



Gent Gran

PUNT D'INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA

Agenda de cursos i tallers 2023-2024





MENT

Memòria

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

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Per a 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

SANTA COLOMA

Dimecres i divendres
de 18 a 19 h

Lloc: L'Enclau
Residencial Prat Condal PB

Inici: 27 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 i dimecres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Inici: 25 de setembre



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: dilluns i dimecres d'11 a 11.55 h

Grup B: dilluns i dimecres de 12 a 12.55 h

Grup C – intens: dimarts i dijous de 10 h a 10.55 h

Grup D (Kundalini): dimarts i dijous de 9 a 9.55 h

Lloc: Punt Informació de la Gent Gran

Centre cultural La Llacuna

Inici: 25 de setembre

SANTA COLOMA

Dimarts o dijous
de 10 a 11 h

Lloc: L'Enclau. Residencial
Prat Condal PB

Inici: 26 de setembre



Telèfon mòbil i tauletes digitals

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 a Santa Coloma.

Gratuït

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

The logo for 'COS' is displayed in a white, thin-lined, sans-serif font. The letters are spaced out and positioned in the upper left corner of the page. The background of the top half of the page is an abstract, textured painting with various shades of blue, yellow, and orange.

Gimnàstica de manteniment

Activitat amb exercicis de gimnàstica, jocs, coreografia, força 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: dilluns i divendres de 15.30 a 16.20 h
Grup 3: dimarts i dijous de 15.50 h a 16.40 h

Lloc: Sala Polivalent.

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 25 de setembre

SANTA COLOMA

Dilluns o divendres
de 9.45 a 10.45 h

Lloc: L'Enclau. Residencial
Prat Condal PB

Inici: 25 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: 26 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 i dimecres de 9 a 9.45 h
Dimecres i divendres de 10.15 a 11 h

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

Inici: 25 de setembre

Gimnàstica de tonificació

Classe aeròbica amb coreografies combinades amb pesos i treball a terra.

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h

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

Inici: 26 de setembre

Gimnàs de musculació

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

Divendres de 9 a 9.45 h

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici: 29 de setembre

Activitat física i mobilitat

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

Dimecres i divendres d'11.15 h a 12.15 h

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

Inici: 27 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: 25 de setembre



Aquagim

Gimnàstica suau feta al medi aquàtic, adreçada 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 piscina petita: 28 de setembre

Inici piscina gran: 27 de setembre

Natació

Classes per aprendre a nedar o per millorar l'estil.

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

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

Lloc: Centre esportiu dels Serradells

Inici debutant: 26 de setembre

Inici perfeccionament: 27 de setembre

Pilates

Activitat per mantenir-se en forma a través d'exercicis de reforç muscular i estiraments coordinats amb la respiració.

Grup 1: dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Grup 2: dilluns i dimecres de 10 a 10.55 h

Inici: 26 de setembre

Raquetes de neu

Excursions amb raquetes de neu.

A l'inici del 2n trimestre, en funció de la neu, es determinarà data, preu i lloc.

Ball en línia

Classes per aprendre a ballar des del country més típic fins adaptacions de balls tradicionals. Grups d'iniciació, mitjà i avançat a Andorra la Vella.

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

Golf

Iniciació a la pràctica d'aquest esport.

1r trimestre: setembre–octubre i novembre

3r trimestre: abril–maig–juny

Dilluns de 16 a 17 h

Lloc: Estadi Comunal Joan Samarra Vila

Inici: 26 de setembre

Balls de saló

Sessions per iniciar-se en el món del ball de saló. Es practicaran diversos balls.

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 26 de setembre

Consulta també les
activitats de fitness al
Centre esportiu
dels Serradells ↓



EXPRESSIÓ

Cant coral

Gratuït

Activitat per introduir-se al món del cant.

Dilluns, dimarts i divendres de 15 a 16 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Inici: 25 de setembre

Fotografia amb telèfon mòbil

Curs teoricopràctic per iniciar-se a les tècniques fotogràfiques i poder entendre el funcionament de la llum i de qualsevol càmera (analògica, digital o la del mòbil). Exploració del llenguatge visual bàsic i pràctiques senzilles per aprendre a mirar.

Dimecres de 10 a 12 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna – Escola d'Art

Inici: 27 de setembre

Taller d'art

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

Grup 1: dilluns i dimecres de 10 a 12 h

Grup 2: dimarts i dijous de 15 a 17 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Inici: 25 de setembre





Taller de nutrició

Taller teoricopràctic per aprendre a fer una dieta més equilibrada i a cuinar receptes bones i saludables.

Els divendres 13 d'octubre, 10 de novembre
i 15 de desembre de 9 a 11 h

Lloc: El Rusc - Estadi Comunal Joan Samarra Vila

Intel·ligència emocional

A través d'activitats gaudirem de la gestió de les emocions, augmentant el nostre benestar i potenciant la millora de les relacions personals.

Dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Inici: 26 de setembre

Òpera Gratuït

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

A les 16 h els dimecres:

4 d'octubre - Lucia de Lammermoor -145 min.

8 de novembre - Carmen - 140 min.

desembre (a determinar) - La Ventafocs - Ballet-109 min.

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Sevillanes Gratuït

Trobades per aprendre aquest ball.

Iniciació: dijous de 10.30 a 11.15

Mig/alt: dijous d'11.15 a 12 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

Sessió de descoberta: dijous 28 de setembre a les 10.30 h

Inici: 12 d'octubre

Club de lectura Gratuït

Espai de trobada per amants de la lectura.

Dimarts de 16 a 17 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna

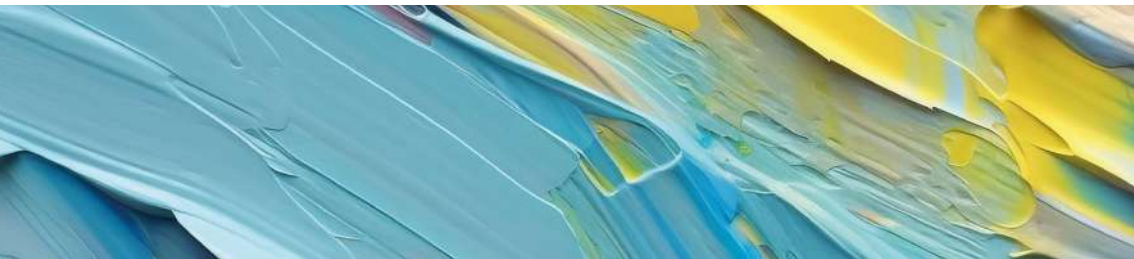
Inici: 26 de setembre

Punt d'Humor Gratuït

Trobades per riure i passar una bona estona.

Els dilluns 16 d'octubre, 20 de novembre i 18 de desembre de 11 a 12 h

Lloc: Centre cultural La Llacuna





Preu per activitat:

15,68 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA OR

18,81 € / TRIMESTRE AMB LA TARJA PLATA

Preinscripcions 1r trimestre: del 28 d'agost al 7 de setembre

Inscripcions 2n trimestre: de l'11 al 15 de desembre

Inscripcions 3r trimestre: del 18 al 22 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 2023-2024

Gent Gran Activa

CENTRE CULTURAL LA LLACUNA

Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n
Andorra la Vella

Tel. 730 027 | gentgran@comuandorra.ad |  Gent Gran ALV



Organitzen i col·laboren:

Punt Informació Gent Gran
Escola d'Art
Departament d'Esports
Joventut (Rusc)
Escola de Música
Centre Cultural La Llacuna

