



AGENDA DE CURSOS I TALLERS

2025 - 2026



Gent Gran
PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA



Andorra la Vella
Social



ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Tallers de manteniment

Sessions col·lectives adreçades a persones que volen estimular les funcions cognitives en un entorn dinàmic i lúdic

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Grup 1: dimecres i divendres de 16 a 17 h

Grup 2: dimarts i dijous de 16 a 17 h

Grup 3: dimecres i divendres de 15 a 16 h

Inici: 30 de setembre

SANTA COLOMA

Dilluns i divendres de 9.30 a 10.30 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal - Planta Baixa

Inici: 29 de setembre

Reptes cognitius

Sessió col·lectiva per mantenir les funcions cognitives amb tècniques i activitats diferents, seguint una metodologia més estructurada

Dilluns de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

BENESTAR EMOCIONAL

Sessions d'aprenentatge actiu i preventiu del nostre benestar emocional i mental, a través d'eines i recursos pràctics

Dimarts i dijous de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 30 de setembre

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: 29 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 divendres d'11 a 11.55 h

Grup B: dilluns i divendres de 12 a 12.55 h

Grup C: dimarts i dijous d'11.30 a 12.30 h

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

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

SANTA COLOMA

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal Planta baixa

Inici: 30 de setembre

TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I COMUNICACIÓ (TIC) TELÈFON MÒBIL

Espai per aprendre a utilitzar el telèfon mòbil intel·ligent i la tauleta digital
Grups: iniciació, mitjà i avançat a Andorra la Vella i a Santa Coloma

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

GRATUÏT

Punt d'Informació de la Gent Gran
Centre Cultural La Llacuna
Tel. 730 027

Inici: 29 de setembre

GESTIÓ D'ARXIS I ORDINADOR

GRATUÏT

Porta el teu ordinador portàtil i aprèn a descarregar les teves fotos del mòbil, gestionar arxius, etc.

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

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre





GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Exercicis de gimnàstica bàsics i coreografies senzilles que contribueixen a millorar la forma física en general

ANDORRA LA VELLA

Grup 1 (nivell 2): dilluns i divendres de 15.30 a 16.20 h

Grup 2 (nivell 2): dimarts i dijous d'11 a 11.50 h

Grup 3 (nivell 2): dimarts i dijous de 15.30 a 16.20 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 29 de setembre

SANTA COLOMA

Grup 1 (nivell 2): dilluns i divendres de 10.30 a 11.20 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal PB

Inici: 29 de setembre

FITNESS

Activitat física adreçada a persones que volen mantenir i millorar la condició física amb exercicis funcionals per treballar la força, la resistència, l'elasticitat, l'equilibri i el càrdio

CENTRE ESPORTIU DELS SERRADELLS

Grup 1 (nivell 3): dilluns i dimecres de 9 a 9.50 h

Inici: 29 de setembre

SALA POLIVALENT

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Grup 2 (nivell 3): dimarts i dijous de 9 a 9.50 h

Grup 3 (nivell 3): dimarts i dijous de 10 a 10.50 h

Grup 4 (nivell 3): dimarts i dijous de 12 a 12.50 h

Inici: 30 de setembre

TREBALL DE FORÇA

Exercicis amb màquines guiades i exercicis específics amb material (nivell personalitzat)

Grup 1 – dimecres de 10 a 10.45 h

Grup 2 - divendres de 9 a 9.45 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 1 d'octubre

ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT

Exercicis de mobilitat d'intensitat suau i circuit d'habilitats

Grup 1 (nivell 1) - dilluns i divendres de 10.15 a 11 h

Grup 2 (nivell 1) - dilluns i divendres d'11.15 a 12 h

Grup 3 (nivell 1) - dilluns i divendres de 12.15 a 13 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 29 de setembre

ESTIRAMENTS

Exercicis suaus per augmentar els moviments articularis i relaxar la musculatura

Grup 1 suau (nivell 1) - dimecres d'11.15 a 12 h

Grup 2 suau (nivell 1) - dimecres de 10.15 a 11 h

Grup 3 (nivell 2) - dimecres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 1 d'octubre

TENIS TAULA

Iniciació i millora de la pràctica d'aquesta completa disciplina

Inici - dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h

Avançat - dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 29 de setembre

AQUAGYM

Gimnàstica al medi aquàtic amb treball de mobilitat, força, resistència i jocs sense impacte en l'aparell locomotor

Piscina petita

Grup 1 (nivell 2):

dimarts i dijous de 15.15 a 16 h

Piscina petita

Grup 2 (nivell 2):

dimecres i divendres de 15.15 a 16 h

Piscina gran (nivell 2):

dimarts i dijous de 10.15 a 11 h (cal saber nedar)

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 30 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

Inici: 29 de setembre

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells



ZUMBA

Combinació d'exercicis aeròbics i música, ideal per mantenir-se en forma físicament i anímica

Dimecres de 9 a 9.45 h

Lloc: Sala Polivalent

Inici: 1 d'octubre

PILATES

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

Grup 1 (nivell 2):

dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h

Grup 2 (nivell 2):

dilluns i dimecres de 10 a 10.55 h

Grup 3 (nivell 2):

dimarts i divendres de 10 a 10.55 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 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

TALLER DE NUTRICIÓ

Taller teoricopràctic per aprendre a fer una dieta més equilibrada i a cuinar receptes bones i saludables
De les 17.30 a les 19.30 h els dilluns:

1r trimestre - 6 d'octubre -

Menjar de tardor per ossos forts
3 de novembre - Cuina pel cervell:
memòria i tardor

1 de desembre - Defenses fortes amb
sabors de tardor

2n trimestre

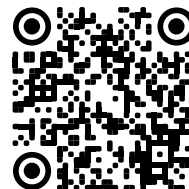
Dates: 12 de gener, 9 de febrer i 9 de març
(temes a determinar)

3r trimestre

Dates: 13 d'abril, 11 de maig i 8 de juny
(temes a determinar)

Lloc: Casal Calones

**I a més... Consulta també les activitats
de fitness al Centre Esportiu dels
Serradells**



EXPRESSIO

ESCRITURA CREATIVA

Activitat per aprendre a escriure un relat i expressar-se a través de records i imatges

Dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 1 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: 30 de setembre

ÒPERA

GRATUÏT

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

A les 16 h els dies:

1r trimestre

Dijous 16 d'octubre - 'El Pagliacci'

Dijous 13 de novembre - 'El caçador furtiu'

Dijous 11 de desembre - 'La cavalleria rusticana' i 'Hello, Dolly'

2n trimestre

Dijous 15 de gener - 'El Compte Orly'

Dijous 12 de febrer - 'Così fan tutte'

Dijous 19 de març - 'Die Fledermaus'

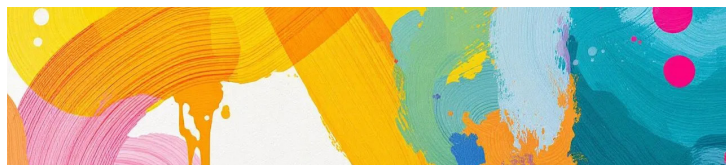
3r trimestre

Dijous 16 d'abril - 'Un ballo in maschera'

Dimecres 20 de maig - 'Der Rosenkavalier'

Dijous 4 de juny - 'Ana Bolena'

Lloc: Centre Cultural La Llacuna



MONOGRÀFIC MUSICAL

El fil Invisible de la música occidental

Un viatge del gregorià a les avantguardes

Hi ha un fil discret, però constant que travessa segles, estils i revolucions: és el fil invisible de la música occidental. Aquest monogràfic proposa un recorregut apassionant des de les arrels medievals —on ressonen les veus del cant gregorià i les primeres polifonies— fins als llenguatges del segle XXI, plens d'experimentació, tecnologia i hibridació.

Al llarg de tres trimestres, descobrirem com la música ha anat transformant-se i reinventant-se, sense trencar mai del tot amb les seves pròpies arrels. Sentirem les veus de Bach, Mozart, Beethoven, Debussy, Stravinski, i tants altres, no com estàtues de marbre, sinó com compositors vius, que van respondre al seu temps amb genialitat i risc.

Un itinerari sonor i cronològic pensat per a tots els públics, amb audicions suggestives, que ens convida no només a escoltar la història, sinó a sentir-la.

Dijous de les 17 a les 18 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 2 d'octubre

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: 29 de setembre

PLAY-BACK

GRATUÏT

Vine a passar una bona estona amb la música dels teus records
Els dijous:

1r trimestre:

23 d'octubre, 6 i 20 de novembre i 4 i 18 de desembre

2n trimestre:

8 i 22 de gener, 5 i 26 de febrer i 12 i 26 de març

3r trimestre:

23 d'abril, 7 i 21 de maig i 11 de juny de 15 a 16 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Reunió informativa d'inici:

9 d'octubre a les 15 h

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: 29 de setembre

SEVILLANES

GRATUÏT

Trobades per aprendre aquest ball

Iniciació: dijous de 10 a 10.30

Perfeccionament: de 10.30 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 2 d'octubre

DANSA DEL VENTRE

Dansa oriental amb múltiples beneficis, com la correcció postural i reforç del sòl pelvià

Dimecres de 12 a 13 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 1 d'octubre

BALL EN LÍNIA

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

Grup inici: dijous de 10.30 a 11.30 h

Grup mitjà: dimecres d'11 a 12 h

Grup mitjà-avançat: dilluns de 18.15 a 19.15 h

Grup avançat: dimarts de 18.15 h a 19.15 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

BALLS DE SALÓ

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

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 2 d'octubre

GRUP DE MANUALITATS

GRATUÏT

Trobada setmanal de persones aficionades als treballs manuals

Dilluns de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 29 de setembre

TALLER DE COSTURA

GRATUÏT

Activitat per aprendre o perfeccionar tècniques de costura, a mà o a màquina
Dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 1 d'octubre

QUÈ EN SABEM DE...? CICLE DE XERRADES

1r trimestre

'Pisos socials i ajuts a l'habitatge per a gent gran'

A càrrec de Maria Mofreita, treballadora social del Comú d'Andorra la Vella

Dimecres 5 de novembre a les 17 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

'Tradicions populars d'Andorra la Vella: de les desaparegudes a aquelles que encara perduren'

A càrrec de: Joan Ayala, arxiver del Comú d'Andorra la Vella

Dimarts 2 de desembre a les 17 h

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

2n i 3r trimestre a determinar

CURSOS I TALLERS 2025-2026

	MATÍ	TARDA
DILLUNS		
DIMARTS		
DIMECRES		
DIJOUS		
DIVENDRES		



PREU PER ACTIVITAT:

16,50 €/trimestre AMB LA TARGETA OR
20 €/trimestre AMB LA TARGETA PLATA
40 €/trimestre per persones sense targeta or o plata

Preus subjectes a variació segons la modificació dels preus públics per l'any 2026

Recorda portar la teva targeta per fer la preinscripció!

Inscripcions 2n trimestre:
del 9 al 12 de desembre

Inscripcions 3r trimestre:
del 16 al 20 de març

Es requerirà un mínim de 5 persones inscrites per fer un curs o taller

El Comú es reserva el dret d'anul·lar o modificar la programació



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

 Gent Gran ALV

 63 94 73

Organitzen i col·laboren:
Punt d'Informació Gent Gran
Departament d'Esports
Conservatori de Música
Centre Cultural La Llacuna
Arxiu Comunal

