

DE OCTUBRE 2026 A JUNIO 2027



CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓN DE OTOÑO

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

COCINA VEGETARIANA

Aprende a elaborar recetas vegetarianas sabrosas y equilibradas con productos de temporada y de proximidad. Un espacio para descubrir nuevas técnicas culinarias y disfrutar de una alimentación más consciente y sostenible.

> **Miércoles quincenal** / 17.30h a 19.30h / **Taller gratuito**

7 y 21 octubre / 4 y 18 noviembre / 2 y 16 diciembre

YOGA

Unión de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama) y meditación.

> 01: **Lunes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.00h a 18.00h / **30€ trim.**

> 02: **Lunes de octubre, noviembre y diciembre** / 18.00h a 19.00h / **30€ trim.**

PILATES

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 de octubre, noviembre y diciembre** / 9.00h a 10.00h / **30€ trim.**

> 02: **Miércoles de octubre, noviembre y diciembre** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

> 03: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 16.30h a 17.30h / **30€ trim.**

> 04: **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 16.30h a 17.30h / **36€ trim.**

> 05: **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30 a 18.30h / **36€ trim.**

MUEVE CUERPOS - MUEVE HUESOS (MANTENIMIENTO)

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 de octubre, noviembre y diciembre** / 10.00h a 11.00h / **30€ trim.**

> 02: **Miércoles de octubre, noviembre y diciembre** / 10.00h a 11.00h / **33€ trim.**

ESPALDA SANA

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

> **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 9.00h a 10.00h / **36€ trim.**

RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Descubre y cuida tú suelo pélvico aprendiendo a identificar y fortalecer correctamente su musculatura. Un taller para mejorar tú bienestar y prevenir molestias.

> 01: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30h a 18.30h / **30€ trim.**

> 02: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 18.30h a 19.30h / **30€ trim.**

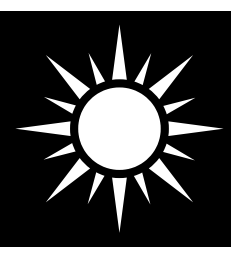
INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Taller para mejorar la atención plena, reducir el malestar y disponer de herramientas para la consciencia cotidiana.

> **Sábados quincenales de octubre, noviembre y diciembre**

3, 17 y 31 octubre / 14 y 28 noviembre / 12 diciembre / 10.00h a 12.00h / **36€ trim.**

INSCRIPCIONES A PARTIR **15 SEPTIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **1 OCTUBRE**



NEURONAS EN ACTIVO

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

- > 01: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 9.30h a 10.30h / **30€ trim.**
- > 02: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 10.30h a 11.30h / **30€ trim.**
- > 03: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 11.30h a 12.30h / **30€ trim.**
- > 04: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30h a 18.30h / **30€ trim.**

UN BOT DE BALL

Descubre o profundiza en el ball de bot, una de las expresiones más representativas de la cultura popular mallorquina.

- > 01: Iniciación: **Viernes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuito**
- > 02: Medio: **Viernes de octubre, noviembre y diciembre** / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuito**

DANZA CONTEMPORÁNEA

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

- > **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 10.00h a 11.00h / **36€ trim.**

BAILE EN LÍNEA

Danza grupal donde los participantes realizan una coreografía sincronizada en la misma dirección, sin bailar en pareja.

- > 01: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 9:00h a 10:00h / **30€ trim.**
- > 02: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 10:00h a 11:00h / **30€ trim.**

RITMOS Y DANZA AFROGUINEANA

Adéntrate en los ritmos y las danzas tradicionales de Guinea Conakry a través del estilo ballet, una expresión cultural que une música, danza y tradición. El movimiento se convierte en una herramienta para trabajar la conciencia corporal, fomentar hábitos saludables y conectar con una cultura llena de energía.

- > **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 18.30h a 20.00h / **Taller gratuito**

IMPROVISACIÓN Y TEATRO

Explora el lenguaje teatral mediante la improvisación, el juego y la expresión corporal. Un espacio creativo para potenciar la imaginación, la comunicación y la confianza, sin necesidad de experiencia previa.

- > **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.00h a 18.30h / **Taller gratuito**

CERÁMICA FRÍA

Descubre una técnica creativa que permite modelar piezas sin necesidad de horno. A lo largo del taller crearás objetos únicos mientras desarrollas habilidades manuales, creatividad y sensibilidad artística.

Importante: el taller es gratuito, pero hay que hacer aportación en metálico de 15€ por trimestre para material.

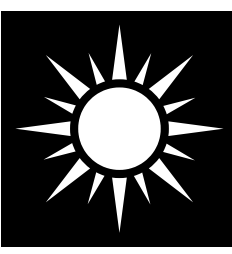
- > **Viernes de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuito**

DIBUJO CON MIRADA PROPIA

Aprende a observar tu entorno desde una nueva perspectiva mientras descubres las bases del dibujo y diferentes técnicas de expresión. Un taller para desarrollar una mirada personal y disfrutar del proceso creativo. **Importante:** el taller es gratuito, pero hay que hacer aportación en metálico de 10€ para material.

- > **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuito**

INSCRIPCIONES A PARTIR **15 SEPTIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **1 OCTUBRE**



INICIACIÓN AL GANCHILLO

Descubre diferentes técnicas de tejido artesanal del ganchillo, elaborando pequeños proyectos que estimulan la creatividad, la concentración y las habilidades manuales. Iniciación desde cero.

> **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 17.00h a 18.30h / **Taller gratuito**

COSTURA

Iníciate en el mundo de la costura aprendiendo a utilizar la máquina de coser y las técnicas básicas de confección. Un espacio práctico para crear piezas útiles mientras desarrollas autonomía y creatividad.

Importante: preferiblemente cada participante tendrá que llevar su propia máquina de coser.

> **Jueves de octubre, noviembre y diciembre** / 18.30h a 20.00h / **Taller gratuito**

SEMINARIO PSICOANÁLISIS: HITCHFREUD. PSICOANÁLISIS Y CINE

Descubre el fascinante mundo del psicoanálisis de Freud a través del cine de Hitchcock, que buscará acercarse a conceptos como el inconsciente, el deseo, la represión y la culpa.

> **Lunes mensual**

19 de octubre / 16 de noviembre / 14 de diciembre / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuito**

INFORMÁTICA BÁSICO

Aprende a manejar el ordenador de manera sencilla y práctica, familiarizándose con los programas más importantes.

> **Lunes y miércoles de octubre, noviembre y diciembre** / 16.00 h a 18.00h / **Taller gratuito**

INFORMÁTICA BÁSICO - MEDIO

Taller práctico para profundizar en el funcionamiento del ordenador, descubrir herramientas útiles para el día a día. Ideal para reforzar conocimientos. **Se requiere conocimientos básicos del uso del ordenador.*

> **Lunes, miércoles y viernes de octubre, noviembre y diciembre** / 9:00h a 11:00h / **Taller gratuito**

USO DEL MÓVIL NIVEL BÁSICO

Aprende a manejar tu dispositivo desde cero y descubre aplicaciones útiles para comunicarte, disfrutar de tu tiempo libre y facilitar tu día a día, incluyendo herramientas de inteligencia artificial.

> 01: **Miércoles de octubre, noviembre y diciembre** / 11:00h a 13:00h / **Taller gratuito**

> 02: **Martes de octubre, noviembre y diciembre** / 16:00h a 18:00h / **Taller gratuito**

HERRAMIENTAS DE GOOGLE

Aprende a utilizar las principales herramientas de Google: Drive, Documentos, Calendar, Keep y Gemini. Descubrirás como organizar información, crear contenidos y aprovechar la inteligencia artificial de manera fácil y segura. **Se requiere conocimientos básicos del uso del ordenador.*

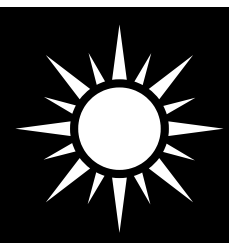
> **Viernes de octubre, noviembre y diciembre** / 16.00 a 18.00 h / **Taller gratuito**

PROYECTOS DIGITALES CON CANVA – NIVEL BÁSICO - MEDIO

Un taller práctico y creativo para ganar confianza utilizando herramientas digitales sencillas, mientras creas tus propios proyectos personales, como recuerdos o recursos útiles, sin necesidad de experiencia previa. **Se requiere conocimientos básicos del uso del ordenador.*

> **Lunes de octubre, noviembre y diciembre** / 11.00 h a 13.00 h / **Taller gratuito**

INSCRIPCIONES A PARTIR **15 SEPTIEMBRE** / INICIO ACTIVIDADES: **1 OCTUBRE**



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 en torno a intereses comunes. No requiere inscripción. Gratuito.

Grupo 1: espacio de encuentro de costura, patronaje, ropa, telas, arreglos, etc.

> Jueves semanal: de 10.30h a 13.30h

Grupo 2: espacio de encuentro para la práctica de conversación en inglés. Multinivel.

> Miércoles semanal: de 19.00h a 20.30h

Grupo 3: espacio de encuentro de actividades comunitarias (artes plásticas).

> Lunes quincenal: de 17.30h a 19.30h

Grupo 4: espacio de encuentro para la práctica de conversación en francés. Multinivel.

> Martes semanal: de 10.30h a 12.00h

Grupo 5: espacio de encuentro en torno a la lectura. Club de lectura autogestionado.

> Viernes quincenal: de 11.00h a 12.30h

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 deseas traer tu propio dispositivo.

> **MAÑANA:** martes de 9.00 a 14.00h

> **TARDE:** jueves de 15.00 a 20.00h (Agosto NO)

>>> ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA

Espacio disponible para la ciudadanía, sin cita previa ni inscripción, en el que recibir ayuda para la gestión de trámites telemáticos sencillos, habituales en el día a día.

> **Jueves:** de 11.00h a 14.00h

FUERA DE SERVICIO

LUDOTECA

TEMPSXTU / Infancia 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. Requiere reserva previa.

ESPACIO DE JUEGO EN FAMILIA

Familias con niños y niñas de 0 a 6 años / **Gratuito**

> De lunes a viernes de 9.00h a 14.30h

HORARIO

De lunes a viernes de 9.00 a 20.30h y sábados de 10.00 h a 13.30h

Domingos y festivos, cerrado.

TARIFAS Y BONIFICACIONES

Tarifa individual: 3€/hora

*Tarifa familiar: 5€/hora por unidad familiar

*Tarifa individual reducida: 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%.