 h a 9.45 h

Grup 2 - Dimecres i divendres d'11.30 h a 12.15 h

Lloc: Piscina del Centre Esportiu dels Serradells*

Inici: 9 d'octubre

BALL EN LÍNIA

Treballareu diferents coreografies, des del *country* fins a adaptacions de balls tradicionals.

ANDORRA LA VELLA

Nivell debutant: dijous de 16 h a 17 h.

Nivell mitjà: dilluns de 16 h a 17.45 h.

Nivell avançat: dilluns de 17.15 h a 19 h.

Lloc: Punt Informació Gent Gran

Prat de la Creu, 68-76, planta -1

Valoració nivell: dilluns 1 d'octubre

Inici del curs: 4 d'octubre

* **Accès amb la línia 2 del bus comunal**



EXPRESSEM

CANT CORAL (GRATUÏT)

Espai on les persones que gaudiu del cant i de la música trobareu el vostre lloc.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 10 h a 11.30 h.

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

TALLER D'ART

A través de disciplines diferents (la pintura, el dibuix, etc.) podreu expressar-vos i descobrir nous horitzons.

ANDORRA LA VELLA

Pintura i Dibuix

Grup A: dilluns i dijous de 10 h a 12 h.

Grup B: dimarts i divendres de 16 h a 18 h.

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1
Inici del curs: 1 d'octubre

TALLER DE PIROGRAFIA

Aprendreu a treballar la fusta gravant-hi els vostres dibuixos preferits de forma fàcil i entretinguda.

ANDORRA LA VELLA

Dimecres d'11 h a 13 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

CINEFÒRUM (GRATUÏT)

Visionareu i debatreu sobre pel·lícules de cinema clàssic.

ANDORRA LA VELLA

Dimarts 30 d'octubre.

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1



PREU:

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



I TAMBÉ US PROPOSEM:

- Informació, assessorament i orientació
- Aula Magna
- Connexió gratuïta a Internet
- Consulta i préstec de llibres

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Punt Informació Gent Gran
Edifici Administratiu Comunal
Prat de la Creu, 68-76, planta -1
Andorra la Vella
Tel. 73 00 20
gentgran@comuandorra.ad

www.andorralavella.ad



Comú d'Andorra la Vella