

# AGENDA DE CURSOS I TALLERS

2024 - 2025



# 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: 2 d'octubre**

## 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: 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

**Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

**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: dilluns i dimecres d'11 a 11.55 h

Grup B: dilluns i dimecres de 12 a 12.55 h

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

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

Lloc: Centre Cultural La Llacuna

Inici: 30 de setembre

### SANTA COLOMA

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

Lloc: L'Enclau

Residencial Prat Condal PB

Inici: 1 d'octubre

## TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I COMUNICACIÓ (TIC)

### 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

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**

**GRATUÏT**

### GESTIÓ D'ARXIS I ORDINADOR

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**

**GRATUÏT**



## **GINNÀSTICA DE MANTENIMENT**

Exercicis de gimnàstica bàsics i coreografies senzilles que contribueixen a millorar la forma física en general (nivell 2)

### **ANDORRA LA VELLA**

**Grup 1: dilluns i divendres de 15.30 a 16.20 h**

**Inici: 30 de setembre**

**Grup 2: dimarts i dijous d'11 a 11.50 h**

**Inici: 1 d'octubre**

**Grup 3: dimarts i dijous de 15.50 a 16.40 h**

**Inici: 1 d'octubre**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Plaça del Poble, s/n, 5è pis**

### **SANTA COLOMA**

**Grup 1: dilluns i divendres de 9.45 a 10.45 h**

**Lloc: L'Enclau**

**Residencial Prat Condal PB**

**Inici: 30 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 (nivell 3).

**Grup 1: dilluns i dimecres de 9 a 9.45 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Inici: 30 de setembre**

**Grup 2: dimarts i dijous de 9 a 9.50 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Inici: 1 d'octubre**

**Grup 3: dimarts i dijous de 9 a 10 h**

**Lloc: Centre Esportiu dels Serradells**

**Inici: 1 d'octubre**

**Grup 4: dimarts i dijous de 10 a 10.50 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Inici: 1 d'octubre**

**Grup 5: dimecres i divendres de 10.15 a 11 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Inici: 2 d'octubre**



## TREBALL DE FORÇA

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

**Divendres de 9 a 9.45 h**

**Lloc: Centre Esportiu dels Serradells**

**Inici: 4 d'octubre**

## ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT

Exercicis de mobilitat d'intensitat suau i circuit d'habilitats (nivell 1)

**Grup 1 - Dilluns i divendres d'11.15 a 12 h**

**Grup 2 - Dilluns i divendres de 12.15 a 13 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Plaça del Poble, s/n, 5è pis**

**Inici: 30 de setembre**

## ESTIRAMENTS SUAUS

Exercicis suaus per augmentar els moviments articularis i relaxar la musculatura (nivell 1)

**Dimecres d'11.15 a 12 h**

**Lloc: Sala Polivalent**

**Plaça del Poble, s/n, 5è pis**

**Inici: 2 d'octubre**

## TENNIS TAULA

Iniciació i millora de la pràctica d'aquesta completa disciplina

**Dilluns i dimecres de 10 a 11 h**

**Lloc: Centre esportiu dels Serradells**

**Inici: 30 de setembre**



## AQUAGYM

Gimnàstica al medi aquàtic amb treball de mobilitat, força, resistència i jocs sense impacte en l'aparell locomotor **(nivell 2)**

### Piscina petita

**Grup 1: dimarts i dijous de 15.15 a 16 h**

**Grup 2: dimecres i divendres de 15.15 a 16 h**

**Inici: 2 d'octubre**

### Piscina gran

**dimarts i dijous de 10.15 a 11 h**

(és necessari saber nedar)

**Lloc: Centre Esportiu dels Serradells**

**Inici: 1 d'octubre**

## 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**

**Inici: 30 de setembre**

Nivell perfeccionament (piscina gran):

**dimarts i dijous d'11.45 a 12.30 h**

**Inici: 1 d'octubre**

Nivell manteniment (piscina gran):

**dimarts i dijous d'11.45 a 12.30 h**

**Inici: 1 d'octubre**

**Lloc: Centre Esportiu dels Serradells**

## GOLF

Iniciació a la pràctica d'aquest esport

1r trimestre: setembre-octubre-novembre

3r trimestre: abril-maig-juny

**Dilluns de 16 a 17 h**

**Lloc: Estadi Comunal Joan Samarra Vila**

**Inici: 30 de setembre**



## PILATES

Activitat per mantenir-se en forma a través d'exercicis de reforç muscular i estiraments coordinats amb la respiració. (nivell 2).

**Grup 1: dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h**

**Grup 2: dilluns i dimecres de 10 a 10.55 h**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

**Inici: 30 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

**Lloc: Casal Calones**

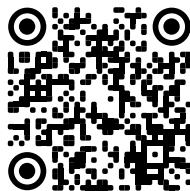
**1r trimestre:** alimentació antiinflamatòria  
**Els dilluns 30 de setembre, 21 d'octubre i 25 de novembre de les 17.30 a les 19.30 h**

**2n trimestre:** alimentació per cuidar les defenses

**Dates per confirmar**

**3r trimestre:** alimentació per regular la pressió, el sucre i el colesterol

**Dates per confirmar**



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

# EX PRE SSIÓ

## 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: 30 de setembre**

## SEVILLANES

GRATUÏT

Trobades per aprendre aquest ball  
**Iniciació: dijous de 10.30 a 11.15 h**  
**Mig/alt: dijous d'11.15 a 12 h**  
**Lloc: Centre Esportiu dels Serradells**  
**Inici: 3 d'octubre**

## FOTOGRAFIA AMB TELÈFON MÒBIL O CÀMERA

Curs per iniciar-se a les tècniques fotogràfiques i entendre el funcionament de la llum 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: 2 d'octubre**

Exceptuant els dies: 13 de novembre 2024 i 15 de gener, 12 de febrer, 19 de març, 14 de maig i 11 de juny de 2025

## TALLER D'ART

Activitat per aprendre o millorar les tècniques de dibuix i pintura

**Grup 1: dilluns i dimecres de 10 a 12 h**

**Inici: 30 de setembre**

**Grup 2: dimarts i dijous de 15 a 17 h**

**Inici: 1 d'octubre**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**



## ESCRITURA CREATIVA

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

**1r trimestre - dimecres de 10 a 11.30 h**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

**Escola d'Art**

**Inici: 2 d'octubre**

## ÒPERA

GRATUÏT

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

**A les 16 h els dies:**

**Dimecres 9 d'octubre - Nabucco**

**Dijous 14 de novembre – Madama**

**Butterfly**

**Dijous 12 de desembre – Aída**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

## DANSA DEL VENTRE

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

**1r trimestre - dimecres de 12 a 13 h**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

**Inici: 2 d'octubre**

## 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**



## BALLS DE SALÓ

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

**Dimarts de 10 a 11 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: 26 de setembre**

## 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: 30 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: 2 d'octubre**

## QUÈ EN SABEM DE...? CICLE DE XERRADES

GRATUÏT

'Andorra la Vella, de vila a ciutat'

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

**dímits 12 de novembre a les 16 h**

**Lloc: Centre de Congressos**

'El Molí de Tobira i altres molins d'Andorra'  
A càrrec de: Francina Pons, autora del llibre 'Moles i molins fariners d'Andorra'.

**dimecres 11 de desembre a les 16 h**

**Lloc: Centre Cultural La Llacuna**

# CURSOS I TALLERS 2024-2025



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ					
TARDA					



**PREU PER ACTIVITAT:**

16,20 € / TRIMESTRE AMB LA TARGETA OR

19,50 € / TRIMESTRE AMB LA TARGETA PLATA

**Preinscripcions 1r trimestre:** del 26 d'agost al 6 de setembre

**Inscripcions 2n trimestre:** del 9 al 13 de desembre

**Inscripcions 3r trimestre:** del 17 al 21 de març

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

El Comú es reserva el dret d'anul·lar o modificar la programació dels cursos i tallers 2024-2025

**Gent Gran Activa**

Centre cultural La Llacuna  
Mossèn Cinto Verdaguer, 4 2n  
Andorra la Vella  
Tel. 730 027  
[gentgran@comuandorra.ad](mailto:gentgran@comuandorra.ad)

**Organitzen i col·laboren:**

Punt d'Informació Gent Gran  
Escola d'Art  
Departament d'Esports  
Escola de Música  
Centre Cultural La Llacuna  
Arxiu Comunal