

# monogràfics

## Scrapbooking

### MINI ÀLBUM DE TELA

Creació d'un mini-àlbum de fotos molt especial. Incorporarem teles i elements de costura amb tècniques i materials d'scrapbooking.

A càrrec de Glòria Arxé, de Munus manus.

**Dissabte 23 de febrer**

**De 9.30h a 13.30h**

**Lloc: L'Espai**

**Preu: 15€**

## Maquillatge

Aprendre a maquillar-se per qualsevol ocasió (maquillatge laboral i social).

A càrrec de Marta Garet, perruquera i maquilladora professional.

**Dissabte 26 de gener**

**De 17.00h a 20.00h**

**Lloc: Als Camerinos del Teatre**

**Preu: 10€**

## Scrapbooking

### "LLIBRE" SANT JORDI

Introducció al mix media per crear la base d'un mini-àlbum o quadern artístic ple de creativitat. Utilitzarem elements varis per crear capes i textures i ens embrutarem els dits!

A càrrec de la Glòria Arxé, de Munus manus.

**Dissabte 6 d'abril**

**De 9.30h a 13.30h**

**Lloc: L'Espai**

**Preu: 15€**

## Inscripcions:

### Residents a Roda de Ter

S'obren el dimarts 8 de gener a les 15.00h fins al divendres 18 de gener a les 19.00h.

### No residents a Roda de Ter

S'obren el dijous 10 de gener a les 9.00h fins al divendres 18 de gener a les 19.00h.

### Inscripcions presencials

A l'Espai de dimarts a divendres de 15.00h a 19.00h.

### Inscripcions en línia

[espaisactius.rodadeter.cat](http://espaisactius.rodadeter.cat)

[www.lespai.cat](http://www.lespai.cat)

### Informació important

- Les inscripcions només seran vàlides un cop realitzat el pagament del taller.
- Les inscripcions dels monogràfics es tancaran una setmana abans de la realització del taller, aquestes inscripcions es podran fer per internet i/o a l'Espai.
- Inscripcions a partir de 13 anys.
- Places limitades per ordre d'inscripció. No es fan reserves.
- La durada de les sessions i del taller o monogràfic ve determinada pel tipus d'activitat.
- Ningú es podrà inscriure un cop tancat el període d'inscripció.
- No es tornaran els diners una vegada iniciat el curs.
- No es recuperaran sessions que s'hagin d'anul·lar per causes alienes al servei.
- Es podrà pagar en efectiu a l'Espai.

## Més informació:

L'ESPAI

Av. Diputació, 7 bxs.

T 938540457 / M 618299237

[esportsroda@rodadeter.cat](mailto:esportsroda@rodadeter.cat)

[www.lespai.cat](http://www.lespai.cat)

**De dimarts a divendres de 15.00h a 19.00h**

**L'ESPAI**

 **Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis

 **AJUNTAMENT DE RODA DE TER**

 **Generalitat de Catalunya**  
Departament de Benestar Social i Família  
Direcció General de Joventut

# ESPAI's actius

## TALLERS I MONOGRÀFICS

### RODA DE TER HIVERN 2019

Segueix-nos:

 [lespai.zonajove](https://www.facebook.com/lespai.zonajove)  
 [lespairodadeter](https://twitter.com/lespairodadeter)  
 [lespairodadeter](https://www.instagram.com/lespairodadeter)

# tallers

## Microgimnàstica

Allibera tensions cervicals i d'esquena mitjançant moviments molt concrets, precisos i senzills. A càrrec de Marta Torras, terapeuta.

**Dimecres de 19.30h a 21.00h**

**Del 6 de febrer al 10 d'abril**

**Lloc: L'Espai**

**Preu: 30€**

*Cal portar màrrega, manta i mitjons.*

## Estiraments

Per augmentar la flexibilitat, la mobilitat articular, prevenir lesions i per reduir la tensió muscular. A càrrec de Melinda Erica Martín, llicenciada en Ciències de l'Activitat física i l'Esport i entrenadora de gimnàstica rítmica.

**Dimecres de 09.30h a 11.00h**

**Del 6 de febrer al 10 d'abril**

**Lloc: L'Espai**

**Preu: 30€**

*Cal portar roba còmoda i estora.*

## Pilates

Treball d'estiraments per tonificar el cos i millorar la mobilitat de les articulacions. Ajuda a reduir l'estrès i a controlar la respiració.

A càrrec de Melinda Erica Martín, llicenciada en Ciències de l'Activitat física i l'Esport i entrenadora de gimnàstica rítmica.

**Dimarts de 09.30h a 11.00h**

**Del 5 de febrer al 9 d'abril**

**Lloc: L'Espai**

**Preu: 30€**

*Cal portar estora.*

## Ioga

Treball respiratori, coneixement del propi cos, adaptat a les necessitat de la persona, ajudant a disminuir l'angoixa.

A càrrec de Montse José, professora de ioga.

**Dimarts de 19.00h a 20.30h**

**Del 5 de febrer al 9 d'abril**

**Lloc: L'Espai**

**Divendres de 20.00h a 21.30h**

**Del 8 de febrer al 12 d'abril**

**Lloc: Aula psicomotricitat Escola Mare de Déu del Sòl del Pont**

**Preu: 30€**

*Cal portar manta, tovallola o màrrega.*

## Gimnàstica abdominal hipopressiva

El millor mètode per recuperar el to abdominal sense repercutir negativament a altres parts del cos. Monitor per determinar.

**Dilluns de 19.30h a 21.00h**

**Del 4 de febrer al 8 d'abril**

**Lloc: Can Planoles, 1r pis**

**Dimarts de 19.30h a 21.00h**

**Del 5 de febrer al 9 d'abril**

**Lloc: Aula psicomotricitat Escola Mare de Déu del Sòl del Pont**

**Preu: 30€**

*Cal portar roba còmoda i estora.*

## Zumba

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. A càrrec de Berta Fàbrega, instructora de zumba.

**Dilluns de 20.15h a 21.15h**

**Del 4 de febrer al 8 d'abril**

**Lloc: Gimnàs de l'Escola Mare de Déu del Sòl del Pont**

**Dimecres de 19.30h a 20.30h**

**Del 6 de febrer al 10 d'abril**

**Lloc: La Carpa**

**Preu: 30€**

## Country

Ballar diferents coreografies de country per a persones ja iniciades en aquest estil.

A càrrec de Gerard Xiques i Montse Roma, del Bisaura Country.

**Dimecres de 21.00h a 22.30h**

**Del 6 de febrer al 10 d'abril**

**Lloc: Porxada de Can Planoles**

**Preu: 30€**

## Dansa del Ventre

Augmenta la teva feminitat i la teva autoestima.

A càrrec d'Elisabeth López, professora de Dansa del Ventre.

**Dijous de 19.30h a 21.00h**

**Del 7 de febrer a l'11 d'abril**

**Lloc: Can Planoles, 1r pis**

**Preu: 30€**

## Danses d'arreu del món

Iniciació i primer contacte amb diferents danses folklòriques del món, tant grupals com individuals. No és necessari tenir coneixements previs. A càrrec de Maria Rodríguez.

**Dimarts de 20.00h a 21.30h**

**Del 5 de febrer al 9 d'abril**

**Lloc: Porxada de Can Planoles**

**Preu: 30€**

## Entrenament funcional

Entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú. A càrrec de Marc Traserra estudiant de C.A.F.E.

**Dilluns de 19.30h a 20.30h**

**Del 4 de febrer al 8 d'abril**

**Lloc: Carpa municipal de Roda de Ter**

**Preu: 30€**

## Running

Tècnica de córrer, sèries, fartleks i estiraments. A càrrec de Marc Traserra, estudiant de C.A.F.E. i corredor de muntanya.

**NIVELL 1**

Es realitzaran entrenaments de 6 a 8km.

**Dimarts de 19.30h a 21.00h**

**Del 5 de febrer al 9 d'abril**

**NIVELL 2**

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

**Dimecres de 19.30h a 21.00h**

**Del 6 de febrer al 10 d'abril**

**Lloc: Pavelló municipal d'esports**

**Preu: 30€**

*Cal portar frontal i roba adequada.*

## Trekking

Sortides a peu d'una hora aproximadament, en les que es busca fer una activitat aeròbica sense impacte. Pels voltants del poble. Adaptada a tots els nivells i apte per tothom i per a totes les edats. A càrrec de Nil Casals graduat en C.A.F.E.

**Dijous de 19.00h a 20.30h**

**Del 7 de febrer a l'11 d'abril**

**Lloc: Parc del Carrer Collsacabra**

**Preu: 30€**

## Waki Karate

Art marcial japonesa en què es treballa la coordinació, la lateralitat, el control respiratori, l'equilibri, la flexibilitat, l'elasticitat i l'orientació en l'espai i el temps. A càrrec de la Susana Fernández, karateka cinturó negre 3r DAN i instructora de Kat Sei Karate Kai.

**Dijous de 19.30h a 21.00h**

**Del 7 de febrer a l'11 d'abril**

**Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor**

**Preu: 30€**