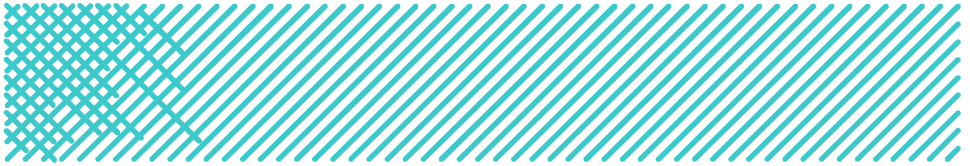




# Casal Cívic i Comunitari

Sant Boi de Llobregat –  
Camps Blancs



GENER /  
MARÇ  
2023



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Drets Socials**



@femcomunitatcat



////////////////////  
**ACTIVITATS PER A  
ADULTS**

**EL BENESTAR DELS MOTS**

**Anglès per viatjar**

*Aprèn anglès per anar a voltar pel món!*

del 10 de febrer al 31 de març  
divendres, de 10 a 11 h

Casal

**EL SOROLL DELS ARTESANS**

**Cuina**

*Aprèndràs diferents tècniques i treballaràs diversitat de plats!*

del 7 de febrer al 28 de març  
dimarts, de 17.30 a 19 h

Casal

**REFORCEM EL COS I LA MENT**

**Gimnàstica correctiva**

*Posa't en forma!*

del 8 de febrer al 29 de març  
dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Casal

**Taller de mòbils i tauletes**

*Vols treure el màxim partit al teu mòbil o tauleta?*

del 8 al 29 de març  
dimecres, de 10 a 11 h

Casal

**Ioga**

*Per a tots els que vulgueu iniciar-vos o aprofundir en la tècnica del ioga i aprendre els beneficis que aporta la pràctica d'aquesta disciplina.*

*Per conèixer el cos mitjançant la relaxació, la respiració i l'exercici per trobar l'equilibri entre el cos i la ment.*

del 6 de febrer al 29 de març  
dilluns, de 16 a 17 h - grup 1

dimecres, de 17 a 18 h - grup 2  
Casal

**Microgimnàstica**

*Aconseguiràs l'harmonització corporal: un cos àgil i flexible.*

del 9 de gener al 27 de març  
dilluns, de 9.30 a 11 h

Ass. Santboiana Esclerodèrmia  
15 euros/mes



### **Teràpia del riure**

*Aconseguiràs relaxar-te rient !*

del 6 al 27 de febrer  
dilluns, de 17 a 18.30 h  
Casal

### **logilates**

*Exercicis suaus en què es controla la respiració amb moviments que beneficien la teva salut.*

del 10 de gener al 30 de març  
dimarts i dijous, de 9.30 a 10.20 h  
Ass. Santboiana Esclerodèrmia  
10 euros/mes

### **Gimsuau gent gran**

*A través de la meditació pots calmar la teva ment i desenvolupar la teva intuïció per reconèixer què és important per a tu.*

del 10 de gener al 30 de març  
dimarts i dijous, de 10.30 a 11.20 h  
Ass. Santboiana Esclerodèrmia  
10 euros/mes

### **Estiraments, relaxació i respiració**

*Aconsegueix un equilibri cos i ment!*

del 6 de febrer al 27 de març  
dilluns, de 9.30 a 10.30 h  
Casal

### **Pilates**

*Aconsegueix un cos àgil!*

del 9 de febrer al 30 de març  
dijous, de 16 a 17 h  
Casal



## ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

### Zumblancs

*Anima't i balla amb nosaltres!*  
del 6 de febrer al 27 de març  
dilluns, de 10.45 a 11.45 h  
Casal

### Country

*Mou el cos a ritme de country.*  
*Aprèn passos innovadors!*  
del 7 de febrer al 28 de març  
dimarts, de 17 a 18 h - grup 1  
dimarts, de 18.15 a 19.15 h - grup 2  
Casal

### Sevillanes

*Anima't i balla amb nosaltres!*  
del 9 de gener al 29 de març  
dilluns, de 18 a 19 h - grup 1  
dimecres, de 18.15 a 19.15 h - grup 2  
Centre Cultural Andalus Blas  
Infante  
12 euros/mes

### Balls de saló

*Acosta't al casal a ballar vals,  
tango, salsa, merengue i txa-  
txa-txa i mes !*

del 13 de gener al 17 de març  
divendres, de 17 a 18 h grup 1  
divendres, de 18.15 a 19.30 h - grup 2  
Magòria Associació MADD

### Dances del món

*Acosta't al casal a ballar!*  
del 9 de febrer al 30 de març  
dijous , de 18.30 a 19.30 h  
Casal

### Castanyoles

*Acosta't al casal i aprèn !*  
*del 9 de gener al 27 de març*  
dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
Casal

nou

nou