

AGENDA

DE CURSOS I TALLERS
2019-2020



Gent Gran
PUNT INFORMACIÓ
ANDORRA LA VELLA



LA MENT



CURS DE MEMÒRIA

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

ANDORRA LA VELLA

Grup 1: dimarts i dijous de 10 a 10.55 h

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

Grup 3: dimarts i dijous de 12 a 12.55 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

Inici: 1 d'octubre

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.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dijous d'11.30 a 13 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

Inici: 30 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: dimarts i divendres de 10 a 10.55 h.

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

Grup C - Avançat: dimarts i divendres de 12 a 12.55 h.

Lloc: Punt Informació Gent Gran

Prat de la Creu 68-76, planta -1

SANTA COLOMA

Dimarts i dijous de 10 a 11 h.

Lloc: Escola Bressol - Ludoteca

Av. d'Enclar 31-33

Inici: 1 d'octubre



LA MENT



INFORMÀTICA (GRATUÏT)

Espai per aprendre a utilitzar un ordinador.

ANDORRA LA VELLA

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

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

Andorra la Vella – Tel. 73 00 20

TAULETES DIGITALS (GRATUÏT)

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

ANDORRA LA VELLA

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

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

Andorra la Vella – Tel. 73 00 20

TELÈFONS MÒBILS (GRATUÏT)

Espai per aprendre a utilitzar el telèfon mòbil.

ANDORRA LA VELLA

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

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

Andorra la Vella – Tel. 73 00 20



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 15.50 a 16.40 h

Grup 2: dilluns i dimecres de 15.15 a 16.05 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici:

Grup 1: 1 d'octubre

Grup 2: 30 de setembre

SANTA COLOMA

Dimarts i divendres de 15.45 a 16.35 h

Lloc: Casa Pairal

Plaça Major

Inici: 1 d'octubre



FITNESS

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

ANDORRA LA VELLA

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 1 d'octubre

CIRCUIT DINÀMIC

Activitat física en què es treballen circuits cardiovasculars i de tonificació muscular.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Lloc: Sala Polivalent

Plaça del Poble, s/n, 5è pis

Inici: 30 de setembre

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Suport en el treball de musculació al gimnàs.

ANDORRA LA VELLA

Divendres de 10 a 11 h

Lloc: Sala de Musculació del Centre Esportiu dels Serradells

Inici: 4 d'octubre

TENNIS TAULA

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

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h

Lloc: Sala Àgora

Prat de la Creu, 68-76

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.

ANDORRA LA VELLA

Dimecres de 15.45 a 16.30 h

Lloc: Lycée Compte de Foix

Prada Motxilla 25

Inici: 2 d'octubre

SANTA COLOMA

Dijous de 12.30 a 13.15 h

Lloc: Escola Especialitzada

Nostra Senyora de Meritxell

Carrer dels Barrers, 10

Inici: 3 d'octubre

BALL EN LÍNIA

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

ANDORRA LA VELLA

Nivell debutant: dijous de 16 a 17 h.

Nivell mitjà: dilluns de 16 a 17.30 h

Nivell avançat: dilluns de 17.30 a 19 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran.

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

Inici:

Nivell debutant: 3 d'octubre

Nivell mitjà i avançat: 30 de setembre



EXPRESSEM

CANT CORAL (GRATUÏT)

Activitat per introduir-se en el món del cant

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 10 a 11.30 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

Inici: 30 de setembre

TALLER D'ART

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

ANDORRA LA VELLA

Pintura i dibuix

Grup A: dilluns i dijous de 10 a 12 h

Grup B: dimarts i dijous de 16 a 18 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

Inici:

Grup A: 30 de setembre

Grup B: 1 d'octubre

TALLER DE PIROGRAFIA

Tècnica de gravat de dibuixos en fusta.
Fàcil i entretinguda.

ANDORRA LA VELLA

Dimecres d'11 a 13h

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

Inici: 2 d'octubre

TALLER D'AUTOCONEIXEMENT A TRAVÉS DE LES PARAULES

(GRATUÏT)

Espais de debat a través de textos i poemes.

SANTA COLOMA

Dimarts:

1,15 i 29 d'octubre

12 i 26 de novembre

3 i 17 d'octubre

De 17 a 18 h

Lloc: Casa Pairal

Plaça Major, s/n



Comú d'Andorra la Vella



PREU:

**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

Per a més 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