

# Activitats per a adults



## Pilates Marta Matas (matins)/Jessica Bordoy (horabaixes)

Classes **dilluns i dimecres.**

NIVELL BÀSIC 9.15-10.05h i 18-18.50h

NIVELL AVANÇAT 10.15-11.05h i 19-19.50h

El mètode Pilates se centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la columna vertebral. En particular, els exercicis ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena. Dissabte **1 d'octubre reunió informativa** a les 11 hores a la Casa de Cultura.

## Zumba Anastasia

Classes **dimarts i dijous.** Horari **18-18.50h i 19-19.50h**, al gimnàs de l'escola pública.

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, el que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.



## Català Professora: Caterina Canyelles

**Dia i hora a  
convenir**

Telefonau al  
605610530

**Reunió informativa  
dia 3 d'octubre a  
les 19 hores a  
l'Ajuntament**

L'ajuntament  
subvencionarà el  
50% de la quota de  
totes aquelles  
persones que facin  
els cursos de  
llengua catalana.

**Aprende català  
potser un repte i un  
plaer personal.  
ANIMA'T**



## PINTURA

Mercedes Muñoz

**Dimecres 18.30 a 20.30**

Classes a l'Ajuntament  
vell. Inici 5 d'octubre



## SPINNING

Tomeu Morey

**Dimarts i dijous  
18-19.30 hores a l'edifici  
polivalent de Galilea**



## RESTAURACIÓ DE MOBLES

Ma. José Blanco

**Dimarts 17.30-19.30h**  
Classes a l'Ajuntament  
vell a partir de dia 8 de  
novembre

## Ioga

**Rita Norris**

Dilluns 19-20.15h  
 Dimarts 9.30-10.45h  
 Dimecres 19.30-20.45h  
 Divendres 9.30-10.45h

Classes a la sala gran de la Residència de Son Bru.  
 Inici 3 d'octubre.



## Mètode Feldenkrais

**Natalia Vergara**



Són classes que solen realitzar-se en petits grups. El professor guia als alumnes de forma verbal a través de seqüències de moviments, destinades a prendre consciència de totes les parts del seu cos i des d'allí explorar patrons de moviments diferents als que es fan servir habitualment. Els alumnes aprenen a sentir el que és possible i adequat per a ells, descobrint noves opcions de moviment més sanes i eficients.

**Classes dimarts de 19 a 20 hores Inici: 4 d'octubre.** Sentir-se còmode, en harmonia amb un mateix i amb l'entorn. Recuperar la vitalitat i el plaer pel moviment. Moure's amb menys esforç i més qualitat. Aprendre a equilibrar les emocions i orientar la ment. Descobrir noves opcions de moviment, sentint-te més lliure i present. Desenvolupar noves habilitats ampliant els teus límits d'acció.

## GRUP DE CREIXEMENT PERSONAL

Carlos Gil, amb les aportacions de na Ma. José Gil.

**Classes dijous de les 19 a les 20.30 hores a la Casa de Cultura**

Aprendre a veure que ens crea tensions o estrés i ens dificulta dur una vida plena. Se tracta d'aprofundir en un mateix per anar més lleuger i viure el present. Prendre consciència de com som, com pensem, com actuem, què volem, a on ens equivoquem, què hem de continuar essent i què hem d'intentar canviar.



# Tallers trimestrals



## COSTURA

Maia Planas

Amb aquest taller ens introduïrem al món de la costura a través de la confecció de petits projectes: fer creacions pròpies, posar cremalleres, aprendre a fer ganxet, utilitzar la màquina de cosir...

**Taller de 10 a 14 hores a la Casa de Cultura, els dies: 8 D'OCTUBRE, 5 DE NOVEMBRE i 16 DE DESEMBRE**

Les persones interessades contactau al 629 626 539 o a [ninaninetafetama@gmail.com](mailto:ninaninetafetama@gmail.com) abans de dia 7 d'octubre.



## IOGA PER A ESPORTISTES

Rita Norris

Introducció al món del ioga per a corredors i ciclistes.

**Les classes es faran els dilluns de 20.30 a 21.45 hores a la Residència de Son Bru, de dia 3 d'octubre a dia 24 d'octubre**

## ACTIVITAT LÚDICA PER A FAMÍLIES

Mitjançant tècniques corporals, música, joc, massatge... tractarem de passar una estoneta en família i contactar de manera diferent i divertida. Imparteix Carlos Gil, formada en terapia Gestalt i expert en tècniques de meditació, i, Ma. José Gil, osteòpata, fisioterapeuta i formada en terapia Gestalt.

**Taller de 17.30 a 19 hores a la Casa de Cultura, els dies: 11 DE NOVEMBRE I 9 DE DESEMBRE.** Imprescindible inscripció a l'activitat a: [mjgosteo@hotmail.com](mailto:mjgosteo@hotmail.com) o [carlitg@hotmail.com](mailto:carlitg@hotmail.com)



## ALLIBERANT COS I ESPATLLES

Natalia Vergara

Aquest taller proposa un espai de lentitud i calma, per centrar l'atenció en un mateix. A partir de l'exploració i la vivència amb el teu cos en moviment, descobriràs les millors opcions perquè espatlles i coll no es carreguin i siguin usats sense esforç.

**Taller de 10 a 12 hores a la Casa de Cultura, els dies: 15 D' OCTUBRE i 26 DE NOVEMBRE**

Més informació i reserva de places a 677 793 830 o [metodofeldenkrais.blogspot.com](http://metodofeldenkrais.blogspot.com) o [natyvergara@yahoo.es](mailto:natyvergara@yahoo.es)

Organitza:



Ajuntament de **Puigpunyent**

Carrer sa Travessia, 37  
07194 Puigpunyent  
Telèfon 971 614 455 Fax 971 614 401  
[ajuntament@ajpuigpunyent.net](mailto:ajuntament@ajpuigpunyent.net)

Amb el suport de l'Associació sociocultural:

