



## Expressió

### Lindy Hop (ball swing)\*

Professors: Roser Ros i Jose M. Farfán (Mago)  
Del 20 d'abril al 22 de juny  
EXP01 · Intermedi 1 grup A  
Dilluns, de 18 a 19 h

EXP02 · Intermedi 2  
Dilluns, de 19 a 20 h  
EXP03 · Intermedi avançat  
Dilluns, de 20 a 21 h  
EXP04 · Nivell avançat +  
Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Laia Campmany i Ibon Doval  
EXP05 · Intermedi 1 grup B  
Dilluns, de 19 a 20 h  
EXP06 · Nivell avançat  
Dilluns, de 20 a 21 h

Professors: Laia Casamitjana i Ibon Doval  
EXP07 · Intermedi 1 grup C  
Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Anna Serra i Marc Ramos  
Del 14 d'abril al 16 de juny  
EXP08 · Nivell 7  
Dimarts, de 19 a 20 h  
EXP09 · Nivell 5  
Dimarts, de 20 a 21 h

Professors: Anna Bustins i Laia Casamitjana  
Del 15 d'abril al 17 de juny  
EXP10 · Nivell 6 grup A  
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
EXP11 · Nivell 6 grup B  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Professors: Laia Campmany i Daniel Murillo

Del 17 d'abril al 19 de juny  
EXP12 · Nivell 3  
Divendres, de 18 a 19 h  
EXP13 · Intermedi 3  
Divendres, de 20 a 21 h  
Preu: 54 € · 9 sessions

### Balboa\*

Professors: Mònica Soto i Marc Andreu

Del 17 d'abril al 19 de juny  
EXP14 · Nivell 3 grup A  
Divendres, de 19 a 20 h  
EXP15 · Nivell 3 grup B  
Divendres, de 20 a 21 h  
Preu: 54 € · 9 sessions

### Dansa africana\*

A càrrec de l'associació Afro Alamuta (música en directe)  
Del 21 d'abril al 16 de juny  
EXP16 · Nivell mig  
Dimarts, de 20.15 a 22.15 h

Del 23 d'abril al 18 de juny  
EXP17 · Nivell obert  
Dijous, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 96 € · 8 sessions

### Dansa contemporània\*

Professora: Alba Sanmartí  
Del 15 d'abril al 17 de juny  
EXP18 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

**Ballades a la plaça:** el 19 d'abril (amb un DJ), el 17 de maig (música en directe) i el 21 de juny (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  
Del 14 d'abril al 16 de juny  
EXP19 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
Del 16 d'abril al 18 de juny  
EXP20 · Grup B  
Dijous, de 20 a 21 h  
EXP21 · Grup C  
Dijous, de 21 a 22 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Meditació\*

Professor: Àlex Yeste  
Del 17 d'abril al 19 de juny  
CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 45 € · 9 sessions

#### Kundalini ioga\*

Professor: Àlex Yeste  
Del 15 d'abril al 17 de juny  
CRE02 · Grup tarda  
Dimecres, de 20.30 a 22 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

Del 17 d'abril al 19 de juny  
CRE03 · Grup matí  
Divendres, d'11 a 12.30 h  
Preu: 61 € · 9 sessions

### Hatha ioga\*

Professors: Anna Rafanell (grup A, B, C, E i F) i Àlex Yeste (grup D)

Del 14 d'abril al 16 de juny  
CRE04 · Grup A  
Dimarts, de 9 a 10.15 h  
CRE05 · Grup B  
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 16 d'abril al 18 de juny  
CRE06 · Grup C  
Dijous, de 9 a 10.15 h  
CRE07 · Grup D  
Dijous, de 17.30 a 18.45 h  
Preu: 63 € · 10 sessions

Del 14 d'abril al 16 de juny  
CRE08 · Grup E  
Dimarts, de 14.15 a 15.15 h

Del 16 d'abril al 18 de juny  
CRE09 · Grup F  
Dijous, de 14.15 a 15.15 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro  
Del 20 d'abril al 18 de maig  
CRE10 · Grup matí  
Dilluns, de 10 a 11 h

Del 16 d'abril al 14 de maig  
CRE11 · Grup tarda  
Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 30 € · 5 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Nivell 2

Professora: Maialen Nabarro  
Del 25 de maig al 22 de juny  
CRE12 · Grup matí  
Dilluns, de 10 a 11 h

Del 21 de maig al 18 de juny  
CRE13 · Grup tarda  
Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 30 € · 5 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment\*

Professora: Maialen Nabarro  
Del 16 d'abril al 18 de juny  
CRE14 · Grup matí  
Dijous, de 9.45 a 10.30 h

CRE15 · Grup tarda  
Dijous, de 18.30 a 19.15 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professora: Maialen Nabarro  
Del 20 d'abril al 18 de maig  
CRE16 · Dilluns, d'11 a 12 h  
Preu: 35 € · 5 sessions

### Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro  
Del 16 d'abril al 14 de maig  
CRE17 · Dijous, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 35 € · 5 sessions

### Esquena saludable

Professora: Maialen Nabarro  
Del 20 d'abril al 22 de juny  
CRE18 · Dilluns, de 9 a 10 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Activitat física suau\*

Professora: Berta Gómez  
Del 14 d'abril al 16 de juny  
CRE19 · Grup A  
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h  
Del 16 d'abril al 18 de juny  
CRE20 · Grup B  
Dijous, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

### Monogràfics

#### Dansa africana amb dunduns

A càrrec d'Afro Alamuta  
MON01 · Dissabte 9 de maig, de 17 a 21 h  
Preu: 24 €

#### Intensiu de Shim Sham

Professora: Roser Ros  
MON02 · Dissabte 16 de maig, d'11.30 a 13.30 h  
Preu: 15 €

### Musicalitat: juga amb l'estructura musical i conversa amb la parella

Professors: Javi Leal i Júlia Moutinho  
MON03 · Dissabte 30 de maig, de 12 a 14 h  
Preu: 18 €

### Solo jazz: balla solo en parella (i en grup!)

Professors: Javi Leal i Júlia Moutinho  
MON04 · Dissabte 30 de maig, de 17 a 19 h  
Preu: 18 €

### Hort a casa

#### Plantes remeieres i medicinals que no poden faltar al teu hort

Professora: Anna Valderrama  
HORT01 · Divendres 15 de maig, de 18 a 20.30 h  
Preu: 5 €

#### Plagues, animals i altres éssers vius a l'hort

Professora: Anna Valderrama  
HORT02 · Dissabte 6 de juny, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 5 €

### Infància

#### Música en família\*

A càrrec de Creixendo  
Dissabte 18 d'abril, 9 i 23 de maig, i 20 de juny  
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