



BENESTAR

Gimnàstica xinesa

Millora energètica fent un treball de respiracions conscients i suaus moviments guiats articulars i musculars que permeten fluir en el moviment quotidià i augmentar la vitalitat.

Dimarts 9.30-10.30 h

Biodansa

Dinàmiques de dansa per treballar la gestió d'emocions aprofundint en la consciència i l'alegria, des de l'escolta al cos i al seu moviment

Divendres 9.30-10.30 h

IDIOMES

Anglès bàsic

Introducció a la llengua anglesa: aprendre vocabulari, expressions bàsiques i començar a parlar-ne.

Dimecres 9.30-11.00 o Dijous 9.30-11.00 h

Anglès per viatjar

Enfocat en el vocabulari específic i les expressions per aconseguir la competència mínima necessària per a interactuar en situacions habituals de viatges

Dimecres 11.10-12.40 o Dijous 11.10-12.40 h

Francès bàsic

Introducció a l'expressió escrita i oral del francès. Comprensió lectora i auditiva, i començar a parlar-ne

Dimarts 10.40-11.35 h

Francès per viatjar

Aprendre i familiaritzar-se amb el lèxic i expressions més comunes en el context dels viatges

Dimarts 11.50-12.45 h

Italià bàsic

Introducció a la llengua i cultura italiana. Aprendre lèxic, fonètica i aspectes socials i culturals lligats a la societat italiana

Dilluns 10.30-12.00 h

PROGRAMA D'ACTIVITATS EN LÍNIA PER A PERSONES GRANS

FEBRER 2021

ACTIVITATS FÍSQUES

Activa't

Activació del cos i ment des de l'execució d'exercicis físics i cognitius. Desperta!

Dilluns 16.30-17.30 h

Zumba Gold

Coreografies senzilles, energètiques i divertides connectant amb l'alegria alhora que s'enforteix el cos

Dimarts 11.00-12.00 h

Tonifica't

Exercicis guiats de tonificació muscular amb música coneguda i motivadora

Dimarts 17.30-18.30 h

Reeducació postural

Exercicis per enfortir la musculatura, millorar la postura, l'equilibri, l'harmonia del cos i prevenir lesions

Dijous 17.00-18.00 h

Estiraments i gimnàstica suau

Diferents dinàmiques per deixar anar tensions, relaxar el cos i prevenir lesions.

Divendres 11.00-12.00 h



www.sabadell.cat/gentgran



youtube.com/ciclesdevida



SBD Gent Gran



Ajuntament
de Sabadell

Hi col.laboren:

