



ASSOCIACIÓ VEÏNAL  
**BAIX A MAR**  
*Vilanova i la Geltrú*

## **ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'ASSOCIACIÓ VEÏNAL DE BAIX A MAR**

### **TARDOR DE 2022**

#### **CURSOS**

- **HATHA IOGA nivell I**
  - Dilluns de 17.45h a 19h
  - 60€/trimestre (12 Sessions)
  - Casa del Mar
  - A càrrec de Maribel Martinez
  
- **HATHA IOGA nivell II**
  - Dilluns de 19 h a 20.15h
  - 60€/trimestre (12 Sessions)
  - Casa del Mar
  - A càrrec de Maribel Martinez
  
- **SONS DE MAR**
  - Cant coral per a persones adultes. Cantem amb l'objectiu de fer colla i promoure un grup de coral al barri.
  - Dimecres de 18.15h a 19.45h
  - 10 €/mes
  - Casa del Mar
  - A càrrec de Marylin Socarrás

- **JUSAMKIBO. Defensa personal femenina**
  - Dimarts de 20h a 21.15h
  - Preu a consultar
  - Centre Cívic de Mar
  - A càrrec d'Alan Maymo
  - Inscripcions: enviar Whatsapp al 660 904 486
  
- **JUSAMKIBO. Defensa personal**
  - Dijous de 20h a 21:15h
  - Preu a consultar
  - Centre Cívic de Mar
  - A càrrec d'Alan Maymo
  - Inscripcions: enviar Whatsapp al 660 904 486
  
- **TXIKUNG - ZHINENG QIGONG**
  - El txikung de la intel·ligència del cor
  - Txikung (Qigong en xinès pinyin) vol dir entrenament (kung / gong) de l'energia vital (Txi / Qi). Mitjançant el moviment, els estiraments, la respiració, la relaxació, la consciència, l'alegria,... es millora l'estat físic i emocional i la pràctica s'orienta al manteniment de la salut.
  - Dimarts de 18h a 19.15h. Inici 4 d'octubre de 2022
  - Activitat gratuïta
  - Centre Cívic de Mar
  - A càrrec de Francesc Padró
  - Inscripcions i més informació: <[cesc@gmx.com](mailto:cesc@gmx.com)>
  
- **CLUB DE LECTURA "DIJOURS NEGRE"**
  - Per a persones adultes, club de lectura centrat en la novel·la negra.
  - Primer dijous de cada mes de 17.30h a 19.30h
  - Gratuït
  - Casa del Mar.
  - A càrrec de Sofia de Ruy-Wamba

## ACTIVITATS

### - **NADAL A MAR**

- Es comptarà amb la participació i col·laboració de diferents entitats del Barri de Mar així com dels centres educatius. Hi haurà venda de productes nadalencs, tallers, mostres, actuacions artístiques...
- Dissabte 17 de desembre de 2022 de 10h a 15h
- Carrer Llibertat ( a partir del Carrer Àncora) i Plaça d l'Església de Mar.

### - **SOPAR POPULAR A LA FRESCA**

- El veïnat de la Plaça de Vilanova Port organitzen una botifarrada a la mateixa plaça.
- Detalls com preu, dia... encara estan per concretar.

### - **PASSEJOS PEL BARRI**

- Passejada guiada per una persona experta pel Barri per conèixer alguns dels indrets representatius i singulars.
- Data, lloc, etc. per concretar

Qualsevol dubte o aclariment podeu contactar amb nosaltres via e-mail [<avbarridemar@gmail.com>](mailto:avbarridemar@gmail.com) o si preferiu atenció personalitzada, som a la vostra disposició els dimecres de 18h a 19h al local de l'Associació Veïnal, al Centre Cívic de Mar situat al Passeig Marítim 73.