

# T'AGRADARIA PARTICIPAR EN ALGUN DELS TALLERS PER A MÉS DE 60 ANYS PERÒ ENCARA NO TENS L'EDAT? ARA JA POTS!

Posem a la teva disposició les places que hagin quedat lliures dels següents tallers:

## ZUMBA SUAU

La Zumba suau és una barreja d'exercicis aeròbics i ritmes llatins (salsa, merengue, flamenc, bachata) que t'ajudaran a mantenir un bon estat físic. Apunta't i gaudeix d'aquesta disciplina tan divertida!

### Torre d'en Gorgs

Dimecres i divendres, de 17 a 18 h.

Inici 18 d'octubre (22 sessions)

**Preu: 27,50 €**

El nivell d'intensitat de les classes és suau i està adaptat per a persones de +60 anys

## INICIACIÓ A L'ATENCIÓ PLENA (MINDFULNESS)

La pràctica del mindfulness redueix l'estrès i l'ansietat, millora la concentració i l'atenció. Amb senzilles pràctiques meditatives aconseguirem una major consciència dels nostres pensaments, sentiments i pautes de comportament, millorant la capacitat de gestionar-los.

### Biblioteca Esteve Paluzie

Divendres, de 10.30 a 12 h.

Inici 20 d'octubre (10 sessions)

**Preu: 22,50 €**



## BUFANDES SOLIDÀRIES

Projecte d'art compartit

### Espai Gran Centre

Els dimarts 21 i 28 de novembre

i 5 i 12 de desembre, de 17 a 19 h.



## INICIACIÓ A LA GUITARRA ESPANYOLA

Apropament a l'instrument d'una manera pràctica, aprenent acords per acompanyar cançons i interpretant melodies i peces musicals.

### Escola Miquel Martí i Pol

Dijous de 18 a 19.30 h.

Inici 19 d'octubre (12 sessions)

**Preu: 27 €**



### Inscripcions:

2, 3 i 4 d'octubre, de 10 a 18 h. OAC Passeig Dr. Moragas, 224

**Més informació:** Tel. Gent gran: 696 40 37 64

(Trucades/sms/Whatsapp) (de dilluns a divendres, de 9 a 13h.)