

Festa Major

Aquest any festa major se celebrarà el segon cap de setmana d'octubre (pendent de confirmar).

Activitats

Les activitats i xerrades es fan al local de l'AV
(C/Covadonga 380/PL. Sardana)

Ioga – dimecres 19.00-20.00.

Durant la pràctica gaudirem d'un estat de connexió i consciència entre el teu cos-ment-respiració mentre flueixes per cada postura. Milloraràs les teves condicions físiques, incloent resistència, força, flexibilitat i guanyaràs l'equilibri, tenin més control sobre el teu propi cos i ment.

Ioga a la cadira: dimecres 18.00-19.00

Pensat per a persones que vulguin practicar ioga d'una forma més tranquil·la ja sigui per falta de mobilitat, lesions, etc. El focus està en mobilitzar les articulacions, estirar la musculatura i al mateix temps, tonificar aquelles parts del cos que ens ajuden a millorar la postura corporal i mantenir el cos més àgil i saludable tot asseguda en una cadira.

Defensa personal – dissabte 10.00-11.00 i dimarts 19.30-20.30

Punta al coixí – dimarts 9.30-11.30 i dimecres 16.00-18.00
Mitja, ganxet i punt de creu – dimarts 16.00-18.00

Esriptura creativa – dimecres 18.00-20.00

Sortida: proposta de visita guiada a l'edifici històric de la Universitat de Barcelona. Màxim 30 persones. 5€ aprox.
Més informació info@covadonga.cat

Xerrada: Jugant amb el desig. Laura Clotat. 2 de març.
Saber com funciona el desig ens permet trobar-lo quan no és espontani. Per millorar la nostra sexualitat cal saber què l'activa, què el frena i sobretot quines coses de l'entorn fan que el puguem modificar. Us proposem un taller que en forma de proves i jocs ens faci entendre els misteris del desig. Taller amb visió de gènere i LGTBIAQ+.
Inscripció: clotetformació@gmail.com

Serveis i Avantatges d'associar-se

Ser soci de l'Associació de Veïns, a més de ser un acte de solidaritat social i veïnal, us aporta avantatges.

Despatx d'Advocats Parcerisa & Asociados: amb el carnet de soci, la primera visita serà gratuïta i amb descomptes en els serveis. Plaça Sant Jaume 3, 4rt 1a. Tel. 93 720 39 65 – 695 55 77 65.

Som Energia: L'Associació col·labora amb Som Energia per oferir als socis/òcies electricitat ecològica i neta a preus molt competitius. L'entitat promou la instal·lació de plaques voltaiques de preus accessibles. Més informació: al local els dilluns a partir de les 19.30.

CE Sabadell: tenim col·laboració amb el club – més informació info@covadonga.cat

La Junta

President: Bill Phillips

Sots presidents: Jose Fernández i Agustín Lorca

Tresorer: José Antonio Medina

Secretària: Rosa Manchado

Vocals: Mari-Jesús Ramos, Toni Llorca, Lola Rifé, Laura Almirall, Agustí Guarch i Jaume Alegret

Festa Major

Aquest any festa major se celebrarà el segon cap de setmana d'octubre (pendent de confirmar).

Activitats

Les activitats i xerrades es fan al local de l'AV
(C/Covadonga 380/PL. Sardana)

Ioga – dimecres 19.00-20.00.

Durant la pràctica gaudirem d'un estat de connexió i consciència entre el teu cos-ment-respiració mentre flueixes per cada postura. Milloraràs les teves condicions físiques, incloent resistència, força, flexibilitat i guanyaràs l'equilibri, tenin més control sobre el teu propi cos i ment.

Ioga a la cadira: dimecres 18.00-19.00

Pensat per a persones que vulguin practicar ioga d'una forma més tranquil·la ja sigui per falta de mobilitat, lesions, etc. El focus està en mobilitzar les articulacions, estirar la musculatura i al mateix temps, tonificar aquelles parts del cos que ens ajuden a millorar la postura corporal i mantenir el cos més àgil i saludable tot asseguda en una cadira.

Defensa personal – dissabte 10.00-11.00 i dimarts 19.30-20.30

Punta al coixí – dimarts 9.30-11.30 i dimecres 16.00-18.00
Mitja, ganxet i punt de creu – dimarts 16.00-18.00

Esriptura creativa – dimecres 18.00-20.00

Sortida: proposta de visita guiada a l'edifici històric de la Universitat de Barcelona. Màxim 30 persones. 5€ aprox.
Més informació info@covadonga.cat

Xerrada: Jugant amb el desig. Laura Clotat. 2 de març.
Saber com funciona el desig ens permet trobar-lo quan no és espontani. Per millorar la nostra sexualitat cal saber què l'activa, què el frena i sobretot quines coses de l'entorn fan que el puguem modificar. Us proposem un taller que en forma de proves i jocs ens faci entendre els misteris del desig. Taller amb visió de gènere i LGTBIAQ+.
Inscripció: clotetformació@gmail.com

Serveis i Avantatges d'associar-se

Ser soci de l'Associació de Veïns, a més de ser un acte de solidaritat social i veïnal, us aporta avantatges.

Despatx d'Advocats Parcerisa & Asociados: amb el carnet de soci, la primera visita serà gratuïta i amb descomptes en els serveis. Plaça Sant Jaume 3, 4rt 1a. Tel. 93 720 39 65 – 695 55 77 65.

Som Energia: L'Associació col·labora amb Som Energia per oferir als socis/òcies electricitat ecològica i neta a preus molt competitius. L'entitat promou la instal·lació de plaques voltaiques de preus accessibles. Més informació: al local els dilluns a partir de les 19.30.

CE Sabadell: tenim col·laboració amb el club – més informació info@covadonga.cat

La Junta

President: Bill Phillips

Sots presidents: Jose Fernández i Agustín Lorca

Tresorer: José Antonio Medina

Secretària: Rosa Manchado

Vocals: Mari-Jesús Ramos, Toni Llorca, Lola Rifé, Laura Almirall, Agustí Guarch i Jaume Alegret