



± [1]

12 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 - 10:00h - 13 gener - 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

febrer 2024

[4]						
[5]«		»[6]				
dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
				1	2	3
				[7]	[8]	[9]
						4
						[10]
5	6	7	8	9	10	11
[11]	[12]	[13]	[14]	[15]	[16]	[17]
12	13	14	15	16	17	18
[18]	[19]	[20]	[21]	[22]	[23]	[24]
19	20	21	22	23	24	25
[25]	[26]	[27]	[28]	[29]	[30]	[31]
26	27	28	29			
[32]	[33]	[34]	[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%A9-0?mini=2024-02>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/workshop_noprof_helena_0.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/2024-02>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0?mini=2024-01>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0?mini=2024-03>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-02>
- [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-03>
- [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-04>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-05>

[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-08>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-11>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-14>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-17>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-20>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-23>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-26>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-02-29>