

Salut i creixement personal

Equilibri

Pren consciència corporal a través d'exercicis del mètode Pilates i millora la teva higiene postural.

M Caren Carrasco

D 3, 10, 17 i 24 de juliol de 2026

H Divendres, de 9.30 h a 11 h

LI El Lledoner

Q Curs de pagament: 17 €

Activa't a la fresca

Practica esport i passeja pels parcs de la ciutat.

M Albert Tort

D 1, 8 i 15 de juliol de 2026

H Dimecres, de 9.30 h a 11 h

LI Espai exterior

Q Gratuït

Tonificació suau

Tonifica el teu cos amb exercicis suaus que t'ajudaran a millorar el teu benestar físic.

M Albert Tort

D 2, 9 i 16 de juliol de 2026

H Dijous, de 17.30 h a 18.30 h

LI El Lledoner

Q Gratuït

DATES I HORARIS D'INSCRIPCIÓ

Del 15 al 26 de juny de 2026

El Lledoner: de 9.30 h a 13 h i de 15 h a 20 h

L'Ateneu Gran: de 15.15 h a 20 h

L'Espai Sant Jordi: de 10 h a 12 h i de 16 h a 19 h

PAGAMENT

Es recomana que el pagament dels cursos es faci amb targeta de crèdit o dèbit.

PREUS

Taller monogràfic de 4 sessions: 17 €

DEVOLUCIONS

Es retornarà l'import de la matrícula dels cursos i tallers organitzats per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers de centres cívics, culturals, dona, gent gran i esportius Mou-te per les causes següents:

D'ofici:

1. Pagaments duplicats, per error, pagaments d'un import superior per error o per altres errors atribuïbles a l'aplicatiu de gestió de matrícules i pagaments.
2. En cas d'anul·lació del curs o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers.

A petició de la persona interessada

3. Altres casos especials, com poden ser: hospitalització de llarga durada; malaltia greu o altres causes greus o causes personals i sobrevingudes, amb la justificació prèvia per part de la persona interessada, es podran autoritzar per l'Ajuntament i causaran baixa del curs o taller tant si es fa abans de l'inici del curs com si el curs s'ha iniciat. En aquest darrer cas es retornarà la part proporcional de l'import pagat.

En tots els casos cal que la persona interessada sol·liciti la devolució de l'import del curs o taller organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès dins de la programació de Cursos i tallers a través de la seu electrònica de l'Ajuntament de Mollet del Vallès Seu Electrònica - Mollet del Vallès (molletvalles.cat) o bé de forma presencial a l'OAC a la plaça Major, 1 de Mollet del Vallès.



Gestiona:

Relleu
cultural

33-2014-502

TALLERS PER A LA GENT GRAN

estiu 2026



Ajuntament de Mollet del Vallès

El Lledoner

Pl. Cinco Pinos, núm. 1
08100 - Mollet del Vallès
Tel. 93 579 09 66
ellledoner@molletvalles.cat

L'Ateneu Gran

C. Gaietà Vínzia, núm. 3
08100- Mollet del Vallès
Tel. 93 593 20 08
ateneugran@molletvalles.cat

Habilitats personals

Paraules que abracen

Redacta cartes que celebrin amb tendresa allò que ens ha marcat: escrits dedicats a persones estimades, a instants plens de llum, a una ciutat que ens ha acollit, a una amistat que perdura. No són comiats ni promeses de futur, sinó homenatges al que ha estat valuós i mereix ser recordat.

M Paula Carpintero

D 1, 8 i 15 de juliol de 2026

H Dimecres, de 17.30 h a 18.30 h

LI Centre Cultural La Marineta

(Per obres d'acondicionament a l'Ateneu Gran)

Q Gratuït

Músiques que fan memòria

Treballarem la memòria d'una manera diferent i molt divertida a través de la música.

M Sílvia Tàbios

D 2, 9 i 16 de juliol de 2026

H Dijous, de 17.30 h a 19 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Expressió

Sona l'estiu, refresca't amb música!

Canta i balla amb les cançons de karaoke que més t'agraden.

M Juana Muñoz (voluntària per al coneixement)

D 30 de juny, 7 i 14 de juliol de 2026

H Dimarts, de 18 h a 20 h

LI EL Lledoner

Q Gratuït

Samarretes que fan estiu

Un taller creatiu on dissenyaràs i estamparàs la teva pròpia samarreta, jugant amb colors, formes i tècniques

senzilles per donar-li un estil únic.

M Dolors Falcó (voluntària per al coneixement)

D 7, 14 i 21 de juliol de 2026

H Dimarts, de 18 h a 19 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït. El material anirà a càrrec dels participants.

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Matins d'estiu amb ritme

Comença l'estiu amb bon ritme pels matins, amb música molt estival.

M Guillermo Gutiérrez (voluntari pel coneixement)

D 1, 8 i 15 de juliol de 2026

H Dimecres, de 10 h a 11 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Brodat japonès

Coneix la tècnica tradicional del *nihon shishu*, on es treballen punts i motius clàssics per crear peces delicades en un ambient tranquil i artesanal.

M Laudina Alcalà (voluntària per al coneixement)

D 1, 8 i 15 de juliol de 2026

H Dimecres, de 18 h a 19.30 h

LI EL Lledoner

Q Gratuït. El material anirà a càrrec dels participants.

Mandales d'Estiu:

crea, respira i connecta

Desconnecta del ritme diari i submergeix-te en l'art meditatiu dels mandales. A través de formes i colors, exploraràs la calma, la concentració i l'expressió personal mentre dones vida a les teves pròpies creacions.

M Marga Pérez (voluntària per al coneixement)

D 1, 8 i 15 de juliol de 2026

H Dimecres, de 18 h a 19 h

LI Espai Sant Jordi

Q Gratuït

Col. Fundació Catalunya- La Pedrera

Espai de costura: cus el teu vestit d'estiu

Crea el teu propi vestit d'estiu i descobreix el plaer de cosir una peça única amb les teves mans.

M Antonia Rosales i Carmen Pedrosa (voluntàries per al coneixement)

D 7, 10, 14 i 17 de juliol de 2026

H Dimarts i divendres, de 16 h a 18 h

LI Centre Cultural La Marineta

(Per obres d'acondicionament a l'Ateneu Gran)

Q Gratuït. El material anirà a càrrec dels participants.

Humanitats

Taller de lectura:

Mitologia i cultura grega, un viatge als orígens de la història

Endinsa't en la riquesa de la mitologia grega i el seu impacte en la cultura occidental. A través de la lectura de fragments de grans obres clàssiques i de mites grecs, explorarem els relats de déus, deesses i tragèdies que han inspirat la literatura, el cinema, l'art i la filosofia durant segles.

M Paula Carpintero

D 2, 9 i 16 de juliol de 2026

H Dijous, de 17.30 h a 18.30 h

LI EL Lledoner

Q Gratuït

Anem al cinema!

Un estiu més us convidem a participar en la nova edició del Festival de Cinema La Gran Pantalla. Enguany assistirem a una sessió doble: la projecció dels curts *La babosa* y *el caracol* i *Siempre vivas*, i a la taula rodona posterior.

M Associació El Parlante

D 3 de juliol de 2026

H Divendres, a les 16 h

LI Cinemes Girona de Barcelona

Q Gratuït