

D'OCTUBRE 2025 A JUNY 2026



CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓ ANUAL

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

FOTOGRAFIA I NARRACIÓ **PLACES DISPONIBLES**

Espai per practicar formes creatives d'analitzar l'entorn. Taller artístic multidisciplinari per a explorar, amb diferents llenguatges creatius a través de la fotografia. No és un taller de fotografia com a tal.

> Dimarts quinzenals

13 i 27 gener / 10 i 24 febrer / 10 i 24 març / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuït**

IOGA **COMPLET**

Unió del cos i de l'ànima mitjançant exercicis corporals en connexió amb la respiració i tècniques de meditació.

> 01: **Dilluns** / 17.00h a 18.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dilluns** / 18.00h a 19.00h / **30€ trim.**

IOGA PER A FAMÍLIES **COMPLET**

Les sessions integren postures de ioga suaus, moviments, tècniques de respiració, meditació i mantres. Aquesta pràctica està orientada a enfortir els vincles i promoure la relaxació i el benestar mental i físic de les persones participants.

AMB INFANTS DE 18 MESOS A 4 ANYS

> **Dimecres** / 18.00h a 19.00h / **55€ trim (tarifa familiar)**

AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS

> **Dimarts** / 18.00h a 19.00h / **55€ trim (tarifa familiar)**

PILATES **COMPLET**

Exercicis que es realitzen a terra. La respiració i la correcta alineació postural són importants per millorar musculatura i flexibilitat. El grup 01 és nivell bàsic.

> 01: **Dilluns** / 9.00h a 10.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dimecres** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

> 03: **Dimarts** / 17.00 a 18.00h / **33€ trim.**

> 04: **Dijous** / 16.30h a 17.30h / **33€ trim.**

> 05: **Dijous** / 17.30 a 18.30h / **33€ trim.**

MOU COSSOS - MOU OSSOS **COMPLET**

Gimnàstica suau per la gent gran adaptada a tots els cossos, per a millorar l'estat físic, anímic i cognitiu. No és necessària experiència prèvia.

> 01: **Dilluns** / 10.00h a 11.00h / **30€**

> 02: **Dimecres** / 10.00h a 11.00h / **33€**

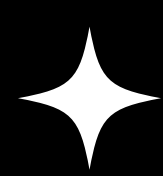
ESQUENA SANA **COMPLET**

Exercicis i estiraments per disminuir les molèsties musculars i articulars i tècniques de relaxació per reduir els nivells d'estrès i d'ansietat.

> **Dijous** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

ACTIVITATS ANUALS - CENTRE FLASSADERS

INSCRIPCIONS HIVERN A PARTIR **17 DESEMBRE** / INICI ACTIVITATS: **12 DE GENER**



NEURONES EN ACTIU COMPLET

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

- > 01: **Dimarts** / 9.30h a 10.30h / **33€**
- > 02: **Dimarts** / 10.30h a 11.30h / **33€**
- > 03: **Dimarts** / 11.30h a 12.30h / **33€**
- > 04: **Dimarts** / 18.00h a 19.00h / **33€**

ESPAI D'AUTOCURA: UNA PAUSA PER CUIDAR-NOS COMPLET

Taller pràctic en el qual, mitjançant tècniques diverses, ens desconnectarem de l'exterior per a després reconnectar amb energia renovada.

- > **Divendres** / 10.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

INICIACIÓ AL MINDFULNESS COMPLET

Taller pràctic per a millorar l'atenció plena, reduir el malestar i disposar d'eines per a la consciència quotidiana. Para i observa.

- > **Dissabtes quinzenals**

10 i 24 gener / 7 i 21 febrer / 7 i 21 març / 10.00h a 12.00h / **36€ trim.**

RECUPERACIÓ SÒL PELVIÀ COMPLET

Taller per a prendre consciència del propi cos, en concret de la musculatura profunda de la cavitat pelviana. Possibilitat d'assistència amb o sense nadons.

- > **Dimarts** / 16.00h a 17.00h / **33€ trim.**

TXI-KUNG PLACES DISPONIBLES

Pràctica d'origen xinès que, estant drets, combina moviments suaus i exercicis de respiració i meditació per la millora del benestar físic, mental i energètic.

- > 01: **Dimecres** / 16.00h a 17.00h / **33€ trim.**
- > 02: **Dimecres** / 17.00h a 18.00h / **33€ trim.**

BALL EN LÍNIA COMPLET

Dansa grupal en la qual es fa una coreografia sincronitzada en la mateixa direcció, sense ballar en parella.

- > 01: **Dimarts** / 9.30h a 10.30h / **33€ trim.**
- > 02: **Dimarts** / 10.30h a 11.30h / **33€ trim.**

GRANS VEUS: INICIACIÓ AL CANT PLACES DISPONIBLES

Taller pràctic per explorar la nostra veu. Aprendre tècnica vocal tant individual com grupal, a través d'exercicis de cant i de cos.

- > **Dimarts** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuït**

ART TEATRAL PLACES DISPONIBLES

Taller per explorar cos, veu i moviment com a base de la interpretació teatral. Mai és tard per improvisar!

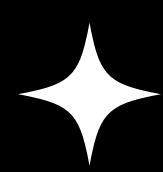
- > **Dimarts** / 17:30h a 19.00h / **Taller gratuït**

HE DUT UNA CANÇÓ! PLACES DISPONIBLES

Trobada mensual en la qual cada persona comparteix una cançó i es comenta entre totes. Audioclub d'escolta musical en grup on la música esdevé forma de relació.

- > **Dimecres mensual** / 21 gener / 18 febrer / 18 març / 18:00h a 20.00h / **Taller gratuït**

INSCRIPCIONS HIVERN A PARTIR **17 DESEMBRE** / INICI ACTIVITATS: **12 DE GENER**



DANSA CONTEMPORÀNIA COMPLET

Taller de dansa per treballar l'agilitat, la millora de l'equilibri i enfortir ossos i músculs. La improvisació esdevé l'eina creativa.

> **Dijous** / 10:00h a 11.00h / **33€ trim.**

CINEFÒRUM PLACES DISPONIBLES

Espai pensat per a revivre moments únics a través del cinema. Proposta que acull la diversitat de gustos cinematogràfics com a reflex de la riquesa cultural, creant un espai de socialització i conversa de cinema.

> **Divendres mensual** / 16 gener / 20 febrer / 13 març / 17:30h a 19.30h / **Taller gratuït**

UN BOT DE BALL COMPLET

Taller per aprendre la tècnica del ball de bot, principalment de forma pràctica, intercalant informació sobre el context cultural del ball a la nostra illa. No és necessari assistir amb parella.

> 01: **Només persones adultes** / **Divendres** / 16.30h a 18.00h / **Taller gratuït**

> 02: **Famílies amb infants 5-10 anys** / **Divendres** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuït**

V SEMINARI DE TEORIA PSICOANALÍTICA: SOBRE EL DOL COMPLET

Explorarem com la vellesa intensifica l'experiència del dol a través de les pèrdues i altres situacions, des del psicoanàlisi.

> **3r dilluns de cada mes** 26 gener / 16 febrer / 16 març / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuït**

CLUB DE CONVERSA EN FRANCÈS COMPLET

Un club obert entès com un espai de trobada per aprendre i practicar la llengua francesa de manera dinàmica i divertida.

> **Dimarts** / 10.30h a 12.00h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-INICIAL COMPLET

Taller en el qual les persones interessades aprenen el funcionament de l'ordinador a nivell bàsic i es desenvolupen en el seu maneig.

> **Dilluns i dimecres** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-MITJÀ COMPLET

Taller en el qual s'aprofundirà en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà la creació i edició de contingut en Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca avançada a Internet. **Es requereixen coneixements bàsics prèvis.*

> **Dilluns i dimecres** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

CREACIÓ DE PROJECTES DIGITALS COMPLET

Taller on es combinen eines informàtiques i creativitat per realitzar projectes personalitzats en format digital, com llibres de receptes, àlbums, etc. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

> **Dilluns** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuït**

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL COMPLET

Les persones interessades aprendran el funcionament del mòbil i el seu maneig utilitzant les aplicacions bàsiques útils per al seu dia a dia.

> 01: **Dimarts** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**

> 02: **Dimecres** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuït**

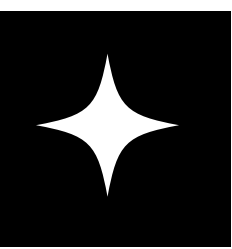
EINES I ENTRETENIMENT AL MÓN DIGITAL PLACES DISPONIBLES

Taller per acostar-se al món digital d'una manera dinàmica, amena i entretinguda. Un espai on descobrir eines digitals útils, navegar amb confiança per internet i gaudir d'activitats que estimulen la creativitat, la memòria i la destresa tecnològica. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

> 01: **Divendres** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

> 02: **Divendres** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**

INSCRIPCIONS HIVERN A PARTIR **17 DESEMBRE** / INICI ACTIVITATS: **12 DE GENER**



ACTIVITATS PUNTUALS

CÀPSULES D'INICIACIÓ A LSE - En col·laboració amb la FSIB **PLACES DISPONIBLES**

Càpsules d'iniciació a la Llengua de Signes Espanyola i a la introducció a la cultura sorda. Es treballa la realitat de les persones sordes a la nostra comunitat autònoma.

- > **01**: pròximament nova data / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**
- > **02**: pròximament nova data / 18.00h a 20.00h / **Taller gratuït**

ALTRES SERVEIS

ENCONTRES	>>> ESPAI OBERT I AUTOGESTIONAT El Servei de Dinamització posa a disposició de la ciutadania, l'espai del hall de l'edifici com a punt de trobada i convivència veinal, al voltant d'interessos comuns. No cal inscripció. Grup 1: Temàtica costura, patronatge, roba, teles, <i>arreglos</i>, etc. > Dijous: de 10.30h a 13.30h Grup 2: espai de trobada per la pràctica de conversa en anglès. Espai multinivell. > Dimecres: de 19.00h a 20.30h
MEDIALAB	>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENTATGE / ACCÈS A PC + WIFI Sala d'informàtica amb accés a ordinadors i connexió a internet. També accés a WIFI si vols dur el teu propi dispositiu. > MATÍ: dimarts de 9.00 a 14.00h > TARDA: dijous de 15.00 a 20.00h >>> ATENCIÓ A LA CIUTADANIA Espai disponible per a la ciutadania, sense cita prèvia ni inscripció, en el qual rebre ajuda en la gestió de tràmits telemàtics senzills, comuns en el dia a dia. > Dijous: de 11.00h a 14.00h
LUDOTECA	TEMPSXTU / Infants de 3 a 9 anys / 2€ PER DIA I FAMÍLIA > De dilluns a divendres de 16.30h a 19.30h + Dissabtes de 10.00h a 13.30h > Màxim d'assistència de 2 cops per setmana. Precisa de reserva prèvia. ESPAI JOC EN FAMÍLIA Famílies amb infants de 0 a 6 anys / Gratuït > De dilluns a divendres de 9.00h a 14.30h

TARIFES I BONIFICACIONS

<u>Tarifa individual:</u> 3€/hora	<u>*Tarifa familiar:</u> 5€/hora per unitat familiar
<u>*Tarifa individual reduïda:</u> 2'25€/hora (bonificació del 25%): majors de 65 anys, famílies monoparentals, famílies nombroses i persones amb discapacitat igual o superior al 33%	