

primavera



Can Leonart
CENTRE CULTURAL
ALELLA
primavera 2024



Inscripcions
19 i 20 de març per a l'antic
alumnat i veïnat d'Alella
21 de març per a tothom
Sopar de fi de curs
dijous 13 de juny



tertúlies
gratuïtes amb inscripció prèvia a
alella.cat/canleonarttertulies

ESPORT I DONES: NÚRIA PICAS, ARA O MAI

Dijous 4 d'abril a les 19 h
Tertúlia: Núria Picas, esportista professional
L'esportista Núria Picas ens explica, en primera persona, la seva experiència i trajectòria esportiva basada en els valors, l'amor per la muntanya, una mentalitat positiva i la capacitat de superació. Tot això l'ha portat a la consecució del somni de qualsevol corredor de llarga distància: la Ultra Trail del Montblanc i el Campionat del Món d'Ultratrails.



SALUT SEXUAL DE LA DONA MÉS ENLLÀ DELS 40

Dijous 18 d'abril a les 19 h
Tertulianes: Dra. Sonia Sánchez, ginecòloga especialista en menopausa, i Merche Amo, fisioterapeuta especialista en sòl pelvià.
Parlarem de la sexualitat de la dona més enllà dels 40. Quins factors biològics i psicossocials intervenen en els canvis que es poden produir. L'impacte que pot tenir la menopausa en la sexualitat i en funcionalitat del sòl pelvià. Quines mesures podem prendre per millorar i gaudir d'una sexualitat més plena i satisfactòria.



JORNADA 8 MARÇ

GIACOMO PUCCINI, LA DARRERA LLEGENDA DE L'ÒPERA ITALIANA

Dijous 16 de maig a les 19 h
Tertúlia: Joan Vives, divulgador musical
Giacomo Puccini (1858-1924) va ser un compositor italià i un dels genis musicals més grans de tots els temps. Nascut a Lucca (Itàlia), va mostrar un immens potencial musical des de molt jove. També en la seva etapa d'estudiant de música al Conservatori de Milà, on aviat es va convertir en un alumne destacat. Les obres de Puccini van canviar el panorama mundial de l'òpera i la van portar a un nivell completament nou, esdevenint l'apoteosi final de l'òpera romàntica italiana. Òperes, com ara "Tosca", "Madama Butterfly", "La Bohème", "Turandot" o "Manon Lescaut", van tenir un gran èxit i segueixen ressonant entre el públic actual de tot el món com a testimoni del geni que va ser.



sortides natura

CAMINS DE RONDA: Platja de Pals - Sa Riera - Begur

Dimecres 3 d'abril
En diferents cartes náutiques del segle XVI es pot llegir "Cap d'aygua freda (Aiguafreda) o Cap Dragonis", amb la particularitat que el situen al costat mateix de la costa, a l'altura de Pals i curiosament, Ferran Colom ja l'emprava. Una travessa pels camins de ronda del Nord del cap de Begur, sempre a prop de la Mediterrània, entre el verd dels pins i el blau de la mar. **Nivell fàcil - Distància 8 km - Desnivell de pujada 310 m i de baixada 125 m - 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Podeu portar banyador i tovallola petita.**
Sortida a les 7.30 h Parada Bus Alella
Preu: 26 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



TRAVESSA MEGALÍTICA PELS PEUS DE L'ALBERA

Dimecres 17 d'abril
La serra de l'Albera de oest a est va del coll del Pertús fins al Cap de Cervera, i de nord a sud està situada entre el Rosselló i l'Alt Empordà. Té una de les majors concentracions de monuments megalítics de Catalunya. Entre suredes, olivars i vinyes anirem veient dolmens, menhirs i el conjunt megalític del Mas Baleta que inclou el cromlec que alguns anomenen "l'Stonehenge" de l'Empordà. **Nivell fàcil - Distància 10,3 km - Desnivell de pujada 140 m i de baixada 205 m - 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina.**
Sortida a les 7.30 h Parada Bus Alella
Preu: 26 € (quota única)
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



CAMINANT PER LA VIA ANNIA, VIA ROMANA DE CAPSACOSTA

Dimecres 19 de juny
La Via de Capsacosta és una autèntica obra d'enginyeria d'importància monumental i un testimoni excepcional d'un període històric de gran transcendència per al nostre país. Els murs, guarda-rodés i tota la resta d'altres elements de l'antiga Via Annia posen de manifest l'extraordinari treball de construcció. **Nivell moderat - Distància 8,2 km - Desnivell de pujada 580 m i de baixada 120 m - 5 h. Cal portar esmorzar i dinar, motxilla, calçat de senderisme, roba còmode i capelina. Possibilitat de dinar a Sant Pau de Segúries.**
Sortida a les 8 h Parada Bus Alella
Preu: 26 € (quota única).
Guia: Ramon Rodríguez, de Giroguies www.giroguies.com



sortides culturals

BADALONA: CIUTAT ROMANA

Dimecres 24 d'abril
La ciutat romana de Baetulo, fundada al segle I a.C., fou una de les primeres de la Província Tarraconensis i una de les més importants. Degut a la gran quantitat de restes arqueològiques trobades al subsòl de la ciutat està declarada Bé d'Interès Cultural Nacional. Descobrirem la ciutat romana de Baetulo que es troba sota l'actual Badalona.
Sortida a les 9.30 h Parada Bus Alella
Preu: 18 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB



©Museu de Badalona

EMPÚRIES

Dimecres 22 de maig i dimecres 5 de juny
Viatgem al passat clàssic per visitar un dels jaciments arqueològics més importants de Catalunya. L'única ciutat grega de la península va ser el port d'entrada de la cultura clàssica, un jaciment excepcional on conviuen les restes gregues i romanes.
Sortida a les 8 h Parada Bus Alella
Preu: 28 € (quota única)
Guia: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB



cursos i tallers monogràfics i trimestrals

CUINA I TAST

CURSOS MONOGRÀFICS

BUNYOLS DOLÇOS I SALATS

Explora les receptes de bunyols de bacallà amb alloli, experimenta la fusió sorprenent de la sobrassada i la dolçor de la mel i deixa't portar per la seducció de la xocolata calenta. Regals per a cada mos.
Dimecres 3 d'abril a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Cuiners: Miquel Aldana i Núria Orra, Restaurant amb estrella Michelin Tresmacarrons (El Masnou)

ELS ENTREPANS D'ENTREMANS

L'entrepà pot semblar un plat senzill i amb poc alicient gustatiu. No obstant això, a partir d'aquest taller, descobrirem com la base de l'entrepà pot ser tan important com els ingredients per fer que siguin deliciosos i sorprenents.
Dimecres 24 d'abril a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Cuiner: Manu Oliver, Restaurant Entremans (El Masnou)

VERDURES PER CARNÍVORS

Explorem l'art de preparar verdures per als amants de la carn. Converteix les verdures en l'aliat perfecte per satisfer fins als paladars més carnívors.
Dimecres 15 de maig a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Cuiner: Luca Marongiu, xef al restaurant Allium (Mataró)

CUINA AMB PASSIÓ I EMOCIÓ

Una oportunitat emocionant per explorar la cuina. Tant si sou principiants com cuiners experimentats, aprendreu tècniques, equilibri de sabors i presentació de plats i gaudiu de l'experiència.
Dimecres 29 de maig a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Cuinera: Transi Pitarch, cuinera a DO Tastets d'Alella

CUINA ASIÀTICA: EXPLORANT SABORS ORIENTALS

Un viatge culinari inoblidable a través del fascinant món de la cuina asiàtica. Descobriu les tècniques tradicionals, els ingredients exòtics i els secrets que fan que aquesta gastronomia sigui única.
Dimecres 5 de juny a les 17.30 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Conducció: Laura Baiges, cuinera al Racó de Santa Llúcia (L'Ampolla)

INTRODUCCIÓ AL TAST D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Aprèn a reconèixer un oli d'oliva verge extra i algunes de les seves varietats. N'hi ha tantes varietats d'olives com de raïm? Per què trobem olis tan diferents? La vista, l'olfacte i el gust són fonamentals en el tast d'un oli d'oliva verge extra. Es tastaran 4 olis d'oliva verge extra de diferents varietats i zones amb copa de tast (blava) i es maridarà amb "mini" degustacions. *Si té alguna al·lèrgia, si us plau, posi's en contacte amb Can Leonart.*
Dijous 11 d'abril a les 19 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Conducció: Sandra Stefani, Oli Sal (olisal.com)

TAST DELS FORMATGES GUANYADORS DEL LÀCTIUM

Descobreix els secrets dels millors formatges guanyadors del Lactium, la Festa del Formatge Català a Vic, celebrat el 20 i 21 d'abril. Vine i celebra la excel·lència en cada mos. *Si té alguna al·lèrgia, si us plau, posi's en contacte amb Can Leonart.*
Dijous 25 d'abril a les 19 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, *tastaemocions.cat*

JEREZ: ART A CADA GOTA

Explorarem l'essència de la regió vinícola andalusa a través de les seves variades ofertes de vi. Una experiència inoblidable per als amants del vi i els entusiastes de la cultura vinícola. *Si té alguna al·lèrgia, si us plau, posi's en contacte amb Can Leonart.*
Dijous 23 de maig a les 19 h (una sessió)
Preu: 20 € (quota única)
Conducció: Ramon Roset, sommelier especialista en tast, *tastaemocions.cat*

TALLERS DELS DIVENDRES

CURSOS MONOGRÀFICS

MICROGIMNÀSTICA MOVIMENT DOLKA: Cerebell neocòrtex i cervicals

És crucial atrevir-se a viure el que realment volem, abraçant tot des de la columna cervical fins als hemisferis cranials, incloent cap, mandíbules, nas, ulls, orelles i boca. Es treballarà a través d'exercicis que oscil·len des de les espatlles fins al cap.
Divendres 12 d'abril de 17 a 20 h (una sessió)
Preu: 30 € (quota única)
Professora: Maria García Ruiz, educadora corporal de microgimnàstica sistema ARC

MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Descobreix la fusió de la cuina i la meditació. Preparam junts/es un plat fred amb plena consciència: gaudint de l'elaboració i la degustació. Aprendràs pràctiques senzilles de meditació per incorporar a la teva vida diària.
Divendres 12 d'abril de 17 a 20 h (una sessió)
Preu: 30 € (quota única)
Professora: Raül Moya, professor de Mindfulness per el Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)

MOVIMENT CONSCIENT: Música i emocions

Ets conscient on van les teves emocions? Vine a descobrir on s'emmagatzemen i com ajudar-les a alliberar a través del moviment del cos, l'expressió corporal, la música i la respiració.
Divendres 10 de maig de 17 a 20 h (una sessió)
Preu: 30 € (quota única)
Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

TALLER DE GANXET: Cistella rodona de "trapillo"

Confeccionarem una cistella rodona amb l'ús de punts bàsics de ganxet i teixint en rodó. Crearem una peça primaveral per a lluir les nostres plantes. Material imprescindible a dur: ganxet del n°8.
Divendres 10 de maig de 17 a 20 h (una sessió)
Preu: 30 € (quota única)
Professora: Gemma Gilii, @gemma_gilii

FEM UN TERRARI: Natura dins d'un gerro

Crea el teu petit món verd dins d'un gerro de vidre, una obra d'art viva. Connecta amb la natura a través de la teva pròpia creació. Aprendràs la tècnica per construir i dissenyar un terrari que portarà la natura a la teva llar o espai de treball.
Divendres 10 de maig de 17 a 19 h (una sessió)
Preu: 36,00€ (quota única, inclou terrari de vidre i material botànic)
Professora: Glòria Uribe (kokegarden.com)
Lloc: Aula Taller de les Antigues Escoles Fabra

CONEXIMENT I LITERATURA

CURSOS TRIMESTRALS

ELS MISTERIS DE L'ANTIC EGIPTE

L'antic Egipte, amb els seus quatre-mil anys d'Història, les seves construccions impressionants i els seus misteris continua captivant els nostres dies. Descobrirem les bases d'aquesta cultura fascinant, la seva Història i monuments en un viatge en el temps per comprendre els secrets de l'antic Egipte.
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 2 d'abril (8 sessions)
Preu: 64 € (quota única)
Professor: Cristian Mir, llicenciat en història per la UB. Especialitzat en Història Antiga i Arqueologia Clàssica

CURS D'INICIACIÓ A LA ORNITOLOGIA

Aprèn de fisiologia i morfologia bàsica dels ocells i a identificar les aus que ens envolten. Descobreix els hàbitats i el comportament únic de les aus. El curs s'organitza amb un total de 3 sessions teòriques d'1 h 30' a Can Leonart i una sortida d'aprenentatge in situ a la natura de 3 h el dissabte 20 d'abril.
Dimarts de 18 a 19.30 h a partir del 2 d'abril (3 sessions) i dissabte 20 d'abril de 10 a 13 h (una sessió)
Preu: 43 € (quota única)
Professor: Alfons Alier, ornitòleg

FET A MÀ

CURSOS TRIMESTRALS

TALLER DE CERÀMICA: Creació de figures

Descobreix l'art de modelar objectes escultòrics i aprèn les tècniques per preparar les teves obres per a la cocció al forn, transformant-les en peces útils i decoratives.
Dimecres de 18 a 20 h del 3 d'abril al 8 de maig (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic
Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

TALLER DE TERRISSA: Il·lumina el teu jardí

Descobriu l'art de construir per crear una làmpada de jardí. En cinc sessions passaràs per tots els seus processos: la manipulació del material, la creació del model i la seva cocció. Il·lumineu els vostres espais exteriors amb la vostra pròpia creació.
Dimecres de 18 a 20 h a partir del 15 de maig al 12 de juny (5 sessions)
Preu: 47 € (quota única) només inclou material bàsic
Professora: Anna Rosat, ceramista



IDIOMES

ANUALS

ANGLÈS: PREPARACIÓ NIVELL B2 (First Certificate)

Curs orientat a la preparació de la prova d'anglès nivell B2. Prova de nivell prèvia. Dilluns i dijous de 18.15 a 19.45 h a partir del 4 d'abril
Preu: 400 € (quota única anual, pagament íntegre
Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a Format
Lloc: Can Lleonart

CATALÀ I CASTELLÀ

Curs adreçat a aquelles persones que tinguin coneixements bàsics i desitgin seguir avançant amb les competències bàsiques de la llengua.
Professora: Alba Palahí, Llicenciada en Filosofia i Ciències de l'Educació i professora de Llengua Catalana i Llengua Castellana
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CATALÀ: NIVELL INICIAL

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)
Preu: 36 €/mes

ANGLÈS

Prova de nivell prèvia.

CONVERSA INICIAL

Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 h a partir del 3 d'abril (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professora: Mercedes Heaphy, professora a LES Idiomes

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h a partir del 3 d'abril (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professora: Mercedes Heaphy, professora a LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dilluns i dimecres de 16.15 a 17.15 h a partir del 3 d'abril (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professora: Mercedes Heaphy, professora a LES Idiomes

BEGINNER (nivell inicial)

Dimarts 15.45 a 17.15 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professsor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell intermig)

Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15 h a partir del 3 d'abril (20 sessions)
Preu: 46 €/mes
Professora: Mercedes Heaphy

INTERMEDIATE (nivell intermig-alt)

Dijous de 15.45 a 17.15 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)
Preu: 36 €/mes
Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

FRANCÈS

Professora: Nolwenn Guyonvarch de Mon Petit Atelier *escolaiespaidefrances.com*

DÉBUTANT (nivell inicial)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes

INTERMÉDIAIRE (nivell intermig)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 8 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes

AVANCÉ (nivell alt)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes

ALEMANY

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica.

EINLEITUNG (nivell inicial)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 3 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes
Lloc: Can Lleonart

FORTSETZUNG (nivell intermig)

Dimecres de 9 a 10.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes
Lloc: Can Lleonart

PERFEKTIONIEREN (nivell alt)

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 2 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes
Lloc: Antigues Escoles Fabra

CONVERSA ALEMANY

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 2 d'abril (10 sessions).
Preu: Preu: 36 €/mes
Lloc: Antigues Escoles Fabra

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA

Tallers d'intercanvi lingüístic en petits grups -català, castellà, italià, francès i anglès- amb persones voluntàries.

Dilluns de 17 a 20.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: Intercanvi

Inscripcions: *rperez13@xtec.cat* (Rosa Pérez). Lloc web: *http://aprenem.bloc.cat*

CONEIXEMENT I LITERATURA

ANUALS

BRIDGE

Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge.
Preu: 27,50 €/mes

BRIDGE DES DE 0

Destinat a persones que no hagin jugat mai abans.

Dimecres de 11.30 a 13 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

BRIDGE INICIACIÓ

Aprendrem a jugar al bridge i estimularem especialment la memòria.

Dimecres de 16 a 17.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.

Dimecres de 17.30 a 19 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

BRIDGE PERFECCIONAMENT

Treballarem situacions de subhasta i carteiig més avançades per poder treure més rendiment a la nostra estratègia.

Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs pràctic d'escriptura. treballarem a partir de diversos disparadors per activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al temps que busquem un estil propi.
Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Elisenda Guiu, narradora, guionista i dramaturga, *elisendaguiu.com*

Lloc: Antigues Escoles Fabra

COM MIREM UN QUADRE

A partir de l'observació i dels comentaris sobre aspectes formals i tècnics de les obres, crearem entre tots un diàleg obert i participatiu i podrem matisar i enriquir la nostra mirada. No requereix de cap coneixement previ.

Dilluns 17 a 18 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, *@anarocasastre_art*

Lloc: Antigues Escoles Fabra

SALUT

ANUALS

HIPOPRESSIUS I SÒL PÈLVIC

Exercicis abdominals, posturals i respiratoris amb l'objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià: millora la posició, disminueix el dolor d'esquena, preveu prolapses, incontinència i millora la funció sexual (contraindicat per les persones que tenen hipertensió).

Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Dilluns de 10.30 a 11.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions), *també per a persones després del part i postpart*

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes (curs anual)

Professora: Merche Amo. Fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

PILATES

Exercicis cos-ment, on l'objectiu és un treball musculoesquelètic òptim: força, flexibilitat i resistència. Beneficis: Tonificació i elongació muscular, d'enfortiment abdominal i sòl pelvià, millora la postura, l'equilibri i coordinació, reducció de l'estrès i dolors d'esquena, major consciència cos-ment.
Dimecres de 15.30 a 16.45 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)
Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)
Preu: 25,50 €/mes (curs anual)
Professora: Nathalie Plans, professora titulada i formada a Barcelona i Montpellier

IOGA

Professora: Anna Mata, *naandayoga.com*

Preu: 27,50 €/mes

MINDFUL IOGA VINYASA

Sessions de ioga suau dinàmic on connectem el moviment a la respiració. És un ioga en moviment indicat per a persones que volen una pràctica suau o per a principiants sense grans lesions articulars que busquin aprendre a moure's de manera conscient i relaxar la ment.

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

IOGA VINYASA & FASCIAL MOVEMENT

ioga on es combinen dues maneres de moure's integrant totes les parts en un únic flow. Pràctica dinàmica per persones que ja han practicat abans algun tipus de ioga dinàmic i tenen ganes de portar la ment al cos regulant l'energia.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

SLOW IOGA FLOW & SOMATIC MOVEMENT

Aquí trobaràs sessions suaus, en moviment, per connectar i despertar el teu cos amb sensacions profundes i subtils. És un moviment terapèutic que aporta benestar i ajuda a retrobar l'equilibri i l'energia interior.

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

TAI-TXI I TXI-KUNG

Desenvolupament de l'energia interna mitjançant moviments suaus i respiració. Reforcen els tendons, la mobilitat articular i l'estructura òssia. Ajuda a adquirir més equilibri i coordinació i reforça l'energia dels òrgans interns.

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

ESPAI MINDFULNESS

Crearem un espai segur per practicar, i compartir, la meditació mindfulness, la relaxació, el moviment i la consciència corporal per reduir l'estrès, l'ansietat i conèixer millor les nostres emocions. No cal tenir experiència prèvia.

Dijous de 19 a 20 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professor: Raül Moya, professor de Mindfulness per el Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)

Lloc: Antigues Escoles Fabra

MICROGIMNÀSTICA

Reeducació i introspecció corporal mitjançant postures, respiració i petits moviments. Alliberarem l'excés de tensions acumulades a les cadenes musculars, millorar la flexibilitat i l'equilibri. Indicat per persones amb patologies com fibromialgia, ciàtiques, migranyes, lesions i millorar la qualitat de vida.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Medina, fisioterapeuta i educadora Corporal de Microgimnàstica en el Sistema ARC.

MÚSICA I DANSA

ANUALS

DANCELATIN

T'agrada ballar? No trobes amb qui fer-ho? A aquest curs de balls llatins no et cal parella! Faràs exercici i t'ho passaràs d'allò més bé aprenent Samba, Txa-txa-txa. Rock, Batxata, Salsa, Batxatango i moltes coreografies actuals.

Dilluns de 18.30 a 19.45 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Dilluns de 19.45 a 21 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes (curs anual)

Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

BALL DE SALÓ

Vine a aprendre Balls de Saló amb la teva parella! Des del primer dia sortireu ballant!

Dimecres de 20 a 21 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Elena Barrioso, professora de ball a Pas Bàsic, *pasbasic.com*

CONJUNT D'UKELELES

Aprèn a tocar l'ukelele a través de dinàmiques grupals i cançons conegudes. Jugarem amb bases, diferents acompanyaments i aprendrem la tècnica de l'instrument de forma divertida. No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l'instrument.

Dimarts de 19.30 a 21 h del 2 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Eduard Torné, violinista i multinstrumentista graduat a l'ESMUC

Lloc: Can Lleonart

MÚSICA I DANSA

ANUALS

CONJUNT DE GRALLES

Formes part d'alguna entitat de cultura popular i vols poder-los acompanyar amb la gralla? Sempre t'ha agradat l'instrument i vols aprendre'l a tocar? No és necessari tenir coneixements previs musicals. És imprescindible dur l'instrument.

Dimarts de 20.45 a 22 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professor: Efrém Sebastià, professor de gralla al Conservatori de Badalona

SWING – LINDY HOP

El Lindy Hop es caracteritza per ser un ball social on ambdues parts de la parella tenen una gran llibertat per improvisar i expressar-se a la vegada que ballen conjuntament. Vine a moure't a ritme de swing!

Dimecres de 17 a 18.30 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes i 20,50 €/mes per a menors de 35 anys

Professora: Andrea Roque, ballarina

FET A MÀ

ANUALS

PINTURA: COLORS, PINZELLS!

Revisió de tècniques bàsiques de composició, encaix, clarobscur, volum i color per anar aprofundint en la pràctica de la pintura. No és necessari tenir coneixements previs encara que certes nocions de dibuix són recomanables.

Dilluns 18 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumnat

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora *@anarocasastre_art*

Lloc: Antigues Escoles Fabra

DIBUIX: LLAPIS I PAPER!

Partirem d'exercicis i de propostes que ens ajudin a assolir la capacitat d'observar i de dibuixar el que ens envolta. Explorarem maneres de representació i explorarem diferents tècniques com el carbonet, el grafit, la tinta, l'aquarel·la... No cal tenir coneixements previs.

Dimarts de 18 a 20 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes + material extra a càrrec de l'alumnat

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora, *@anarocasastre_art*

Lloc: Antigues Escoles Fabra

ARTESANIA AMB FIBRES VEGETALS

Vine a descobrir què pots fer amb fibres vegetals (mèdul·la, herba de mar, espart, entre d'altres). Aprèn tècniques de cielleria senzilla i fes objectes per a tu i la teva llar.

Dijous de 18 a 20 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic

Professora: Maria Escura, restauradora

Lloc: Aula Taller de les Antigues Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 100 x 60 x 60 cm.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Dimarts d'11.30 a 13.30 h a partir del 2 d'abril (10 sessions)

Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic

Professora: Maria Escura, restauradora

Lloc: Aula Taller de les Antigues Escoles Fabra

TALLER DE DECORACIÓ DE MOBLES AMB CHALK PAINT

Dóna als teus mobles un altre aspecte amb acabats a la cera, al vernís, des-gastats i envellits. Les peces per restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 60 x 60 x 60 cm. Treballa amb tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients shabby chic, boho chic, country...

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 3 d'abril (10 sessions)

Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic

Professora: Maria Escura, restauradora

Lloc: Aula Taller Antigues Escoles Fabra

TALLER DE COSTURA

Un taller pensat per a aquelles persones que vulguin aprendre a cosir, fer mitja o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.

SESSIONS CURTES

Dijous de 10 a 12 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Dijous de 16 a 18 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes

Professora: Gemma Gili, *@gemma_gili*

SESSIIONS LLARGUES

Dijous de 10 a 13 h a partir del 4 d'abril (10 sessions)

Preu: 39,50 €/mes

Professora: Gemma Gili, *@gemma_gili*

INFORMACIÓ

- Els curs anual comença a l'octubre i finalitza al juny
- Els cursos i tallers que no arribin al nombre mínim de persones inscrites no es duran a terme
- No es duen a terme classes de prova
- El Centre Cultural Can Lleonart es reserva el dret d'alterar o modificar el programa per causes imputables a raons alienes
- Horari d'atenció al públic: de dilluns a dijous de 8.30 a 13 h i de 16.30 a 20 h i els divendres de 8.30 a 13 h

INSCRIPCIONS

- 19 i 20 de març: antic alumnat i veïnat d'Alella
- A partir del 21 de març: per a tothom (matrícula viva tot el curs)
- Presencial o virtualment a: *alella.cat/canlleonart*
- Les inscripcions són nominals

FORMA DE PAGAMENT

- Domiciliació bancària
- L'import de les activitats es cobrarà de l'1 al 5 del mes següent al que s'ef