



AGENDA D'ACTIVITATS Juliol 2016



LITTLE CHEF:

Dies: Dissabte 2

Hora: de 10.00h a 11.00h

Preu: 10€

Lloc: Sala Polivalent Local Social de Campllong

Per a mainada de 3 a 10 anys (de 3 a 5 anys cal venir acompanyat d'un adult).



Inscripcions al Local Social abans del 30 de juny.

CURS DE CUINA D'ESTIU

Dia: Dimecres 6

Hora: De 19.30h a 21.30h

Preu: 12€

Lloc: Sala Polivalent del Local Social de Campllong

Professora: Montse Busquets

Menú: Canelons freds de tonyina, filet de porc a la taronja i flam de ratafia.



Vine al curs de cuina de primavera del Local Social! Cuina fàcil, ràpida i de bon menjar.

Anima't a aprendre cuinar amb nosaltres!

Inscripcions al Local Social fins al divendres 1 de juliol.

VOLS FER RATAFIA?

Dia: Dissabte 9

Hora: De 9.00h a 13.00h

Lloc: Local Social de Campllong

Preu: 8€/litre

Vine a fer la teva ratafia al Local Social de Campllong. Vés a buscar



les herbes amb el nostre professor i prepara la teva pròpia beguda. Cal que tothom porti la seva marranxa/pot per posar la ratafia. La resta de material el posem nosaltres! Mínim 3 litres i/o múltiples de 3 (6, 12...).

Inscripcions fins al dimecres 6 de juliol.

BALL PER JUBILATS:

Dies: Dimecres 13 música de Chus

Dimecres 27 música de David Casas

Hora: De 18.00h a 21.00h

Preu: Socis 7€ / No socis 8€



Us convidem a tots a venir a ballar amb nosaltres!

DONACIÓ DE SANG:

Dia: Dijous 14

Hora: De 19.00h a 21.00h

Lloc: Ajuntament de Campllong



Vine a donar sang!

ZUMBA:

Horaris: Dimarts de 21.00h a 22.00h, Dijous de 20.00h a 21.00h i Divendres de 20.00h a 21.00h

Preu: Pels cursos d'estiu es vendran packs de 6 classes a 24€. Els abonaments es podran trobar al Local Social.

Durada: Juliol

Inici: 1 de juliol

Lloc: Sala Polivalent

Professora: Cristina López, Instructura Zumba Fitness®, Zumba Kids&Kids Junior®, Zumba Gold® i Hipopressius.



***Mínim 7 assistents per dia.**

***Es pot assistir a les classes per un preu de 4€. Caldrà pagar la sessió abans d'entrar a l'aula.**

MÉS INFO al LOCAL SOCIAL: 972 46 07 87 – localsocial@campllong.cat I A LA WEB www.campllong.cat
Amb la col.laboració de:



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



AGENDA D'ACTIVITATS Juliol 2016



HIPOPRESSIUS

Curs basat en la realització d'exercicis posturals i respiratoris realitzats de manera sistemàtica que aconseguirien una disminució de la pressió abdominal. Aquests tanmateix ens ajuden a mantenir una millor postura, a tonificar la musculatura abdominal-perineal, prevenir diversos tipus d'hèrnies, prevenir lesions articulars i musculars, reduir centímetres de cintura, etc.



Horaris: Dilluns de 7 a 8 i Divendres de 7 a 8

Preu: 1 dia: 18€

2 dies: 26€

Durada: del 4 al 29 de juliol

Lloc: Sala Polivalent

Professor: Cristina López, Instructura Zumba Fitness®, Zumba Kids&Kids Junior®, Zumba Gold® i Hipopressius.

*Mínim 6 assistents per dia.

FREEDANCE (Balls llatins sense parella):

Surts a ballar i et sembla que sempre fas els mateixos passos?

En aquest curs aprendràs tot el que necessites saber per a poder ballar tant al teu aire com en parella: txa-txa-txá, salsa, rumba, merengue, rock&roll, bachata o samba són alguns dels ritmes que treballarem perquè siguis el rei de la pista!

Horaris: Dilluns de 8 a 9

Preu: 18€

Durada: Juliol

Inici: 4 de juliol

Lloc: Sala Polivalent



Professor: Cristina López, Instructura Zumba Fitness®, Zumba Kids&Kids Junior®, Zumba Gold® i Hipopressius.

*Mínim 6 assistents.

*Cal dur roba còmode.

HORARIS D'INTERÈS:

AJUNTAMENT DE CAMPLLONG: de dilluns a divendres de 10.00h a 14.00h i dijous de 18.00h a 20.00h - 972.46.15.04

LOCAL SOCIAL DE CAMPLLONG: de dilluns a divendres de 17.00h a 21.00h - 973.46.07.87

CONSULTORI MÈDIC: dimarts, de 2/4 de 4 a 2/4 de 6 i dijous, d'11 a 1 del migdia. Per a demanar hora – CAP Cassà - 972 46 38 82

MÉS INFO al LOCAL SOCIAL: 972 46 07 87 – localsocial@campllong.cat I A LA WEB www.campllong.cat
Amb la col.laboració de:



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