



PROGRAMACIÓ CIOD D'OCTUBRE A GENER 2019

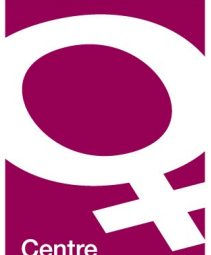
INSCRIPCIONS** A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 18 DE SETEMBRE

C. Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21 - www.sant-adria.net/serveis/igualtat -

www.facebook.com/CIODDonesSantAdria

**En les inscripcions als tallers tindran preferència les persones empadronades al municipi de Sant Adrià de Besòs

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
IOGA	DILLUNS	9.30 – 11 h	01/10 – 28/01 16 SESSIONS	48 €
TALLER DE RELAXACIÓ Impartit per una infermera de l'ABS Dr. Barraquer	DILLUNS	11.30 – 13 h	15/10 – 19/11 6 SESSIONS	GRATUÏT
ESPAI DE CREIXEMENT PERSONAL. COM FER FRONT A LA SOLITUD Itineraris interiors femenins.	DILLUNS	15.15 – 16.45 h	15/10 – 21/01 12 SESSIONS	GRATUÏT
TALLER DE DIBUIX!! Vols aprendre a dibuixar? Vols millorar? Descobreix les diferents tècniques	DILLUNS	17.30 – 19 h	15/10 – 19/11 6 SESSIONS	18 €
TALLER D'INICIACIÓ A LA CERÀMICA!! Tipus de ceràmiques i tècniques.	DILLUNS	17.30 – 19 h	26/11 – 17/12 4 SESSIONS	12 €
TALLER DE RESPIRACIÓ CONSCIENT. Millora el teu estat físic i emocional.	DIMARTS	9.30 – 11 h	02/10 – 23/10 4 SESSIONS	12 €
MEDITACIÓ	DIMARTS	9.30 – 11 h	06/11 – 11/12 6 SESSIONS	18 €
ZUMBA	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	02/10 – 29/01 16 SESSIONS	32 €



PNL (Programació Neurolingüística) Reaprenent a liderar la nostra vida. Canvia el teu diàleg interior	DIMARTS	17.30 – 19 h	16/10 – 06/11 4 SESSIONS	12 €
COM UTILITZAR MILLOR EL MÒBIL. Aprèn a treure-li el màxim profit	DIMARTS	17.30 – 19 h	13/11 – 04/12 4 SESSIONS	12 €
TALLER DE GIMNÀSTICA I TONIFICACIÓ	DIMECRES	9.30 – 11 h	03/10 – 30/01 16 SESSIONS	32 €
IOGA	DIMECRES	15.15 – 16.45 h	03/10 – 30/01 16 SESSIONS	48 €
TALLER DE MUDRAS. Benestar emocional. Que són? Quins beneficis tenen?....	DIMECRES	17.30 – 19 h	03/10 – 24/10 4 SESSIONS	12 €
TALLER D'INICIACIÓ AL FENG-SHUI	DIMECRES	17.30 – 19 h	14/11 – 12/12 4 SESSIONS	12 €
TALLER DE BIJUTERIA I COMPLEMENTS. Coneixerem les eines bàsiques i els materials necessaris per crear <i>bijuteria</i>	DIJOURS	15.15 – 16.45 h	18/10– 20/12 8 SESSIONS	24 €
TALLER DE PUSSYHAT Vine a fer el teu barret de llana!! A càrrec de l'entitat amics de la gent gran.	DIJOURS	17.30 – 18.30 h	18/10 – 25/10 2 SESSIONS	GRATUÏT
APROPAMENT A LES TERÀPIES NATURALS!! Taller d'auriculoteràpia i kinesiologia	DIJOURS	17.30 – 19 h	08/11 – 20/12 6 SESSIONS	18 €