



Ajuntament de  
**Pacs del Penedès**

# APRENDRE. COMPARTIR.

TALLERS  
ACTIVITATS 23/24



## IOGA

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en una pràctica que connecta el cos, la respiració i la ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general.

### TEMPORALITAT

1 o 2 sessions a la setmana.

### DIA I HORA

Els dilluns de 16:00h a 17:30h i els dijous de 9:30h a 11:00h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 14 participants.

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs està plantejat perquè les persones participants puguin entendre com funciona el nostre sistema emocional i aprendre a gestionar les emocions des de la calma.

Les sessions inclouran:

- Espai d'escolta interna mitjançant meditació i visualitzacions.
- Exploració del propi món emocional a través d'exercicis i dinàmiques.
- Espai per a compartir.

### TEMPORALITAT

Quinzenal.

### DIA I HORA

Els dilluns de 18:30h a 20:30h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 12 participants.

## PILATES

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix a fer esport on es treballen el cos, la respiració i la ment.

Els objectius principals són:

- Reforçar la musculatura (des de la més profunda a la més superficial).
- Augmentar la força i la flexibilitat del cos i millorar la capacitat de concentració.

Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dilluns de 19:15h a 20:15h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 12 participants.

## ANGLÈS PRINCIPIANTS

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs és per a totes les edats i consisteix en una comprensió dels conceptes bàsics d'anglès.

L'alumne/a serà capaç de formar construccions i oracions simples.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dilluns de 19:30h a 20:30h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 8 participants.

## COUNTRY

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs és un moment per desconnectar, en parella o sense, fent coreografies d'aquest estil, gaudint de la música, de la companyia i del ball de música country.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dilluns de 20:15h a 21:15h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 20 participants.

## FRANCÈS

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en practicar i consolidar el vostre nivell de francès, adquirint les habilitats lingüístiques necessàries.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimarts de 10:00h a 11:30h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 5 participants.

## SPINNING

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en una activitat d'exercici que es fa amb bicicletes estàtiques al ritme de la música.

Millora del sistema cardiovascular, tonificació de cames i glutis, crema de calories, reducció de l'estrès i millora de la resistència física.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimarts de 19:30h a 20:15h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 7 participants.

## SPEAKING ENGLISH (BEGINNERS)

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix a practicar i consolidar el vostre nivell d'anglès de la millor manera possible: conversant - "speaking".  
Nivell principiants.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimarts de 20:00h a 21:30h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 8 participants.

## FISIOTERÀPIA GRUPAL - SALUT PÈLVICA

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en sessions d'exercicis globals per a tot el cos, però sempre tenint en compte l'activació del perineu, es treballarà la consciència corporal, la reducció postural, exercicis de tonificació combinats amb estiraments (de pilates i ioga) i també s'introdueix la tècnica hipopressiva.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimecres de 9:30h a 10:25h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 12 participants.

### MATERIAL

Cal portar màrfega i mitjons per realitzar la teràpia

## GIMNÀSTICA ALS PARCS DE SALUT

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en fer exercici cuidant la salut a l'aire lliure, mantenir una vida activa en l'àmbit psicològic i social, trobar-se a millors condicions, i reduir el risc de malalties.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimecres de 11:00h a 12:00h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 10 participants.

## TALLER DE LA MEMÒRIA

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en vers activitats, jocs i exercicis amb l'objectiu d'estimular les funcions cognitives, particularment la memòria.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimecres de 16:00h a 18:00h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 16 participants.

### BENEFICIS

- Millorar les capacitats cognitives.
- Afavorir l'autonomia i la independència del major i augmentar-ne l'autoestima.
- Promoure la connexió amb el seu entorn i la socialització.

## POWER FITNESS

### DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en classes amb barra i discos, en les quals es fa un gran nombre de repeticions per tonificar els múscles i millorar la composició corporal.

### TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

### DIA I HORA

Els dimecres de 19:30h a 20:15h.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 10 participants.

### BENEFICIS

Enforteix, tonifica i defineix la musculatura de tot el cos, sense necessitat d'aixecar grans pesos

# SALUT CORPORAL

## DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments, moviments i posis adaptats a la música. Donen com a resultat una sessió holística que porta els alumnes a un estat d'harmonia i equilibri.

## TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

## DIA I HORA

Els dimecres de 20:00h a 21:00h

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 12 participants.

## BENEFICIS

- Augmenta la força, la flexibilitat i l'amplitud de moviments.
- Redueix el nivell d'estrès.
- Aporta sensació de calma i benestar.

# MANUALITATS

## DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix és un espai de treball condicionat per fer les activitats que desenvolupin les nostres destreses i habilitats artístiques.

## TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

## DIA I HORA

Els dijous de 16:00h a 19:00h.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 15 participants.

# PACS ESCÈNIC TEATRE

## DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en treball d'investigació, joc, emoció i creació. Per arribar a la interpretació en una representació teatral.

## TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

## DIA I HORA

Els dijous de 20:30h a 22:30h.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 10 participants.

# SPEAKING ENGLISH (ADVANCED)

## DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix a practicar i consolidar el vostre nivell d'anglès de la millor manera possible: conversant - "speaking". Nivell avançat.

## TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

## DIA I HORA

Els dijous de 20:00h a 21:30h.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 8 participants.

# ZUMBA

## DESCRIPCIÓ

Aquest curs consisteix en fer exercicis aeròbics. Es basa en la realització d'una coreografia barrejant passos de balls de diferents estils musicals.

## TEMPORALITAT

1 sessió a la setmana.

## DIA I HORA

Els divendres de 20:30h a 21:30h

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Mínim 5 i màxim 20 participants.

## BENEFICIS

- Millora el sistema circulatori i el cardiovascular.
- Amb la realització d'aquests exercicis millorem la coordinació.
- Augmenta la flexibilitat del nostre cos.



# LES ENTITATS DE PACS, TAMBÉ FAN ACTIVITATS

- **Casal de La Dona "La Salzereda" de Pacs**  
**Telèfon:** 661 862 900    **Persona de Contacte:** Àngela  
**Tallers:** Punta de coixí, scrapbooking, patchwork, pintura creativa, reciclatge de joies, classes de català i mitja moderna.
- **Xirucaires de Pacs**  
**Telèfon:** 636 588 892    **Persona de Contacte:** Gabi Soler  
**Activitats:** Senderisme, una caminada al mes.
- **Associació Gent Gran San Genís de Pacs**  
**Telèfon:** 938 900 345    **Persona de contacte:** Núria  
**Activitats:** Sortides, berenars.
- **Balls populars "Les Orenetes"**  
**Telèfon:** 938 900 345    **Persona de contacte:** Anna  
**Correu electrònic:** ballspopularspacs@gmail.com  
**Activitats:** Panderetes, cercolets, bastons, capgrossos.
- **Comissió de Festes de Pacs**  
**Telèfon:** 653 643 502  
**Correu electrònic:** pacs.comissiodefestes@gmail.com  
**Activitats:** Festa Major, Festa Primavera, Sant Jordi, Nadal.
- **ADF Sant Marti, protecció de la natura**  
**Persona de Contacte:** Àngel Amela  
**Correu electrònic:** adfsantmarti@adfpg.org
- **Veïns del Barri L'Agrícola**  
**Telèfon:** 667 603 118    **Persona de contacte:** Tito Mali  
**Activitats:** Festa del Barri de l'Agrícola, oberta a tothom.
- **Veïns de la Plaça Major**  
**Persona de Contacte:** Albert Pérez  
**Correu electrònic:** plasamajorpacsdelpenedes@gmail.com  
**Activitats:** Festa de la Plaça Major, oberta a tothom.
- **"La Disbauxa" de Pacs**  
**Telèfon:** 650 815 141    **Persona de Contacte:** Montse Mascaró  
**Activitat:** Carnaval.

# DILLUNS

## IOGA

16:00h A 17:30h  
CENTRE CÍVIC  
AMB MARIBEL GARCÍA

## ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

NOU

### QUINZENAL

18:30h A 20:30h  
LOCAL SOCIAL PLA DE  
CAVALLS  
AMB HEDY KRAMER

## PILATES

19:15h A 20:15h  
CENTRE CÍVIC  
AMB +KELLEURE

## ANGLÈS PRINCIPIANTS

19:30h A 20:30h  
ESPAI JOVE  
AMB MABEBE DELGADO

## COUNTRY

20:15h A 21:15h  
SALA ALCALDE "JOSEP  
SOLER"  
AMB MARTA ZAPATERO

# DIMARTS

## FRANCÈS

10:00h A 11:30h  
CENTRE CÍVIC  
AMB VICTÒRIA PIÑOL

## SPINNING

NOU

19:30h A 20:15h  
GIMNÀS CLUB DE TENNIS  
AMB PABLO CORRALIZA

## SPEAKING ENGLISH (BEGINNERS)

20:00h A 21:30h  
ESPAI JOVE  
AMB MABEBE DELGADO

# DIMECRES

## FISIOTERÀPIA GRUPAL - SALUT PÈLVICA

NOU

9:30h A 10:25h  
CENTRE CÍVIC  
AMB MÒNICA MITJANS

## GIMNÀSTICA ALS PARCS DE SALUT

PER MAJORS DE 50 ANYS  
11:00h A 12:00h  
PARCS DE SALUT  
AMB CARMENFIT  
TERAPÈUTIC

En cas de pluja, s'anirà al Centre Cívic.

## TALLER DE MEMÒRIA

16:00h A 18:00h  
CENTRE CÍVIC  
AMB MONTSE BUENO

## POWER FITNESS

NOU

19:30h A 20:15h  
GIMNÀS CLUB DE TENNIS  
AMB PABLO CORRALIZA

## SALUT CORPORAL

20:00h A 21:00h  
CENTRE CÍVIC

# DIJOUS

## IOGA

9:30h A 11:00h  
CENTRE CÍVIC  
AMB MARIBEL GARCÍA

## MANUALITATS

16:00h A 19:00h  
CENTRE CÍVIC

## PACS ESCÈNIC | TEATRE

20:30h A 22:30h  
CENTRE CÍVIC  
AMB MARIO LARRUBIA

## SPEAKING ENGLISH (ADVANCED)

20:00h A 21:30h  
ESPAI JOVE  
AMB MABEBE DELGADO

# DIVENDRES

## ZUMBA

20:30h A 21:30h  
SALA ALCALDE "JOSEP  
SOLER"  
AMB ADRY GARCÍA



# BUTLETA D'INSCRIPCIÓ

**DNI:**

**NOM:**

**COGNOMS:**

**CODI POSTAL I MUNICIPI:**

**CORREU ELECTRÒNIC:**

**TELÈFON:**

**Nº DE COMPTE - REBUTS DOMICILIATS:**

## TALLER / ACTIVITAT

---

(Marca a quin taller vols participar)

- IOGA 40€/TRIMESTRE 1 DIA
- IOGA 70€/TRIMESTRE 2 DIES
- ACOMPANYAMENT EMOCIONAL 35€/TRIMESTRE
- PILATES 40€/TRIMESTRE
- ANGLÈS PRINCIPIANTS 30€/TRIMESTRE
- COUNTRY 50€/TRIMESTRE
- FRANCÈS 35€/TRIMESTRE
- SPINNING 40€/TRIMESTRE
- SPEAKING ENGLISH (BEGINNERS) 30€/TRIMESTRE
- FISIOTERÀPIA GRUPAL - SALUT PÈLVICA 50€/TRIMESTRE
- GIMNÀSTICA ALS PARCS DE SALUT 30€/TRIMESTRE
- TALLER DE LA MEMÒRIA 25€/TRIMESTRE
- POWER FITNESS 40€/TRIMESTRE
- SALUT CORPORAL 40€/TRIMESTRE
- MANUALITATS 30€/TRIMESTRE
- PACS ESCÈNIC TEATRE 50€/TRIMESTRE
- SPEAKING ENGLISH (ADVANCED) 30€/TRIMESTRE
- ZUMBA 40€/TRIMESTRE

# NOTES D'INTERÈS

Període d'**inscripcions** fins al 30 de setembre de 2023 **per correu electrònic [pacsactivitats@gmail.com](mailto:pacsactivitats@gmail.com) o a la recepció de l'Ajuntament** de dilluns a divendres de 9:30h a 13:30h. Cal presentar o enviar al correu, la butlleta degudament emplenada, i amb el vostre número de compte.

Cada taller comptarà amb un nombre mínim de 5 participants perquè es pugui realitzar. En cas d'arribar al nombre màxim, tindran preferència els/les residents de Pacs.

## OBSERVACIONS

En cas de baixa dels tallers/activitats cal comunicar-ho a les oficines de l'Ajuntament, en horari d'atenció al públic.

**IMPORTANT!!** Si no es comunica la baixa amb temps suficient en cas de devolució de rebut, l'interessat/da s'haurà de fer càrrec de les despeses que generi la devolució.

**Tots els cursos comencen a l'octubre i finalitzen al juny.**

### MÉS INFORMACIÓ AJUNTAMENT DE PACS DEL PENEDÈS



Avinguda de la Diputació, 1-3



Dilluns a divendres de 9:30h a 13:30h

Dimecres de 16:00h a 19:00h (A partir d'octubre)



938 171 485



[pacsactivitats@gmail.com](mailto:pacsactivitats@gmail.com)

[www.pacsdelpenedes.cat](http://www.pacsdelpenedes.cat)



**Diputació  
Barcelona**



Regidoria de Cultura  
Ajuntament de  
**Pacs del Penedès**