



± [1]

12 gen. 2019 - 10:00h

Entrenament físic basat en Body Weather amb Helena Pallisé

Categoria: Dansa

- **Roca Umbert. Fàbrica de les Arts** [2]
 - Adreça: *Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77*
 - Telèfon: *93 860 47 29*
- Centre d'Arts en Moviment

12 gener - 10:00h - 13 gener - 14:00h

Treballarem la coordinació, la resistència, l'alineament, la fragmentació del cos, l'orientació en l'espai, la mobilitat articular, la flexibilitat i l'agilitat mental. Basat en el Body Weather desenvoluparem un entrenament energètic combinat amb exercicis d'escolta i manipulacions en parella per aconseguir una més gran consciència corporal. En conjunt, ampliarem les nostres possibilitats de moviment, percepció i sensibilitat a la vegada que ens posarem el repte de mantenir-nos presents a l'ara i aquí mentre ens movem.

Formació intensiva per a tots els públics

DISSABTE 12 DE GENER, DE 10 A 14 i DIUMENGE 13 DE GENER, DE 10 A 14 H (no és possible apuntar-se només a un dia)

És gratuït però cal inscripció prèvia.

Inscripcions: <https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic> [3]

Com anar-hi?

Calendari

abril 2024 [4]
[5]« [6]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u> [9]	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
[7]	[8]		[10]	[11]	[12]	[13]
<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
[14]	[15]	[16]	[17]	[18]	[19]	[20]
<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>
[21]	[22]	[23]	[24]	[25]	[26]	[27]
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
[28]	[29]	[30]	[31]	[32]	[33]	[34]
<u>29</u>	<u>30</u>					
[35]	[36]					

Cercador d'actes

Per paraula _____

Per categoria _____

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/workshop_noprof_helena_0.jpg
- [2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/roca-umbert-fabrica-les-arts>
- [3] <https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0?mini=2024-03>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0?mini=2024-05> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-04>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-07>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-08>

[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-11>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-14>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-17>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-20>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-23>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-26>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-29>
[36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-04-30>