

Xerrada informativa

Dijous 25 de Juny a les 17:30h

Sobre el programa

Garantia Juvenil

al Telecentre de Sort

Més informació: mireia@pallarssobira.cat
 T. 973 620 999

La xerrada adreçada als joves i les seves famílies vol donar a conèixer els recursos i oportunitats que representa aquest programa per aquells joves de la comarca que no estudien ni treballen.

Conexes la Garantia Juvenil?

Apunta't-hi ja!

Beneficis: La Garantia Juvenil és una iniciativa europea per reduir l'atur juvenil. Si compleixes els requisits, en un termini de quatre mesos, la Generalitat t'oferirà una oferta de treball, pràctiques o formatiu. També ofereix bonificacions per contractar joves del programa i altres beneficis.

Si tens entre 16 i 24 anys i no estudies ni treballes... vine a l'Oficina Jove - Casa Xorret! t'informarem!

Per a més informació:
<http://garantiajuvenil.pallarssobira.cat>
<http://garantiajuvenil.gencat.cat>

Oficina Jove del Pallars Sobirà

C/ Dr. Carles Pol i Aien, 5 25560 Sort (Casa Xorret)
 A/e: oficinajove@pallarssobira.cat
 Web: <http://oficinajove.pallarssobira.cat>
 Twitter: @sobirajove
 Facebook: JovenutPallarsSobira
 T. 973 620 999 (Silvia, Aram i Mireia)

De di a dj de 10:30 a 14h i de 16:30 a 19h, dv de 10:30 a 14h

ESCANJA AQUEST CODI QR VARD AMB EL TEU SMARTPHONE I ET GUARDARÀ EL NOSTRE CONTACTE!

TROBAREU UN RECULL

AMPLI AL WEB:

OFICINAJOVE.PALLARSSOBIRA.CAT

ALTES CASALS D'ESTIU

Ajuntament de Rialp: 973 620 365
 Ajuntament d'Esterrí d'Àneu: 973 626 005
 Casal a Ribera de Cardós: 638 02 58 17 (Laila Noguera)

PLAY SPORTS (desde 85€/15 dies)

3-14 anys
 Parc Natural Alt Pirineu, del 5 al 19 de juliol

Esplay sports us ofereix un gran ventall d'activitats esportives, jocs a l'aigua, treballs manuals i sortides perquè aquest estiu t'ho passis genial amb tots els teus companys! T'hi esperem!

Inscripcions (fins al 15 de juny): Play Sports (Rialp)
gimnasplaysports@gmail.com / 973 620 289

CLOWNNUNICAT (100€)

Farera, del 13 al 17 de juliol

Aquest curs es dirigeix a adults i joves que vulguin, amb l'exclusa de fer el pallasso, conèixer el millor, aprendre a com a millor estratègia de comunicació.

Inscripcions: Centre d'Art i Natura de Farera
 973 62 21 06 / artinatura@fareracat.cat

CASAL D'ESTIU DE SORT (desde 125€/mes)

4-10 anys
 A l'escola de Sort, juliol i agost

Activitats en anglès per a tots, taller, jocs... entreteniment i diversió assegurats!!! Horaris: de 9 a 14h o de 9 a 16:30h (si es queden a dinar)

Inscripcions: Ajuntament de Sort
www.sort.cat / 973 62 00 10

ESTADES ESPORTIVES DE SORT (60€/setmana)

9-14 anys
 Al poliesportiu, del 29 de juny al 28 d'agost

Aquest any: futbolinet, natació, ciclindoer i moltes coses més!

Inscripcions: Poliesportiu "Els Til·lers"
esports@sort.cat / 679 50 53 94 (Nàdia)

#FESTIUPALLARS

ACTIVITATS D'ESTIU 2015

CASAL DE CIRC "CAPITOMBA" (60€/setmana)

6-14 anys
 Sort, juliol i agost de di a dv de 9 a 13:30h

Vine a descobrir l'apassionant món dels oficis antics en un entorn natural privilegiat.

Inscripcions: Yasmina
 677 158 781 / capitomba@gmail.com

HORARIS ACTUALITZATS D'AUTOBÚS

D'ESTERRI D'ÀNEU - LA POBLA DE SEGUR - BCN - LLEIDA

LLEGENDA 1 Diari 2 De di a dv feiners 3 De dilluns a dissabte feiners 4 Diumenges i festius

ANADA	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	4	4	4
ESTERRI D'ÀNEU	5.05	05.20	-	-	07.33	-	11.38	13.00	14.30	15.30	16.50	17.00	17.00	-
LA GUINGUETA	-	05.24	-	-	07.37	-	11.42	13.04	14.34	15.34	16.54	17.04	17.04	-
ESCALÓ	-	05.29	-	-	07.42	-	11.47	13.09	14.39	15.39	16.58	17.09	17.09	-
LLAVORSI	-	05.36	-	-	07.49	-	11.54	13.16	14.46	15.46	17.04	17.16	17.16	-
RIALP	-	05.46	-	-	07.59	-	12.04	13.26	14.55	15.56	17.14	17.25	17.26	-
SORT	5.35	05.52	-	-	08.05	-	12.10	13.32	15.00	16.02	17.20	17.30	17.32	-
MONTARDIT DE BAIX	-	05.57	-	-	08.10	-	12.15	13.37	15.06	16.07	17.25	17.36	17.37	-
BARO	-	06.00	-	-	08.13	-	12.18	13.40	15.11	16.10	17.28	17.41	17.40	-
GERRI DE LA SAL	-	06.05	-	-	08.18	-	12.23	13.45	15.17	16.15	17.33	17.47	17.45	-
LA POBLA DE SEGUR	6.00	06.19	-	06.30	08.32	08.45	12.37**	13.59	15.35	16.29	17.49	17.59	17.59	-
TREMP	6.15	06.36	-	-	08.49	-	-	-	15.57	16.46	-	18.27	18.16	-
BALAGUER	-	07.40	7.55	-	-	-	-	-	-	-	-	19.21	19.55	-
LLEIDA	7.35*	08.23	-	-	-	-	-	-	-	18.33	-	-	20.03	-
BARCELONA	-	-	9.45	10.10	-	12.50	-	-	20.00	-	-	22.30	-	21.45

* Tenen enllaç amb AVANT Lleida-BCN. ** Tenen enllaç amb el tren de la Pobla *** Paren a l'estació de trens de Lleida 10 minuts després de la sortida T Es pot fer un transbordament LLEIDA - BCN de 8 a 9.08h

TORNADA	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	4
BARCELONA	07.30	9.00	-	-	-	14.30	-	18.00	-	-	-
LLEIDA ***	-	-	-	-	-	-	16.35	19.20*	20.35	12.50	-
BALAGUER	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TREMP	11.25	12.55	-	14.00	-	18.19	18.27	-	21.10	22.25	14.42
LA POBLA DE SEGUR	11.43	13.13	11.10**	14.19	15.55	18.35	18.44	21.40	21.27	22.42	14.59
GERRI DE LA SAL	11.46	13.16	11.24	14.32	16.09	-	18.58	-	21.41	22.56	15.13
BARO	12.01	13.31	11.29	14.39	16.14	-	19.03	-	21.46	23.01	15.18
MONTARDIT DE BAIX	12.04	13.34	11.32	14.47	16.17	-	19.06	-	21.49	23.04	15.21
SORT	12.09	13.39	11.37	14.51	16.22	-	19.11	-	21.54	23.09	15.26
RIALP	12.14	13.44	11.43	14.56	16.28	-	19.17	-	22.00	23.15	15.32
LLAVORSI	12.23	13.53	11.53	15.05	16.36	-	19.27	-	22.10	23.25	15.42
ESCALÓ	12.30	14.00	12.00	15.12	16.41	-	19.34	-	22.17	23.32	15.49
LA GUINGUETA	12.35	14.05	12.05	15.18	16.45	-	19.39	-	22.22	23.37	15.54
ESTERRI D'ÀNEU	12.39	14.09	12.09	15.21	16.59	-	19.43	-	22.29	23.41	15.58

* Tenen enllaç amb AVANT BCN-Lleida. ** Tenen enllaç amb el tren de la Pobla *** Paren a l'estació de trens de Lleida 10 minuts després de la sortida T Es pot fer un transbordament BCN - LLEIDA de 18.05 a 19.13h Actualitzats a 16/05/2014. Aquests horaris poden variar segons criteri de l'empresa. Més info: www.alsa.es, www.renfe.com, www.fgc.cat

TARGETA DE 10 VIATGES A 16,50€ / VIATGE PER A PALLARS S. - BCN
www.alsa.es / 902 42 22 42. Es compra a l'estació d'autobusos BCN Nord i a l'Oficina de de Sort.

SERVEI DE TAXI SORT - SEU D'URGELL

VIATGES MATÍ (689 495 777 / 973 620 733)
 VIATGES TARDA (610 477 157 / 973 620 802)

09.00	17.30	↓	SORT	↑	12.15	20.30
10.00	18.30	↓	LA SEU D'URGELL	↑	11.15	19.30

TREN DE POBLA DE SEGUR - LLEIDA **

Més info: www.fgc.cat

3	4	↓	LA POBLA DE SEGUR	↑	3	4
12:56	17:30	↓	LA POBLA DE SEGUR	↑	11:00	12:30
14:46	19:20	↓	LLEIDA	↑	09:10	10:40

Agenda d'activitats del Pallars Sobirà

Fem Sobirà

juny 2015

© Flickr: Andrés Merizalde

DL 1 **1r Concurs de Fotografia de l'Aigua d'Espot | Espot**
Es poden presentar fins al dia 26 de juny a l'Ajuntament d'Espot o la Casa del Parc
Més informació: 973 624 045

DV 5 **Jornada de recerca i arxius de les festes del foc | Esterrí d'Àneu**
Més informació: 973 626 568

DS 6 **VI Fira dels Oficis i Menestrals | Rialp**
Fins al 7
Més informació: WWW.TURISRIALP.CAT

Excursió: "Entre trinxeres, una passejada per la història" | Massís de l'Orri
També el 7
Més informació: 649 257 884 • NO GRATUÏTA

Excursió guiada: "Passejant per Sant Maurici" | Espot
Tots els dissabtes
Més informació: 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Taller de fotografia: "Les mil i una formes del desgel" | Esterrí d'Àneu
Tots els dissabtes
Més informació: 696 375 146 • NO GRATUÏTA

Jocs per a ser un bon naturalista | Refugi del Gerdar
També el 14 i el 22
Més informació: 619 938 267 • NO GRATUÏTA

Observació astronòmica amb telescopi i tastet de licors pirinencs" | Valls d'Àneu
Tots els dissabtes
Més informació: 619 938 267 • NO GRATUÏTA

DG 7 **Excursió: "Els Boscos de Montenartró" | Montenartró**
Tots els diumenges
Info: 620 822 745 / 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Excursió guiada: "Caminem sobre l'ombra del Tèsol" | Son
Tots els diumenges
Més informació: 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Excursió: "Flors i papallones" | Guingueta d'Àneu
Tots els diumenges
Més informació: 619 938 267 • NO GRATUÏTA

Excursió: "Caminant pel país de l'Ós" | Alós d'Isil
Tots els diumenges
Més informació: 619 938 267 • NO GRATUÏTA

DL 8 **Festa dels Veïnats | Esterrí d'Àneu**
Fins al 15
Més informació: 973 626 568

DJ 11 **Jornada: Eines per la promoció de l'artesanía ... | Arròs de Cardós**
Més informació: 973 622 335

DV 12 **Presentació del nou disc Carlitos (ex Naraina) "La Vida Crida" | Burg**
A la Solana de la Coma de Burg, a les 22.30h.
Info: LASOLANA.CAT / 635 163 263 • NO GRATUÏTA

DS 13 **IV Demostració de Dansa | Sort**
A les 18h al Poliesportiu de Sort
Info: 973 621190 / CONSORCIMUSICA@PALLARSSOBIRA.CAT

Trobada d'Instagramers | Llavorsí
Més informació: 973 622 035

Milla Vertical i Mini Milla Vertical | Àreu
Cursa esportiva de muntanya
Info: 973 624 405 / ALINS.DDL.NET • NO GRATUÏTA

Excursió: "Estany de Rosari i de Garrabea" | Alt Àneu
Info: 620 822 745 / 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Excursió: "Cama-milles!" | Massís de l'Orri
Un recorregut a les plantes aromàtiques
Més informació: 649 257 884 • NO GRATUÏTA

Dia de la Xolla | Llessui
Més informació: 973 621 798 • NO GRATUÏTA

DG 14 **IV Fira de Productors del Parc Natural de l'Alt Pirineu i de l'ovella aranesa | Arròs de Cardós**
Més informació: 973 623 185

IV Concurs de Xolla | Arròs de Cardós
Més informació: 973 623 185

Excursió: "La Borda de Llosaus" | Vall de Cardós
Info: 620 822 745 / 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Sortida: "La farmaciola del pastor" | Llessui
Sortida des de Llessui, a les 9.30h
Més informació: 973 621 798 • NO GRATUÏTA

Sortida: "Quan les pedres parlen..." | Espot
Sortida des d'Espot, a les 9.30h
Més informació: 973 624 036 • NO GRATUÏTA

DV 19 **Curs d'evolució del paisatge | Refugi del Gerdar**
Fins al 21
Info: REFUGIDELGERDAR.COM • NO GRATUÏTA

DS 20 **Cinema i Xocolatada | Sort**
A les 17h, projecció "La Herida" i debat amb xocolatada, al Cinema els Til·lers de Sort.
Info: SMPALLARS@HOTMAIL.COM / PILI 640265654 / ANNA 669433621

Torneig de Futbol Base | Rialp
Fins al 21
Més informació: 973 620 365

DG 21 **Excursió: "El Camí de la Llibertat" | Alt Àneu**
Info: 620 822 745 / 629 591 614 • NO GRATUÏTA

Excursió: "Flors i papallones del Parc" | Son
També el 27
Més informació: 619 938 267 • NO GRATUÏTA

Aplec de Sant Joan de Colinos | Beraní

DT 23 **Falles de Sant Joan | Isil, Alins**
Info: WWW.FALLESISIL.CAT, 973 624 405 (ALINS)

24è Dansàneu | Esterrí d'Àneu
Fins al 28
Info: HTTP://WWW.DANSANEU.CAT/CA

DC 24 **Fira de Sant Joan i 25ª Xollada d'ovelles amb Tisora | Sort**
Al Parc del Riuet
Més informació: WWW.SORT.CAT

Aplec de Sant Joan d'Aurós | Aurós

DV 26 **Fira artesana "Casa Pirinenca" | Esterrí d'Àneu**
Fins al 28
Més informació: 973 626 568

DS 27 **Festa Major | Jou, Lladrós**
Falles de Sant Pere | València d'Àneu
Fins al 28

Excursió: "Estany de la Gola i Tres Estanyes" | Cerbi
Info: 620 822 745 / 629 591 614 • NO GRATUÏTA

DG 28 **Cursa la Ribalera | Tírvia**
Més informació: 933 024 529 / WWW.AEC.CAT

Festa Major | Tor
Presentació del llibre: "El meu bolero/ Mi bolero" | Sort
A les 11h, a la biblioteca de Sort
Més informació: WWW.SORT.CAT

DL 29 **Festa Major | Norís**
Aplec de St. Pere del Bungal | Escaló

DT 30 **Taller de Ratafia | Sort**
Al Casal de la Gent Gran també el 2 de juliol a les 18.30h. Per a totes les edats. Gratuït
Més informació: CARME 620 743 782

! Avís: Per afegir activitats cal publicar-les al portal web: femsobira.cat

Durant el juny

Exposicions i activitats

Oficina Comarcal de Turisme del Pallars Sobirà
Horari de dl a ds de 9 a 15h i de 16 a 19h. Dg de 9 a 15h.
Camí de la Cabanera, s/n
MÉS INFORMACIÓ: 973 621 002

Casa del Parc Nacional d'Espot
Exposició: "Els tres móns del Parc Nacional: roca, aigua i vida". XXII Concurs de fotografia, termini: 31 d'octubre.
Més info al web <http://parcsnaturals.gencat.cat>
INFORMACIÓ I RESERVES: 973 624 036

Parc Natural de l'Alt Pirineu (Llavorsí)
De dl a dv de 9 a 14h. Ds i dg de 9:30 a 14:30 i de 15 a 17:30h.
Més info al web <http://parcsnaturals.gencat.cat>
RESERVES DE SORTIDES GUIADES: 973 622 335

Museu de les Papallones de Catalunya (Pujalt)
Visites guiades tots els dies de 10 a 13.30h i de 17 a 20h.
Exposició permanent "L'Ós Bru al Pirineu". Exposició: "La papallona de la seda". Tots els ds a partir de les 18h projecció d'un documental de les papallones. Sortides de camp, itinerari d'interpretació món de les Papallones a partir del 27 de juny. Sortides sota demanda. Mínim 5 persones. Ds 27 - Excursió: "El món de les Papallones a la Vall d'Estaon" a Estaon
WWW.PAPALLONES.NET / 973 620 743 / 655 475 661

Ecomuseu d'Esterrí d'Àneu
Jornades "SABEM VENDRE DES DELS MUSEUS? La comercialització de producte local des dels museus i equipaments patrimonials" 17-18 de juny al Paller de Casa Gassia.
Visites guiades a Casa Gassia i als radials.
INFORMACIÓ: WWW.ECOMUSEU.COM / 973 626 436

Salines de Gerri de la Sal
INFORMACIÓ I RESERVES: 669 180 448 / 973 662 040

Monestir de Santa Maria de Gerri de la Sal
Opció de visites guiades el 6 i 7 de juny i del 22 al 30 de juny.
INFORMACIÓ: 677 701 820 / MONESTIRDEGERRI@GMAIL.COM

Museu de la sal de Gerri de la Sal
De l'1 al 30 de juny de dl a dv de 10 a 14h
INFORMACIÓ I RESERVES: 669 180 448 / 973 662 040

Museu - Presó "El camí de la Llibertat" de Sort
Del 24 de juny a l'11 de setembre. Dt i ds de 18 a 20h, i ds i dg 12 a 14h
CAMIDELALLIBERTAT.CAT / 973 620 010

Despoblat de Santa Creu de Llagunes i búnquers
Visites guiades al despoblat i als búnquers
INFORMACIÓ I RESERVES: 649 25 78 84

Museu de la Fusta d'Àreu
INFORMACIÓ I RESERVES: 973 624 405

Centre d'Interpretació de Tavascan
Visites al complex Hidroelèctric de l'Alt Cardós a les 17h.
INFORMACIÓ: 656 814 557 (XAVIER) / TAVASCAN.NET

Centre d'interpretació de la Guerra Civil a Ribera de Cardós
Itinerari "la Pau" i Itinerari "lo Cuco"
CONCERTAR VISITA: 973 623 122 – 973 623 239

Ecomuseu Els Pastors de la Vall d'Àssua. P. Nacional (Llessui)
Exposició "Els Pastors de la Vall d'Àssua". De dl a dg de 9 a 14h i de 15.30 a 18h. Exposició "Supo-supu amb el palarès" del 23 de juliol al 31 d'agost
INFORMACIÓ: 973 621 798 / 973 624 036

Era d'Ortega visites a la Vila Closa de Peramea
RESERVES PER A VISITES GUIADES: 679 735 262

Espai Museístic del Ferro "Casa Sintet" (Alins)
Obert del 15 de juny al 15 de setembre de 11 a 14h i de 16.30 a 20h
INFORMACIÓ I RESERVES: 658 491 312 / 973 62 43 64

MónNatura Pirineus - Planes de Son
Tots els dissabtes: 10h **Recorregut naturalista**, 12.30h **Descobreix l'edifici viu**, 19h **Viatja per les galàxies**. Tots els diumenges: 10h **Fauna dels Pirineus**, 11h **Descobreix l'edifici viu**
973 626 722 / MONNATURAPIRINEUS@FCATALUNYALAPEDRERA.COM

Casal de la gent gran de Sort
Horari: de 9.30 a 13h i de 15.30 a 20h, ds i dg de 15 a 20h
Més informació i incipcions al Casal de la Gent Gran a partir del 7 de setembre.
Hi ha servei de bar i perruqueria
INFORMACIÓ AL 973 620 989 / CGG.SORT@GENCAT.CAT

Ajuntament de Rialp
Accés a Internet: de dl a dv de 9 a 14h a l'Ajuntament
Ass. Cassigalls **Patchwork** els dt (630 960 402)
Excel inicial i avançat: de dl a dj
Taller de Salut: tots els dl i dc a la Sala Polivalent
973 620 365 / ADMINISTRACIO@RIALP.CAT

Club Excursionista de Rialp
CERIALPBLOGSPOT.COM / CLUBEXCURSIONISTARIALP@GMAIL.COM

Associació Esportiva Rialp Matxicots
MÉS INFORMACIÓ: WWW.RIALPMATXICOTS.CAT

Club d'esports d'aventura Valls d'Àneu
Sortides BTT tots els diumenges
973 626 568 / CEAVALLSDANEU@GMAIL.COM

Consell Esportiu del Pallars Sobirà
638 196 884 / CONSELLESORTIU@PALLARSSOBIRA.CAT

Acadèmia Rolang School (Sort)
Curs Anglès B1 b subvencionat (juny i juliol). Durant tot l'estiu repassos d'anglès, matemàtiques, català...
973 620 738 / ROLANGSCHOOL@HOTMAIL.COM

Acadèmia Sanfeliu (Sort)
Certificat de manipulador d'aliments el 20 de juny de 9 a 13h. Mecanografia, anglès, repassos i alfabetització subvencionats pel Consell Comarcal
A/E: TSANFELIU@GMAIL.COM / 973 620 124

Software aula de formació (Sort)
973 620 697 / INFO@SOFTWARE.NET

Associació Esportiva Pallars (Sort)
Festa promoció **piragüisme escolar** 20 de juny. Inscripcions a **Remulla't 2015**, cursos de piragüisme d'estiu per a nens/es de 6 a 18 anys.
973 621 457 - 608 101 033 / INFO@AEPALLARS.ORG

Poliesportiu Els Til·lers de Sort
973 621 457 / 973 620 010 / ESPORTS@SORT.CAT

Centre d'Art i Natura de Farrera
Divendres Creatius: presentació del pintor **Miquel Seguer**, dv 5 de juny, a les 19h. Gratuït
Curs de Gravet, paisatge i espontaneïtat. Professora: Danielle Creanaune. Introducció al gravat tenint com a referent el paisatge. Internacional: català, castellà i anglès. Del 28 de juny fins el 2 de juliol
973 622 106 / WWW.FARRERACAN.CAT

DANSA NATURA
Estiraments i activació corporal els dt de 19 a 20.30h a la Sala Bauret de Llavorsí
MÉS INFO: DANSANATURA.COM / TEL. 652 214 161

MUSEU DE L'ÓS BRU (Isil)
Horaris: ds de 10 a 14 i de 16 a 19h i dg de 10 a 14h.
Obert els dies 22, 23 i 24*
INFO: 973083044 / 973626722 / CASADELOSBRU@GMAIL.COM

Escola Itinerant de Música i Dansa del Pallars
13 de juny "IV Demostració de Dansa" al poliesportiu de Sort a les 18h
INFO: 973 621 190 / CONSORCIMUSICA@PALLARSSOBIRA.CAT

Biblioteca d'Esterrí d'Àneu
Horari: de dl a dj de 16 a 20h i dc també de 10 a 13h
INFO: 973 626 532 / BIBLIOTECA.ESTERRI@GENCAT.CAT

Biblioteca de Sort
Horari: de 16.30 a 20.30h de dilluns a divendres. Av. Diputació, 20 (entre Correus i la llar d'infants)
INFO: 973 621 066 / BIBLIOTECA.SORT@GENCAT.NET

Bibliobús Pere Quart
Rialp (**matí 8 i 22 de juny**)
Ribera de Cardós (**tarda 8 i 22 de juny**)
Llavorsí (**matí 9 i 23 de juny**)
Alins (**tarda 9 i 23 de juny**)
Esterrí d'Àneu (**matí 10 i 24 de juny**)
Espot (**tarda 10 i 24 de juny**)
Escaló (**matí 11 i 25 de juny**)
Gerri de la Sal (**tarda 11 i 25 de juny**)
INFO: 647 333 338 / BIBLIOBUSQUART.CULTURA@GENCAT.CAT

La Solana de la Coma de Burg
Tots els dilluns: **Dansa contemporània** de 10.30 a 12.30h (annarubio@copc.cat)
El restaurant: dv i ds nits s 6. **Introducció al massatge tailandès.** Mattheu Clarke. Enfocament pràctic per gaudir dels beneficis de donar i rebre un massatge tailandès. 6 hores.
23. a les 20h. Gaps. Mostra de dansa a càrrec de la companyia guanyadora de la Beca "Art i Natura" en la modalitat, "Arts del Moviment".
ota reserva, ds i dg migdies
INFO: 635 163 263 / INFO@LASOLANA.CAT

Casa Xorret - Oficina Jove
Horari d'atenció: de dl a dj de 10.30 a 14h i de 16.30 a 19h i dv de 10.30 a 14h

HIPOPRESSIUS: dt i dj de 9:15 a 10h Jordi Gironés (652 562 300).
IOGA: dt de 17:30 a 18:45 i de 19:15 a 20:30, dc de 9:15 a 10:30 dj de 14:30 a 15:45, de 17:30 a 18:45 i de 19:15 a 20:30 Mònica Aloy (667 718 856).
PINTURA: dj de 18 a 20h Concha Candelas (649 154 737)
INFO: 973 620 999 / OFICINAJOVE@PALLARSSOBIRA.CAT