



± [1]

13 gen. 2019 - 10:00h

Entrenament físic basat en Body Weather amb Helena Pallisé

Categoria: Dansa

- **Roca Umbert. Fàbrica de les Arts** [2]
 - Adreça: *Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77*
 - Telèfon: *93 860 47 29*
- Centre d'Arts en Moviment

12 gener 2019 - 10:00h - 13 gener 2019 - 14:00h

Treballarem la coordinació, la resistència, l'alineament, la fragmentació del cos, l'orientació en l'espai, la mobilitat articular, la flexibilitat i l'agilitat mental. Basat en el Body Weather desenvoluparem un entrenament energètic combinat amb exercicis d'escolta i manipulacions en parella per aconseguir una més gran consciència corporal. En conjunt, ampliarem les nostres possibilitats de moviment, percepció i sensibilitat a la vegada que ens posarem el repte de mantenir-nos presents a l'ara i aquí mentre ens movem.

Formació intensiva per a tots els públics

DISSABTE 12 DE GENER, DE 10 A 14 i DIUMENGE 13 DE GENER, DE 10 A 14 H (no és possible apuntar-se només a un dia)

És gratuït però cal inscripció prèvia.

Inscripcions: <https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic> [3]

Com anar-hi?

Calendari

setembre

2024 [4]

[5]«

»[6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

						<u>1</u> [7]
<u>2</u> [8]	<u>3</u> [9]	<u>4</u>	<u>5</u> [10]	<u>6</u> [11]	<u>7</u> [12]	<u>8</u> [13]
<u>9</u> [14]	<u>10</u> [15]	<u>11</u> [16]	<u>12</u> [17]	<u>13</u> [18]	<u>14</u> [19]	<u>15</u> [20]
<u>16</u> [21]	<u>17</u> [22]	<u>18</u> [23]	<u>19</u> [24]	<u>20</u> [25]	<u>21</u> [26]	<u>22</u> [27]
<u>23</u> [28]	<u>24</u> [29]	<u>25</u> [30]	<u>26</u> [31]	<u>27</u> [32]	<u>28</u> [33]	<u>29</u> [34]
<u>30</u> [35]						

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/workshop_noprof_helena.jpg

[2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/roca-umbert-fabrica-les-arts>

[3] <https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9?mini=2024-08> [6]

<https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9?mini=2024-10> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-01>

[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-03>

[10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-07>
[13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-08> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-10>
[16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-11> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-13>
[19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-14> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-15> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-16>
[22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-17> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-18> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-19>
[25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-20> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-21> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-22>
[28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-23> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-24> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-25>
[31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-26> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-27> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-28>
[34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-29> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-09-30>