

TALLERS INTENSIUS JULIOL 2020

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- Del 15 al 23 de juny de 2020

Inscripcions presencials

- A Gran Via de les Corts Catalanes, 837 – 08018, Barcelona.
- De dilluns a divendres de 10 a 14 h i 16 a 21 h.
- Pagament amb targeta bancària. En cas de no disposar de targeta, el pagament es podrà fer a les oficines de l'entitat bancària que s'indica.
- Si es paga amb targeta caldrà presentar el DNI del titular. Si el pagament es fa a través de les oficines de l'entitat bancària caldrà presentar el comprovant de l'ingrés en un termini màxim de tres dies naturals després d'haver efectuat la matrícula.

Inscripcions on-line

- A www.farinera.org/cursos-i-tallers/ del 15 al 23 de juny de 2020
- Pagament amb targeta bancària.

Condicions de la matrícula

- Tots els cursos de La Farinera són per a persones majors de 18 anys.
 - Un cop matriculat al curs, no es retornaran en cap cas els diners de la matrícula. Només es retornaran els diners si el curs queda anul·lat.
-
- ❖ El Centre Cultural La Farinera del Clot es reserva el dret d'admissió cap aquelles persones que no respectin la feina dels talleristes i el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.
 - ❖ Els preus totals de cada curs que s'especifiquen són amb l'IVA inclòs.

IOGA

A càrrec de Lisa Howe

Exercita aquesta tècnica mil·lenària beneficiosa per al teu cos i ment.

Donades les mesures sanitàries (enlloc de seguretat) necessàries és imprescindible que cada persona porti el seu material: màrfega, cintes, bloc

GRUP A: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 30 de juny al 21 de juliol

GRUP B: dimecres de les 19 a les 20:30 h de l'1 al 22 de juliol

Sessions: 4 (6 h)

Preu: 29.19 €

ESPAI: TEATRE

PILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates. Donades les mesures sanitàries necessàries és imprescindible que cada persona porti la seva màrfega.

Dilluns de les 18.30 a les 20 h del 29 de juny al 20 de juliol

Sessions: 4 (6 h)

Preu: 29.19 €

ESPAI: TEATRE

RUNNING 5.0

A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora certificada

Entrenament especial per a dones de totes les edats. Es realitzarà a l'exterior i constarà d'exercicis d'escalfament. Fer aquestes exercicis beneficia en flexibilitat, equilibri, enfortir la musculatura i agafar fons . És una pràctica que podràs aplicar en la teva vida quotidiana i guanyar en salut.

Començarem a córrer pel barri, pocs kilòmetres i a mida que el grup vagi avançant, augmentarem la dificultat gradualment i com a meta final farem una cursa entre totes.

GRUP A: dilluns de les 19.15 a les 20.15 h del 29 de juny al 20 de juliol

GRUP B: dimecres de les 19.15 a les 20.15 h de l'1 al 21 de juliol

Sessions: 4 (4 h)

Preu: 19.46 €

ESPAI: EXTERIOR

MARXA NÒRDICA

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic.

Activitat a l'aire lliure, esportiva i completa, per a totes les edats i situacions físiques, que apropa la salut a les persones i ajuda a socialitzar. Per a tots els nivells. Donades les mesures sanitàries necessàries és imprescindible que cada persona porti els seus pals de caminar.

Dilluns de les 19 a les 21 h del 20 del 29 de juny al 20 de juliol

Sessions: 4 (8 h)

Preu: 38.91 €

ESPAI: EXTERIOR

DANSA

DANCEFITNESS

A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora oficial de Zumba

Combinació de diferents estils de ball: Dance, Baquetes Dance y Zumba. Una activitat original i divertida per posar-te en forma enfocada d'una banda a mantenir un cos saludable i de l'altra desenvolupar, enfortir, tonificar i aportar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball.

Donades les mesures sanitàries necessàries és imprescindible que cada persona porti la seva màrfega.

Dimarts de les 18.45 a les 19.45 h del 30 de juny al 21 de juliol

Sessions: 4 (4 h)

Preu: 19.46 €

ESPAI: TEATRE