

Octubre 2023						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre 2023						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre 2023						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Gener 2024						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrer 2024						
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Març 2024						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2024						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maig 2024						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juny 2024						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



TALLERS

Casal de Barri Prosperitat

2023-24

**INSCRIPCIONS
A PARTIR DEL
6 DE SETEMBRE**

CÀPSULES

- COSTURA
- DEFENSA PERSONAL

INFORMA'T SOBRE ELS TALLERS PUNTUALS

- SCRAPBOOKING
- ARTTERÀPIA.



PL. ANGEL PESTAÑA S/N 08016
ACTIVITATS@CASALPROSPE.ORG

933 538 644

ARTÍSTICS

DIBUIX I TÈCNICA MIXTA

🕒 Dilluns de 19:00h a 20:30h

📌 Crea el teu propi estil pictòric i de dibuix amb l'experimentació de tècniques i elements.



CANT I CORAL

🕒 Dimarts de 19:00h a 20:30h

📌 Un grup amb ganes de cantar i passar-s'ho bé amb un repertori variat i divertit.



PINTURA DECORATIVA I MANUALITATS

🕒 Dilluns de 10:00h a 12:00h

📌 Desenvolupa la teva creativitat amb múltiples tècniques (collage, decoupage, scrapbooking...).

INFANTIL I JUVENIL

CÒMIC

🕒 De 7 a 9 anys, dilluns de 17:15h a 18:45h
D'11 a 14 anys, dimarts de 17:15h a 18:45h

📌 Crea els teus propis còmics, els quals es veuran plasmats al nostre fanzine!!

TEATRE

🕒 De 7 a 12 anys, dilluns de 17:15h a 18:45h

📌 Gaudirem del món de les arts escèniques de manera divertida i dinàmica.



DIBUIX ARTÍSTIC

🕒 De 6 a 10 anys, dilluns de 17:15h a 18:45h

📌 Descobreix el món del dibuix i la pintura mitjançant l'experimentació amb les diferents tècniques pictòriques.

FAMILY GYM

🕒 1 adult+1 infant, dimecres de 17:15h a 18:45h

📌 Espai per a famílies, on entrenar junts de manera dinàmica i divertida.

IDIOMES

FRANCÈS CONVERSA

🕒 Dimecres de 17:00h a 19:00h

📌 Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari.



ANGLÈS CONVERSA BÀSIC

🕒 Dimarts de 19:00h a 20:30h

📌 Classes adaptades al ritme. Desenvolupa habilitats en anglès amb el nostre enfocament didàctic i eficaç.

ANGLÈS CONVERSA MIG

🕒 Dimecres de 19:00h a 20:30h

📌 Classes adaptades al ritme. Desenvolupa habilitats en anglès amb el nostre enfocament didàctic i eficaç.

DANSES

SALSA CHOKÉ I REVOLÚ:

🕒 Dilluns i dimecres de 19:00h a 20:00h

📌 Alliberament de l'estrès i la tensió corporal. Descobriments del cos com un instrument rítmic i senzill.



SUUUMBA

🕒 Dilluns i dimecres de 20:00h a 21:00h

📌 Ment sana cos sa i diversió exercitant-nos.

AL COMPÀS

🕒 Dimarts de 20:30h a 22:00h

📌 El taller de flamenc està orientat al progressiu aprenentatge i coordinació dels moviments de les diferents parts del cos: braços, mans, tors, malucs...



SALUT

PILATES ESTIMA'T

🕒 Dimarts i dijous de 15:30h a 16:30h

📌 Agilitzar i estirar els músculs i els lligaments perquè el cos pugui moure's amb subtileza.



IOGA INTEGRAL

🕒 Grup 1, dimarts i dijous de 9:30h a 10:30h
Grup 2, dimecres de 10:00h a 11:30h

📌 Harmonitzar el cos emocional, espiritual i físic, amb respiració, postures i meditació.

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

🕒 Dimarts i dijous d'11:30h a 12:30h

📌 Reduirem l'estrès amb tècniques senzilles de respiració, meditacions, mantres i tapping.



HIPOPRESSIUS

🕒 Dimecres d'11:30h a 13:00h

📌 Exercicis per reeducar i millorar la postura. Potenciarem la musculatura abdominal i el sòl pelvià per enfortir els músculs (evitar incontinència), millorar les lesions lumbars,...

ENTRENAMENT FUNCIONAL

🕒 Dimarts i dijous de 17:00h a 18:00h

📌 Entrenaments curts i d'alta intensitat que aporten beneficis per a la nostra salut.



GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

🕒 Dimarts i dijous de 10:30h a 11:30h

📌 Treball de resistència muscular, capdiovascular, estiraments i relaxació.

DUEL

🕒 Dimarts de 16:00h a 17:30h

📌 Per a començar a transitar una situació de duel, ja sigui personal o professional. Amb dinàmiques de relaxació, tapping i coaching.

PREUS

- Els tallers tenen una durada **d'octubre a juny**.
- El pagament es fa per domiciliació bancària i **es cobra el rebut cada trimestre** (octubre, gener i abril).
- Per tal de fer efectiva la baixa i no passar el rebut següent **heu de formalitzar la baixa presencialment a la secretaria**.

1 HORA -> 33€

1'5 HORA -> 45€

2 HORES -> 60€

