



CURS DE CATALÀ

Adreçat a les persones que vulguin aprendre a escriure bé el català.

Calendari: **dimarts** de 16 a 17 h. **Inici:** 9 de març

Final: 30 de març, **preu:** 20 €, Professora: Laura Jaime

CURS DE CREACIÓ LITERÀRIA

Adreçat a les persones que tinguin inquietuds literàries i vulguin tenir coneixements bàsics d'un text creatiu: treballarem el conte com a unitat de text literari, a partir d'històries que proposi cada alumne.

Calendari: **dimarts** de 17 a 18 h. **Inici:** 9 de març,

Final: 30 de març, **preu:** 30 €, Professora: Laura Jaime

DANSA AERÒBICA

Diverteix-te cremant calories amb coreografies senzilles, fusionant aeròbic, hip hop, funky, salsa, etc

Calendari: **dilluns** de 21.30 a 22.30h. **Inici:** 8 de març

Final: 29 de març, **preu:** 20 €, Professora: Pilar Garcia

LOGA

El ioga és una tècnica pràctica que millora el nostre estat físic i mental, ens proporciona relaxació i millora la nostra concentració.

Calendari: **dijous** de 9.15 a 10.15h. **Inici:** 4 de març, **Final:** 25 de març, **preu:** 30 €, Professora: Griselda

SAMBA

Dansa d'origen africà dels negres de Rio de Janeiro, Sao Paulo i Bahia

Calendari: **dimecres** de 20.30 a 21.30 h. **Inici:** 10 de març,

Final: 31 de març. **Preu:** 20 €, Professora: Alexandra Da Silva

STEP

Posa't en forma treballant el sistema cardiovascular i cardiorespiratori

Calendari: **dilluns** de 20.30 a 21.30 h. **Inici:** 8 de març,

Final: 29 de març, **preu:** 20 €, Professora: Pilar Garcia

TXI KUNG

És una tècnica d'exercicis mil·lenaris que està relacionada amb el Tai Txi Xuan, però sense aplicacions marcial. La seva funció principal és enfortir el cos, i combinant els moviments amb la respiració, ajudar a desbloquejar les articulacions, enfortir la musculatura, augmentar la flexibilitat, l'elasticitat i generar equilibri.

Calendari: **dimarts** de 10.15 a 11.15h. **Inici:** 9 de març,

Final: 30 de març, **preu del curs :** 30 €, Professora: Pilar Garcia

BALL TRADICIONAL XINÈS

Basat en una cultura de més de 5000 anys d'història, actualment segueix de moda. La dansa com a mitjà d'expressió corporal, també és una manera eficaç d'assolir l'harmonia i la pau interior. Durant les classes, es treballa la coordinació mitjançant els passos bàsics, la famosa dansa de ventalls xinesos.

Calendari: Pendent de concretar. Preu: 30 € / 4 classes
Professora: Tai Wei Foo, actriu i coreògrafa.

BEAT BOX (HIP-HOP)

És considerat el cinquè element del **hip-hop**, fent ritmes i sons amb el cos, en aquest taller aprendrem a imitar sons i reproduir ritmes, com si es tractés d'una bateria o una orquestra humana.

Classe demostrativa el dissabte, dia 27 de març, a les 18 h.

Curs els dies 10, 17, i 24 d'abril, dissabte de 18 a 19 h.

Preu: 20 € Professor: MOUG (Marc Ortín)

DEFENSA PERSONAL

Es treballa un conjunt de tècniques derivades de les arts marcials, que permeten defensar-se i sentir-se segura davant d'una situació de risc. Calendari: **dimarts** de 20.30 a 21.30 h. **Inici:** 9 de març

Final: 30 de març, preu: 30 €.

Professora: Irene Alonso, cinturó negre 2n Dann d'Hapkido

STRETCHING

El stretching global actiu (SGA), és un nou mètode de fer estiraments de forma activa, tractant el cos de forma global. Es treballa estirant les diferents cadenes musculars del cos, mitjançant diferents postures. Calendari: a concretar. Preu: 30 € x 4 classes.

Professora: Estel Mallorquí Ayach, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

ALTRES CURSOS AMB INSCRIPCIONS OBERTES:

ESCOLA DE MÚSICA – ESCOLA DE DANSA

"F A M A" PER A NENS I NENES i PER ADULTS, BALLS DE SALÓ, BALLET PER A NENS i NENES i PER ADULTS, BATUKA, COUNTRY, COUNTRY LINE, MANTENIMENT PER ADULTS, PILATES i SALSA CUBANA. TALLER DE MEMÒRIA, TALLER DE VEU i PSICOGYM amb professionals del centre THERAPHY.

Per inscriure's als cursos, s'ha de fer el pagament per avançat a la SECRETARIA DEL CASINO LLAGOSTERENC, horari de dilluns a divendres, matins de 9 a 13 i tardes de 16 a 20 h.

Telèfons: 972 80 51 65 / 649 94 60 51