

Anglès de viatge

És per facilitar els coneixements necessaris d'anglès per viatjar i orientar de cara a resoldre situacions quotidianes que es produeixen durant el transcurs d'un viatge.

De format fàcil i divertit, per practicar i aprendre amb facilitat.

Dimecres de 4 a 5 de la tarda

Casal Municipal Sènior

Preu: 20 €/trimestre

Escacs

Els escacs tenen segles d'història.

Tothom, petits i grans, pot aprendre, perfeccionar i jugar. Desenvolupa la concentració, la capacitat de càlcul, la memòria i el respecte al rival.

Dijous de 4 a 5 de la tarda

Casal Municipal Sènior

Preu: 20 €/trimestre

Taller de Teatre

Vine a fer teatre! fomenta la teva creativitat, treballaràs la memòria, i les teves habilitats socials i expressives. Farem interpretació amb jocs lúdics i improvisació. Tot d'una manera lúdica i divertida. T'hi animes?

Dijous de 6.30 a 20.00 de la tarda

Sala de ball l'Amistat

Preu: 20€/trimestre

Taller interactiu de narració d'històries

Farem tertúlia sobre la temàtica del llibre que la narradora ens llegirà en castellà.

Divendres de 4 a 5 de la tarda

Casal Municipal Sènior

Preu: 5 €/trimestre

Cinema al Casal

Vine al Casal els divendres, podràs gaudir d'una pel·lícula per després tenir un debat/tertúlia

**Divendres de 5.15 a 7.45 de la tarda
(2 vegades al mes)**

Casal Municipal Sènior

Preu: gratuït

Projecte Intergeneracional

- Coneixent-nos grans i petits-

Si ets una persona dinàmica amb inquietuds i ganes de compartir experiències, aficions i habilitats amb infants i joves, apunta-t'hi.

Demana més informació al Casal.

*Aquagym

Programa d'activitats aquàtiques per a qualsevol nivell de natació amb l'objectiu de tonificar la musculatura de manera general i localitzada mitjançant circuits d'exercicis i activitats recreatives pensades per a la millora de la salut.

**Dimarts, dijous i divendres
de 9.15 a 10 del matí**

Piscina coberta.

() A part dels grups exclusius del Casal, la piscina ofereix al públic en general una àmplia oferta d'activitats per a adults en les quals les persones pensionistes i les seves parelles poden gaudir de bonificacions.*

Inscripcions:

Les inscripcions es faran del 7 al 15 de setembre

- A través de la pàgina web de l'Ajuntament de Mollerussa
- Per telèfon trucant al 973712376 o al 696967677 (de dilluns a divendres de 9 a 13h i de 16 a 19h).
- Presencialment al Casal.
- No hi haurà reserva de places del curs anterior.

Es farà un sorteig entre totes les persones inscrites en cada activitat si se supera el límit de places establertes.

Altra informació:

- Inici de les activitats a partir del dia 2 d'octubre.
- El pagament de les activitats es farà per domiciliació bancària.

Durant el curs s'oferiran tallers i xerrades de diverses temàtiques, festes i altres novetats de les quals s'anirà informant.

A Mollerussa, a més a més del Casal Municipal Sènior, també hi ha altres institucions, organismes i associacions que realitzen activitats que us poden resultar interessants.

VINE I GAUDEIX DEL CASAL SÈNIOR

Oci · Cultura · Esports · Formació

Carrer de Joan Buriol, 2
973 71 23 76 | 696 967 677

**Guia d'activitats
Curs 2023/24**

Des del Casal Municipal Sènior, pensant sempre en el vostre benestar i perquè pugueu continuar sent persones actives i dinàmiques, us convidem a participar de les d'activitats que us oferim, esperant que siguin del vostre interès. Us animeu?

Aquest programa està adreçat a totes les persones prejubilades, pensionistes o jubilades de la ciutat per aquest curs 2023/24.

Mix Zumba/Pilates

A través de moviments combinats i acompanyats dels millors ritmes, posarem a punt el cos per després donar pas als estiraments que ens permetran una òptima reestructuració.

(A) Dimarts i divendres de 9.30 a 10.30 del matí
(B) Dimarts i divendres de 10.45 a 11.45 del matí
Sala de ball L'Amistat
Preu: 30 €/trimestre

Gimnàstica amb cadira

Treball de mobilitat articular, flexibilitat muscular, treball postural i relaxació.

(A) Dilluns i dijous de 9.30 a 10.30 del matí
(B) Dilluns i dijous de 10.45 a 11.45 del matí
Casal Municipal Sènior
Preu: 30 €/trimestre

Ioga

Disciplina que ens ajuda a adquirir major consciència del nostre cos i ampliar la mirada a través de la seva pràctica. Genera benestar, pau i tranquil·litat.

(A) Ioga Suau Dilluns i dijous de 9 a 10 del matí
(B) Ioga Dinàmic Dilluns i dijous de 10.10 a 11.10 del matí
Sala de ball L'Amistat
Preu: 30 €/trimestre

Marxa nòrdica

Activitat física apta per a tothom per guanyar mobilitat, equilibri i coordinació que es practica caminant amb uns bastons específics per l'aire lliure gaudint de la natura.

(A) Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 del matí
(B) Dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 del matí
Activitat a l'aire lliure (lloc de sortida davant de la caserna dels Mossos d'Esquadra)
Preu: 30 €/trimestre

Hipopressius

Tècnica que realitza una correcció postural i estimula el treball de la musculatura, la qual cosa ajuda en la millora de la postura, la incontinència urinària, el to de base del sòl pelvià i augmenta el rendiment esportiu.

(A) Divendres Iniciació de 4 a 5 de la tarda
(B) Divendres Avançat de 5 a 6 de la tarda
Sala de ball L'Amistat
Preu: 20 €/trimestre

Ball en línia

Ballarem i mourem el cos aprenent passos i coreografies de tot tipus i de fàcil execució (txa-txa-txa, tango, salsa, balls de moda,...)

(A) Dilluns grup iniciació 4 a 5 de la tarda
(B) Dimecres grup avançat de 4 a 5 de la tarda
Sala de ball L'Amistat
Preu: 20 €/trimestre

ActivaMent

Activitats, dinàmiques i jocs orals destinats a totes aquelles persones que desitgin treballar i entrenar la ment per fomentar les seves habilitats en les activitats quotidianes. Es treballen tots aquells processos cognitius com ara la memòria, el llenguatge, la percepció, el càlcul, l'atenció i la concentració.

(A) Dimarts de 10 a 11.30 del matí
(B) Dimarts de 4 a 5.30 de la tarda
(C) Dimarts de 5.45 a 7.15 de la tarda
Casal Municipal Sènior
Preu: 25 €/trimestre

Pintura

Posarem en pràctica diferents tècniques de pintura.

Dimarts de 9.30 a 11 del matí
Casal Municipal Sènior
Preu: 25 €/trimestre

Billar

T'agrada jugar al billar? Vols aprendre'n o perfeccionar-lo? Ara tens l'oportunitat.

Dilluns de 11 a 12 del matí
Casal Municipal Sènior
Preu: 5 €/trimestre

Informàtica

D'una manera dinàmica i participativa ens aproximarem al món de les noves tecnologies i Internet.

Apunta't al nivell que t'interessi

Nivell inicial	Dimarts de 11 a 12.30 del matí
	Casal Municipal Sènior Preu: 25 €/ trimestre
Nivell mitjà	Dimecres de 9.15 a 11.15 del matí
	Dijous de 6 a 8 de la tarda Casal Municipal Sènior Preu: 30 €/ trimestre
Nivell avançat	Dimarts de 4 a 6 de la tarda
	Dijous de 4 a 6 de la tarda Casal Municipal Sènior Preu: 30 €/ trimestre

Coral Gòspel

El Casal té ritme. T'agrada cantar? Vols compartir aquesta afició? Vine a formar part del Coral de Gospel, deixa't portar per la música el ritmes i les emocions. No et deixarà indiferent!

Dilluns de 11.15 a 12.30 del matí
Escola Municipal de Música
Preu: 20 €/trimestre

Taller l'art de decorar amb paper

Treballarem aplicant les tècniques actuals SCRAPBOOKING i DECOUPAGE i podràs plasmar la teva creativitat.

Dilluns de 5 a 6.30 de la tarda
Casal Municipal Sènior
Preu: 5 €/trimestre