



casal torreblanca:

Expressió

Lindy Hop (ball swing)*

A càrrec de Fem Lindy

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

EXP01 · Intermedi 1 grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

EXP02 · Intermedi 1 grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP03 · Intermedi 2

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP04 · Intermedi avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP05 · Nivell avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP06 · Nivell avançat+

Dilluns, de 21 a 22 h

EXP07 · Intermedi 1 grup C

Dilluns, de 21 a 22 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

EXP08 · Iniciació A

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

EXP09 · Nivell 5

Dimarts, de 19 a 20 h

EXP10 · Nivell 3

Dimarts, de 20 a 21 h

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre

EXP11 · Nivell 4 grup A

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

EXP12 · Nivell 4 grup B
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

EXP13 · Iniciació B

Divendres, de 18 a 19 h

EXP14 · Intermedi 3

Divendres, de 20 a 21 h

EXP15 · Intermedi 1 grup D

Divendres, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Shag. Nivell 4*

Professors: Lali Sibina i
Marc Ramos

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

EXP16 · Dimarts, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Balboa*

Professors: Mònica Soto i
Marc Andreu

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

EXP17 · Nivell 4

Divendres, de 19 a 20 h

EXP18 · Iniciació

Divendres, de 20 a 21 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Dansa africana

A càrrec de l'associació Afro
Alamuta (música en directe)

Del 8 d'octubre al 17 de desembre

EXP19 · Nivell mig

Dimarts, de 20.15 a 22.15 h

Preu: 120 € · 10 sessions

Del 10 d'octubre al 19 de desembre

EXP20 · Nivell obert A

Dijous, de 19.15 a 20.45 h

EXP21 · Nivell obert B

Dijous, de 20.45 a 22.15 h

Preu: 90 € · 10 sessions

Dansa contemporània

Professora: Alba Sanmartí

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre

EXP22 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 75 € · 10 sessions

*Ballades a la plaça: el 15 de setembre (a partir de les 19 h), el 20 d'octubre (música en directe), el 17 de novembre i el 15 de desembre (música en directe) de 12 a 14.30 h.

Vine a la plaça de Can Quitèria a gaudir del vermut&swing.

Zumba

Professora: Alba Calero
De l'1 d'octubre al 3 de
desembre

EXP23 · Grup A
Dimarts, de 19 a 20 h

Del 3 d'octubre al 5 de
desembre

EXP24 · Grup B
Dijous, de 20 a 21 h

EXP25 · Grup C
Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Benestar i creixement personal

Meditació

Professor: Àlex Yeste
Del 4 d'octubre al 20 de
desembre

CRE01 · Divendres, de 9.30 a
10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini Ioga

Professor: Àlex Yeste
Del 2 d'octubre al 4 de
desembre

CRE02 · Dimecres, de 20.30 a
22 h

Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha Ioga

Professora: Anna Rafanell
De l'1 d'octubre al 3 de
desembre

CRE03 · Grup A
Dimarts, de 9 a 10.15 h

CRE04 · Grup B
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Professors: Anna Rafanell i
Àlex Yeste en el grup D

Del 3 d'octubre al 5 de
desembre

CRE05 · Grup C
Dijous, de 9 a 10.15 h

CRE06 · Grup D
Dijous, de 17.30 a 18.45 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Professora: Anna Rafanell
De l'1 d'octubre al 3 de
desembre

CRE07 · Grup E
Dimarts, de 14.15 a 15.15 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Yoga per a embarassades

Professora: Anna Rafanell
Del 2 d'octubre al 2 de
desembre

CRE08 · Dimecres, de 16 a 17 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 4 de
novembre

CRE09 · Grup matí
Dilluns, de 10 a 11 h

Del 3 al 31 d'octubre

CRE10 · Grup tarda

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Nivell 2

Professora: Maialen Nabarro
De l'11 de novembre al 9 de
desembre

CRE11 · Grup matí
Dilluns, de 10 a 11 h

Del 7 de novembre al 5 de
desembre

CRE12 · Grup tarda
Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 12 de
desembre

CRE13 · Grup matí
Dilluns i dijous, de 9.15 a 10 h

Preu: 90 € · 20 sessions

Del 3 d'octubre al 5 de
desembre

CRE14 · Grup tarda
Dijous, de 18.30 a 19.15 h

Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 4 de
novembre

CRE15 · Dilluns, d'11 a 12 h

Preu: 35 € · 5 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 3 al 31 d'octubre

CRE16 · Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 35 € · 5 sessions

Esquena saludable

Professora: Maialen Nabarro
Del 10 d'octubre al 12 de
desembre

CRE17 · Dijous, d'11 a 12 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Activitat física suau

Professora: Berta Gómez
De l'1 d'octubre al 3 de
desembre

CRE18 · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Del 3 d'octubre al 5 de
desembre

CRE19 · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45 € · 10 sessions

Monogràfics

Intensiu de Shim Sham

Professora: Roser Ros
MON01 · Dissabte 19 d'octubre,
de 17 a 19 h
Preu: 15 €

Iniciació al Collegiate shag

Professors: Lali Sibina i Marc
Ramos
MON02 · Dissabte 9 de novembre,
d'11.30 a 13.30 h
Preu: 18 €

Dansa africana amb dunduns

A càrrec d'Afro Alamuta
MON03 · Dissabte 16 de
novembre, de 17 a 21 h
Preu: 24 €

Lindy Partnering

Professors: Dani Morillo i
Petra Horvat
MON04 · Dissabte 23 de
novembre, de 16.30 a 18.30 h
Preu: 18 €



L'HORT GASTRONÒMIC

Vine a conèixer l'hort del Casal Torreblanca!
Descobreix les possibilitats que ens donen a la cuina aquests productes ecològics i de proximitat, tot cuinant a l'aula gastronòmica.

Hort a casa

Fer i planificar el propi hort en funció del que mengem i consumim

Professora: Anna Valderrama
HORT01 · Divendres 4
d'octubre de 18 a 20.30 h
i dissabte 5 d'octubre,
de 10 a 13 h
Preu: 5 €

Musicalitat: Aquí ballem tu, jo i la música

Professors: Dani Morillo i
Petra Horvat
MON05 · Dissabte 23 de
novembre, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 18 €

Infància

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz,
de Creixendo
Dissabte 19 d'octubre, 9 i 30 de
novembre i 21 de desembre
INF01 · Mou la música 1
(12 a 23 mesos): de 10 a 11 h
INF02 · Mou la música 2
(24 a 36 mesos): d'11 a 12 h
INF03 · Creix la música
(3 a 5 anys): de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant
4 sessions

Comparteix la música: La Nana i l'avi Papet (2 a 6 anys)

Professora: Anna Roig Dolz de
Creixendo
INF04 · Dissabte 26 d'octubre,
de 12 a 12.45 h
Preu: 7 €

Pinta la música: La Nana i l'avi Papet (2 a 6 anys)

Professora: Anna Roig Dolz de
Creixendo
INF05 · Dissabte 14 de desembre,
de 12 a 13.30 h
Preu: 10 € + 10 € material