



# Manresa Jove 2020

ACTIVITATS PER A JOVES D'OCTUBRE A DESEMBRE

## CLASSES DE CALISTÈNIA (STREET WORKOUT)

Entrenament per a tots els nivells que treballa els músculs a través del pes del propi cos. Et donarem les indicacions bàsiques per practicar l'*street workout* de forma lliure.

DATES: 4 i 11 de novembre de 18 a 19.30 h  
LLOC: Parc de Workout del Congost  
INSCRIPCIONS: [www.manresajove.cat](http://www.manresajove.cat) (per a persones joves de 12 a 25 anys)  
PREU: 8€ les dues sessions.

## ACTIVITATS A L'ESPAI JOVE JOAN AMADES

### 3ENIGMA CHALLENGE (Breakout)

Supera els reptes i allibera el candau! El temps corre! El grup guanyador tindrà premi!  
Adreçat a persones joves de 1r a 4t d'ESO

DATA: 24 d'octubre de 18 a 19 h  
LLOC: Espai Jove Joan Amades  
INSCRIPCIÓ: [www.manresajove.cat](http://www.manresajove.cat) per grups de 4/5 persones.  
PREU: 5€ per grup.

### PARLEM AMB ELS TIK TOKERS I INSTAGRAMERS D'ADOLESCENTS.CAT

DATA: 4 de desembre a les 17 h  
LLOC: Espai Jove Joan Amades  
INSCRIPCIONS: [www.manresajove.cat](http://www.manresajove.cat) (per a persones joves de 12 a 25 anys)  
PREU: gratuït

## ACTIVITATS CASAL DE JOVES LA KAMPANA

### TALLER RELAXACIÓ I EINES PER VIURE SENSE ESTRÈS

Descobrirem tècniques de mindfulness per aprendre a relaxar-nos i estratègies per a gestionar l'estrès.  
A càrrec d'Ismael Clavero  
DATA: dimecres, 7 d'octubre a les 17.30 h  
PREU: gratuït

### TALLER DE TÈCNICA POURING

Posarem en pràctica la tècnica pouring creant el nostre propi dibuix.  
A càrrec de Samuel Della Siega i Laura Roda  
DATA: dijous, 15 d'octubre a les 18.30 h  
PREU: gratuït

### SORTIDA A VEURE EL MUSEU DEL BARÇA

Gràcies al premi que ens van donar pel videoclip del Rap per la Igualtat, podrem visitar el museu del Barça i les seves instal·lacions!  
DATA: divendres, 13 de novembre  
HORARI: pendent de confirmació  
PREU: gratuït

### TALLER DE PERCUSSIÓ CORPORAL

T'agrada la percussió, has provat de fer-ho amb el teu propi cos? Apunta't a aquest taller i aprèn una altra manera de crear i fer música.  
A càrrec de Raúl (alumne de Santi Serratosa)  
DATA: dijous, 3 de desembre a les 18.30 h

### CUINA SENSE PARES

Aprèn a fer un menú ràpid i fàcil!  
DATA: dijous, 17 de desembre a les 18 h  
PREU: gratuït

### TALLER DE RAP AMB VERSEMBRAN

Dates: dimarts 10 i dijous 12 de novembre (i un tercer dia per fer la gravació)  
HORARI: pendent de confirmació  
PREU: gratuït

INSCRIPCIONS:  
Casal de Joves la kampana  
Plaça Icària, s/n  
Tel. 93 872 92 37 / correu electrònic: [lakampana@ajmanresa.cat](mailto:lakampana@ajmanresa.cat)



Fes-nos arribar les teves idees i propostes de tallers i activitats



Més informació a:

OFICINA JOVE DEL BAGES - ESPAI JOVE JOAN AMADES  
Carrer de Sant Blai, 14. Manresa  
[manresajove@ajmanresa.cat](mailto:manresajove@ajmanresa.cat)  
[www.manresajove.cat](http://www.manresajove.cat)  
Tel. 93 877 13 60 / 676 66 41 42