

DE OCTUBRE 2025 A JUNIO 2026



CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓN ANUAL

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

FOTOGRAFÍA Y NARRACIÓN **PLAZAS DISPONIBLES**

Espacio para practicar formas creativas de análisis del entorno. Taller artístico multidisciplinario para explorar con diferentes lenguajes creativos a través de la fotografía. No es un taller de fotografía como tal.

> **Martes quincenales**

13 y 27 enero / 10 y 24 febrero / 10 y 24 marzo / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuito**

YOGA **COMPLETO**

Unión de cuerpo y de alma a través de ejercicios corporales en conexión con la respiración y técnicas de meditación.

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

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

YOGA PARA FAMILIAS **COMPLETO**

Las sesiones integran posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras. Esta práctica está orientada a fortalecer los vínculos y promover la relajación y el bienestar mental y físico de las personas participantes.

CON MENORES DE 18 MESES A 4 AÑOS

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

CON MENORES DE 5 A 12 AÑOS

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

PILATES **COMPLETO**

Ejercicios que se realizan en suelo. La respiración y la correcta alineación postural son importantes para mejorar musculatura y flexibilidad. El grupo 01 es nivel básico.

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

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

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

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

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

MOU COSSOS - MOU OSSOS (GIMNASIA MANTENIMIENTO) **COMPLETO**

Gimnasia suave para la gente mayor adaptada a todos los cuerpos, para mejorar el estado físico, anímico y cognitivo. No es necesaria experiencia previa.

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

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

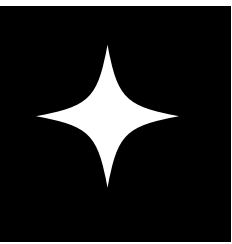
ESPALDA SANA **COMPLETO**

Ejercicios y estiramientos para disminuir las molestias musculares y articulares y técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés y de ansiedad.

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

ACTIVIDADES ANUALES - CENTRE FLASSADERS

INSCRIPCIONES INVIERNO A PARTIR **17 DICIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **12 ENERO**



NEURONAS EN ACTIVO

PLAZAS DISPONIBLES

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

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

ESPACIO DE AUTOCURA: UNA PAUSA PARA CUIDARNOS

COMPLETO

Taller práctico en el cual, mediante técnicas diversas, nos desconectaremos del exterior para después reconectar con energía renovada.

- > **Viernes** / 10.00h a 11.00h / **Taller gratuito**

INICIACIÓN AL MINDFULNESS

COMPLETO

Taller práctico para mejorar la atención plena, reducir el malestar y disponer de herramientas para la conciencia cotidiana. Para y observa.

- > **Sábados quincenales**

10 y 24 enero / 7 y 21 febrero / 7 y 21 marzo / 10.00h a 12.00h / **36€ trim.**

RECUPERACIÓN SUELO PÉLVICO

COMPLETO

Taller para tomar conciencia del propio cuerpo, en concreto de la musculatura profunda de la cavidad pélvica. Posibilidad de asistencia con o sin bebés.

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

CHI-KUNG

PLAZAS DISPONIBLES

Práctica de origen chino que, estando de pie, combina movimientos suaves y ejercicios de respiración y meditación para la mejora del bienestar físico, mental y energético.

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

BAILE EN LÍNEA

COMPLETO

Danza grupal en la cual se hace una coreografía sincronizada en la misma dirección, sin bailar en pareja.

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

GRANDES VOCES: INICIACIÓN AL CANTO

COMPLETO

Taller práctico para explorar nuestra voz. Aprenderemos técnica vocal tanto individual como grupal, a través de ejercicios de canto y de cuerpo.

- > **Martes** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuito**

ARTE TEATRAL

PLAZAS DISPONIBLES

Taller para explorar cuerpo, voz y movimiento como base de la interpretación teatral. Nunca es tarde para improvisar.

- > **Martes** / 17:30h a 19.00h / **Taller gratuito**

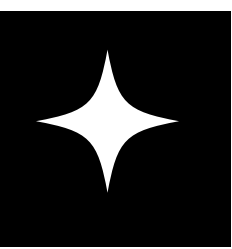
¡HE TRAÍDO UNA CANCIÓN!

PLAZAS DISPONIBLES

Encuentro mensual en el cual cada persona comparte una canción y se comenta entre todas. Audioclub de escucha musical en grupo donde la música acontece una forma de relación.

- > **Miércoles mensual** / 21 enero / 18 febrero / 18 marzo / 18:00h a 20.00h / **Taller gratuito**

INSCRIPCIONES INVIERNO A PARTIR **17 DICIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **12 ENERO**



DE OCTUBRE 2025 A JUNIO 2026

ACTIVITATS ANUALS - CENTRE FLASSADERS

DANZA CONTEMPORÁNEA COMPLETO

Taller de danza para trabajar la agilidad, la mejora del equilibrio y fortalecer huesos y músculos. La improvisación acontece la herramienta creativa.

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

CINEFÓRUM PLAZAS DISPONIBLES

Espacio pensado para revivir momentos únicos a través del cine. Propuesta que acoge la diversidad de gustos cinematográficos como reflejo de la riqueza cultural, creando un espacio de socialización alrededor del cine.

> **Viernes mensual** / 16 enero / 20 febrero / 13 marzo / 17.30h a 19.30h / **Taller gratuito**

UN BOT DE BALL COMPLETO

Taller para aprender la técnica del *ball de bot*, principalmente de forma práctica, intercalando información sobre el contexto cultural del baile en nuestra isla. No es necesario asistir con pareja.

> 01: **Sólo personas adultas** / **Viernes** / 16.30h a 18.00h / **Taller gratuito**

> 02: **Familias con menores de 5 a 10 años** / **Viernes** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuito**

V SEMINARIO DE TEORIA PSICOANALÍTICA: SOBRE EL DUELO COMPLETO

Exploraremos como la vejez intensifica la experiencia del luto a través de las pérdidas y otras situaciones, desde el psicoanálisis.

> **3r lunes de cada mes** 26 enero / 16 febrero / 16 marzo / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuito**

CLUB DE CONVERSACIÓN EN FRANCÉS COMPLETO

Un club entendido como un espacio de encuentro para aprender y practicar la lengua francesa de manera dinámica y divertida.

> **Martes** / 10.30h a 12.00h / **Taller gratuito**

INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO-INICIAL COMPLETO

Taller en el cual las personas interesadas aprenden el funcionamiento del ordenador a nivel básico y se desarrollan en su manejo.

> **Lunes y miércoles** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuito**

INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO-MEDIO COMPLETO

Taller donde se profundizará en el uso del ordenador e internet. Se abordará la creación y edición de contenido en Word, PowerPoint y Excel, así como la búsqueda avanzada en Internet. **Se requieren conocimientos previos.*

> **Lunes y miércoles** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuito**

CREACIÓN DE PROYECTOS DIGITALES COMPLETO

Taller donde se combinan herramientas informáticas y creatividad para realizar proyectos personalizados en formato digital, como libros de recetas, álbumes, etc. **Se requieren conocimientos básicos de informática.*

> **Lunes** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuito**

INTRODUCCIÓN AL MÓVIL COMPLETO

Las personas interesadas aprenderán el funcionamiento del móvil y su manejo utilizando las aplicaciones básicas útiles para su día a día.

> 01: **Martes** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuito**

> 02: **Miércoles** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuito**

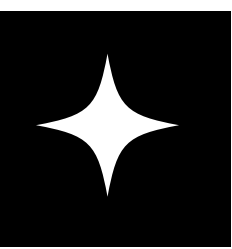
HERRAMIENTAS Y ENTRETENIMIENTO DIGITAL PLAZAS DISPONIBLES

Taller para acercarse al mundo digital de forma dinámica y entretenida. Un espacio donde descubrir herramientas digitales útiles, navegar con confianza por internet y disfrutar de actividades que estimulan la creatividad y la memoria. **Se requieren conocimientos básicos de informática.*

> 01: **Viernes** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuito**

> 02: **Viernes** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuito**

INSCRIPCIONES INVIERNO A PARTIR **17 DICIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **12 ENERO**



ACTIVIDADES PUNTUALES

CÁPSULAS INICIACIÓN A LA LSE - En col·laboración con la FSIB **PLAZAS DISPONIBLES**

Cápsulas de iniciación a la Lengua de Signos Española y a la introducción a la cultura sorda. Se trabaja la realidad de las personas sordas en nuestra comunidad autónoma. *Solo personas adultas.

- > **01: Jueves 5 de marzo** / 16.30h a 18.00h / **Taller gratuito**
- > **02: Jueves 5 de marzo** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuito**

OTROS SERVICIOS

ENCUENTROS	>>> ESPACIO ABIERTO Y AUTOGESTIONADO El Servicio de Dinamización pone a disposición de la ciudadanía, el espacio del hall del edificio como punto de encuentro y convivencia vecinal. No hace falta inscripción. Grupo 1: Temática costura, patronaje, ropa, telas, <i>arreglos</i>, etc. > Jueves: de 10.30h a 13.30h Grupo 2: espacio de encuentro para la práctica autónoma de conversación en inglés. Multinivel. > Miércoles: de 19.00h a 20.30h
MEDIALAB	>>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE / ACCESO A PC + WIFI Sala de informática con acceso a ordenadores y conexión a internet. También acceso a WIFI, si quieres llevar tu propio dispositivo. > MAÑANAS: martes de 9.00 a 14.00h > TARDES: jueves de 15.00 a 20.00h >>> ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA Espacio disponible para la ciudadanía, sin cita previa ni inscripción, en el cual recibir ayuda en la gestión de trámites telemáticos sencillos, comunes en el día a día. > Jueves: de 11.00h a 14.00h
LUDOTECA	TEMPSXTU / Menores de 3 a 9 años / 2€ POR DÍA Y FAMILIA > De lunes a viernes de 16.30h a 19.30h + Sábados de 10.00h a 13.30h > Máximo de asistencia de 2 veces por semana. Precisa de reserva previa. ESPACIO JUEGO EN FAMILIA Familias con menores de 0 a 6 años / Gratuito > De lunes a viernes de 9.00h a 14.30h

TARIFAS Y BONIFICACIONES

<u>Tarifa individual:</u> 3€/hora	<u>*Tarifa familiar:</u> 5€/hora por unidad familiar
<u>*Tarifa individual reducida:</u> 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%	