



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

+ INFO

R M A C I Ó

- X Gimnàs popular
- Ball de bot
- E Història crítica del món modern i contemporani
- Art a l'abast
- Teatre infantil
- D Fotografia
- Ioga
- N Trapezi
- Grup de lectura
- Teatre (grup autogestionat)
- Escoleta popular (projecte)

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

- dilluns
- dimarts
- dimecres
- dijous
- divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

**GIMNÀS
POPULAR**

ENTRENAMENT DE FORÇA

- dilluns 17.30 - 18.30h
- dijous 20.30 - 21.30h

AUTODEFENSA

- dimecres 19-20h

MANTENIMENT

- dimarts 9 - 10h

GRUP DE CÓRRER

- dimarts 19.30-20.30h

sòcies: 30€/trimestre
no sòcies: 60€/trimestre
(preu per a cada activitat)

ESPORT COL·LECTIU

- DE PILOTA A L'AIRE LLIURE
- divendres 18h

Aquesta activitat, que es tracta realment d'un conjunt d'activitats, té com a referent els tallers d'autodefensa a Itàlia com una manera de vincular l'activitat física a un projecte polític antifeixista.

Hi farem, a més d'autodefensa, entrenaments de força i manteniment físic. També un grup de córrer (amb punt de trobada a La Gueralda però sortint a entrenar a l'aire lliure).

Completa la proposta un grup d'esport col·lectiu, com el futbol però sense tot el 'sistema modern' que l'envolta, pensat per a persones de més de 40kg (per tal garantir igualtat de condicions físiques i evitar accidents, cops...). Tindria lloc a parcs de la vila, recuperant els carrers i el fet de jugar per divertir-se, tot compartint alguns conceptes i tècnica, més enllà de clubs i competició. Aquesta darrera activitat funcionarà de manera autogestionada i serà gratuïta.

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

- dilluns
- dimarts
- dimecres
- dijous
- divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

BALL DE BOT

● divendres 19-20.30h
(quinzenal, inici 7 d'octubre)

sòcies 20€/trimestre

no sòcies 45€/trimestre

Monogràfics trimestrals per a descobrir i perfeccionar el ball de bot, dansa tradicional de la cultura balear:
ballarem jotes, boleros i algun fandango...

inscripcions



activitats@lagueralda.cat

lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

HISTÒRIA CRÍTICA DEL MÓN MODERN I CONTEMPORANI

● dimarts 20-21.30h
(inici 27 de setembre)

sòcies: 30€/CURS

no sòcies: 60€/CURS

Què té a veure Aristòtil (i què no) amb el socialisme?

Què significa que 'el capitalisme genera les seves pròpies crisis'?

Quines aliances teixien als segles XVII i XVIII bruixes, pirates, predicadors, mariners, esclaus fugats i pobres expulsats de les terres comunals?

Com esclaten i com fracassen (o no) les revolucions?

Quina és la naturalesa històrica de la relació entre estat i capital?

I d'aquests amb el feixisme?

Ha acabat la Guerra Freda? I la Revolució Francesa?

Tota la història de la civilització humana des de la invenció de l'agricultura s'ha desenvolupat en unes condicions climàtiques que ara estan a punt de desaparèixer. Com ha arribat l'ésser humà a provocar un canvi d'aquesta magnitud en pocs segles o, fins i tot, dècades?

I quina relació té tot això amb les lluites per l'emancipació de totes les persones desposseïdes i oprimides del món? Amb el republicanisme, el socialisme, el feminisme o els processos decolonials?

Parlarem de tot això i de molt més (amb una cervesa, refresc o copa de vi a la mà, si es vol).

inscripcions



activitats@lagueralda.cat

lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

ART
A L'ABAST
HISTÒRIA DE L'ART

dilluns 19-20h
(inici 5 setembre)

sòcies: 30€/CURS
no sòcies: 60€/CURS

Gaudir i estimar les obres d'art tot coneixent-les millor. L'objectiu del curs és la divulgació de les característiques generals dels diferents estils artístics de l'història de l'art; aquest any tractarem l'època del Renaixement i la del Barroc.

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

dilluns ●
dimarts ●
dimecres ●
dijous ●
divendres ●



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

TEATRE INFANTIL

● dimecres 17.15-18.45h

sòcies 65€/trimestre

no sòcies 105€/trimestre

Càpsules teatrals per a fer un primer contacte amb el món del teatre.
El cos, la veu, la gestualitat... Espai, imitació, objectes...
Els personatges, com creem i expliquem històries?!
(de 4 a 7 anys)

inscripcions



activitats@lagueralda.cat

lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

FOTOGRAFIA

TÈCNICA

dilluns (monogràfics trimestrals)

● TÈCNICA: 18-19.30h

Quatre punts basics per millorar les nostres fotos: una mica de teoria i fer moltes fotos per practicar i compartir entre totes; taller pràctic.

MIRADA I ENTORN

● MIRADA I ENTORN: 19.30-21h

Què miro? Com ho miro? Què veig? Què vull explicar?

Facilitació de projecte personal basat en la pròpia experiència a través de la fotografia. No cal saber fotografia ni tenir càmera amb un mobil n'hi ha prou.

sòcies 60€

no sòcies 96€

(preu per a cada activitat)

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

IOGA

- dilluns 13.30-14.45h
- dijous 17.30-18.45h
- divendres 9.30-10.45h

sòcies: 60€/trimestre

no sòcies: 95€/trimestre

(preu per a cada dia d'activitat)

Hatha ioga dinàmic i terapèutic: un bany d'energia regeneradora pel teu cos, físic mental i emocional. Experimenta la sensació d'allunyar-te per uns moments de tot allò quotidià i fer una mirada cap a dins teu, buscant calma i harmonia a través de la respiració, de la consciència corporal i la presència.

inscripcions



activitats@lagueralda.cat

lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

TRAPEZI

- grup INFANTIL (+8 anys)
dimarts 17.15-18.45h
sòcies 70€/trimestre
no sòcies 110€/trimestre
+ 5€/curs per l'assegurança

- grup ADULT (+16 anys)
dimarts 19-21h
sòcies 90€/trimestre
no sòcies 145€/trimestre
+ 5€/curs per l'assegurança

Una activitat que et toca el cos i l'ànima: sorprèn-te amb el que pots arribar a fer i connecta amb tu d'una manera especial! Nota com surts després de cada sessió, quins beneficis sents, com creix la teva motivació, com el teu cos està molt més conscient i fort...

Et coneixes una mica més amb cada exercici que perfecciones, amb cada nova acrobàcia que proves? Tot això, i fins on vulguis arribar, és TRAPEZI!

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

dilluns ●
dimarts ●
dimecres ●
dijous ●
divendres ●



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

CLUB DE LECTURA

- dimecres 20h
- 19 d'octubre
 - Cavalls salvatges, de Jordi Cussà
- 30 de novembre
 - Mi herida existia antes que yo, de Laura Llevadot
- 25 de gener
 - No diguis res, de Patrick Radden
- 15 de març (lectura a concretar)
- 3 de maig (lectura a concretar)
- 7 de juny (lectura a concretar)

sòcies: 30€/CURS

no sòcies: 60€/CURS

La dinàmica serà d'assistir a la sessió amb la lectura realitzada de manera autònoma i la persona encarregada del club dinamitzarà la sessió conjunta amb selecció de fragments, col·laboracions, etc. Un cop tanquem inscripcions mirarem de gestionar una compra conjunta per aquelles persones que vulguin tenir els llibres o bé aconseguir-los en préstec a través de la biblioteca.

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

dilluns ●
dimarts ●
dimecres ●
dijous ●
divendres ●



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

TEATRE

(grup autogestionat)

Algunes sòcies volen promoure la creació d'un grup de teatre al casal popular, si et ve de gust participar-hi, apunta't! Nosaltres posarem l'espai i us posarem en contacte per a fer-ho néixer!

dilluns ●
dimarts ●
dimecres ●
dijous ●
divendres ●



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

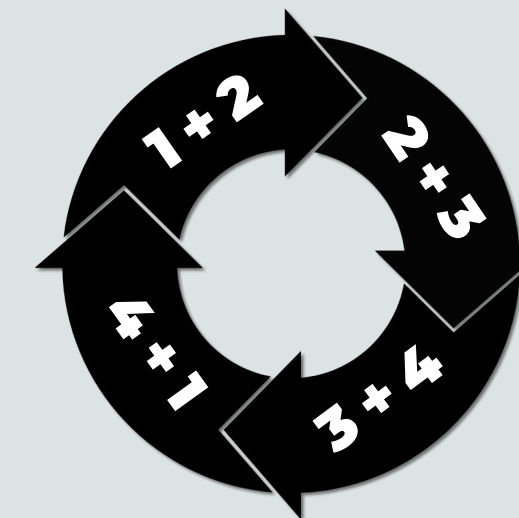
Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

ESCOLETA POPULAR

ACOMPANYAMENT ESCOLAR

Volem impulsar una escoleta popular que acompanyi a aquelles persones i famílies que necessitin un servei gratuït de reforç escolar.

Proposem treballar en equips de 4 persones voluntàries, un pel grup de primària i un pel de secundària (en funció de les preferències i disponibilitats), fent torns de 2h rotatius 2 setmanes seguides en un mes, de manera que es manté una persona de referència de cara al grup de participants d'una setmana a l'altra.



La intenció a mig termini és construir un petit projecte educatiu amb una línia pedagògica pròpia -arribant a poder oferir també alfabetització en català-; un plantejament inicial per aquest curs seria oferir activitats formatives/tallers de manera puntual (p.ex.: un divendres al mes) en funció de les persones voluntàries -vinculades o no als equips regulars de primària o secundària-, buscant la coeducació entre participants i acompanyants.

inscripcions



activitats@lagueralda.cat
lagueralda.cat

dilluns ●
dimarts ●
dimecres ●
dijous ●
divendres ●



LA GUERALDA

Casal Popular de Vilafranca

ACTIVITATS

CURS 2022/23

Inici d'activitats el 3 d'octubre, obrim inscripcions el 12 de setembre:

inscripcions



activitats@lagueralda.cat

lagueralda.cat

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres