



± [1]

6 set. 2024 - 18:30h

Tastet de tallers al Centre Cívic Nord

Activitat gratuïta sense inscripció

Categoria: Portes Obertes

•

Centre Cívic Nord [2]

- Adreça: C. Lledoner, 6
- Telèfon: 93 840 60 69
- *ale*: centrecivcnord@granollers.cat

Vine a provar algun dels tallers que organitza l'AV Hostal i Hydra el dia 6 de setembre al Centre Cívic Nord abans que comencin les inscripcions del primer quadrimestre.

Activitat gratuïta sense inscripció. Es prega puntualitat.

TALLER D'ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Treballa la flexibilitat i l'elasticitat dels teus músculs a través d'estiraments i l'automassatge. Coneix el teu cos i allibera't de les tensions acumulades del dia a dia i millora la teva salut.

*Porta la teva esterilla

A càrrec d'Anna Teruel

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Treballa l'autoconeixement i la plena consciència a través de les tècniques de relaxació. Aprèn a tenir una postura corporal correcta, afavorint la lliure circulació d'aire i d'energia pel teu cos. Gaudeix dels seus beneficis i adquireix les eines per practicar-ho.

*Porta la teva esterilla

A càrrec d'Alba Morales

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del *twerk* i el *booty dance* i en coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren el control del teu cos treballant el centre de plaer, reforçant el *core* i desbloquejant la pelvis. Reflexionarem al voltant de com ens sentim i quin paper juguen aquestes danses dins la cultura de masses. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual de les dones.

*Porta genolleres si en tens

A càrrec de Berta López

INICIACIÓ AL TEATRE

Comencem a caminar en la pràctica teatral a partir d'exercicis d'expressió corporal, veu, rol i creació. Les dinàmiques de treball grupal i el joc dramàtic ens permetran posar-nos en joc de forma progressiva i començar l'aventura del món teatral.

A càrrec de Dani Codina i Esther Arimon

Com anar-hi?

Calendari

desembre

2025 ^[3]

[4]κ

ϕ]

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

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/agenda/cultura/tastet-de-tallers-al-nord>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/dansa_nens.jpg
- [2] <https://www.granollers.cat/adreces/socials/centre-civic-nord>
- [3] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12>
- [4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/tastet-de-tallers-al-nord?mini=2025-11>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/tastet-de-tallers-al-nord?mini=2026-01>
- [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-01> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-03> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-04> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-08> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-11> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-14> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-15> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-17> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-18> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-20> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-21> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-23> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-24> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-26> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-27> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-29> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-30> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-31>