



AGENDA

CURSOS I TALLERS

2017-2018

INICI: dilluns 2 d'octubre del 2017



CURS DE MEMÒRIA

En aquest curs exercitareu la memòria a través d'exercicis i de tècniques específiques, i adquirireu hàbits que contribueixen a mantenir-la.

Grup 1: dimarts i dijous de 9 a 10.25 h

Grup 2: dimarts i dijous de 10.35 a 11.55 h

Grup 3: dimarts i dijous de 12.55 a 13.30 h

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

TXI-KUNG i TAI-XI-TXUAN

Disciplina xinesa que ajuda a harmonitzar el cos i la ment. Influeix positivament en diversos aspectes de la personalitat per afavorir i millorar la nostra vida. Treballa especialment la coordinació, l'equilibri, l'elasticitat i la lateralitat. També inclou meditació.

Dilluns i dijous d'11.30 a 13 h

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

IOGA

Disciplina mil·lenària que combina els estiraments amb la respiració i la relaxació, i que 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: 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 - Avda. d'Enclar 31-33

INFORMÀTICA (GRATUÏT)

En aquest curs descobrireu les noves tecnologies i desenvolupareu les possibilitats que us ofereixen els ordinadors. Us proposem classes de tres nivells (bàsic/mitjà/avançat), a més d'un taller per a veterans. Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb el Punt Informació Gent Gran.

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Punt Informació Gent Gran

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

TAULETES DIGITALS (GRATUÏT)

Descobriu tot el que podeu fer amb la vostra tauleta digital. Per a més informació sobre els horaris dels cursos i nivells, poseu-vos en contacte amb el Punt Informació Gent Gran.

ANDORRA LA VELLA

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1



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 15.45 a 16.45 h
Grup 2 - dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5é pis

SANTA COLOMA

Dimarts i divendres de 15.45 a 16.45 h

Lloc: Casa Pairal - Plaça Major

FITNESS

Activitat física destinada a persones que volen mantenir i millorar la seva condició física mitjançant una sèrie d'exercicis en què es treballa el to muscular.

ANDORRA LA VELLA

Dimarts i Dijous de 10 a 11 h

Lloc: Centre Esportiu dels Serradells*

CIRCUIT DINÀMIC

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

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Lloc: Sala Polivalent - Plaça del Poble, s/n, 5é pis

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ

Suport en el treball de musculació en gimnàs.

ANDORRA LA VELLA

Divendres de 10 a 11 h

Lloc: Sala de Musculació del Centre Esportiu dels Serradells*

* Accés amb la línia 2 del bus comunal

AQUADINÀMIC - NIVELL MITJÀ

Gimnàstica suau feta al medi aquàtic, dirigida a persones que volen millorar la seva qualitat de vida evitant l'impacte que l'exercici a terra provoca en l'aparell locomotor. Té lloc a la piscina petita.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 16 a 16.45 h

Lloc: Piscina del Centre Esportiu dels Serradells*

AQUADINÀMIC - NIVELL ALT

Gimnàstica feta al medi aquàtic, dirigida a persones que volen millorar la seva qualitat de vida evitant l'impacte que l'exercici a terra provoca en l'aparell locomotor. Té lloc a la piscina gran.

ANDORRA LA VELLA

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.15 h

Lloc: Piscina del Centre Esportiu dels Serradells*

* Accés amb la línia 2 del bus comunal

NATACIÓ - INICIACIÓ

Natació adreçada a persones que no saben nadar o necessiten suport.

ANDORRA LA VELLA

Grup 1 - Dimecres i divendres de 9 a 9.45 h

Grup 2 - Dimecres i divendres d'11.30 a 12.15 h

Lloc: Piscina del Centre Esportiu dels Serradells*

BALL EN LÍNIA

Des del *country* més típic fins a adaptacions de balls tradicionals.

ANDORRA LA VELLA

Nivell inicial - 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

* **Accès amb la línia 2 del bus comunal**

CANT CORAL (GRATUÏT)

Actualment, un grup de més de 30 cantaires forma la Coral de la Casa Pairal, amb molts membres sense experiència en el món del cant. El repertori és variat, i adapta les cantades a les diferents èpoques de l'any (nadales, etc.).

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

TALLER D'ART

A través de disciplines diferents (la pintura, el dibuix, etc.) podreu expressar-vos i descobrir nous horitzons.

ANDORRA LA VELLA

Pintura i Dibuix

Grup A: dilluns i dijous de 16 a 18 h
Grup B: dimarts i divendres de 16 a 18 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

LABORS (GRATUÏT)

Taller d'intercanvi entre persones aficionades a les labors.

ANDORRA LA VELLA

Dimarts de 16 a 18 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

TALL I CONFECCIÓ (GRATUÏT)

Aprèn una manera fàcil de fer els teus patrons.

ANDORRA LA VELLA

Dimarts de 16 a 18 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

TALLER DE PIROGRAFIA

Aprèn a treballar la fusta gravant-hi els teus dibuixos preferits de forma fàcil i entretinguda.

ANDORRA LA VELLA

Dimecres d'11 a 13 h

Lloc: Punt Informació Gent Gran
Prat de la Creu, 68-76, planta -1

CAFÈ -TERTÚLIA (GRATUÏT)

Tertúlia sobre temes d'interès escollits entre els participants del taller. El bon humor i el respecte cap a totes les opinions us faran aprendre moltes coses i passar una estona agradable.

SANTA COLOMA

Dimecres de 15.30 a 16.30 h

Lloc: Casa Pairal Santa Coloma - Plaça Major



PREU:

15 €/ TRIMESTRE

AMB LA TARJA OR

18 €/TRIMESTRE

AMB LA TARJA PLATA



I TAMBÉ US PROPOSEM:

- Informació, assessorament i orientació
- Aula Magna
- Connexió gratuïta a Internet
- Consulta i préstec de llibres

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

www.andorralavella.ad



Comú d'Andorra la Vella