



± [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

novembre
2025 ^[3]

[4]κ

ϕ]

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

1 ^[6] 2 ^[7]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
[8]	[9]	[10]	[11]	[12]	[13]	[14]
<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>
[15]	[16]	[17]	[18]	[19]	[20]	[21]
<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>
[22]	[23]	[24]	[25]	[26]	[27]	[28]
<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>
[29]	[30]	[31]	[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/tastet-de-tallers-al-nord?mini=2025-11>

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