

# FEM VIDA AL PARC



**MÚSICA**  
**ESPORT**  
**NATURA**  
**CINEMA**

Parc del Migdia  
Parc Central  
Parc de les Ribes del Ter  
Parc de Domeny  
Parc de les Pedreres  
Jardins de la Devesa  
Castell de Montjuïc  
Parc de Núria Terés i Bonet  
Parc de Vista Alegre  
Jardins de la Muralla

26/05



[esport]

### ACTIVITAT DIRIGIDA **Taekwondo**

**De 9 a 14 h | Parc de les Ribes del Ter**  
Classe especial del programa Harmony a càrrec del mestre Matías Picallo VI Dan.

01/06



[música i dansa]

### CONCERT I DEMOSTRACIÓ **Irlanda: descobreix la seva cultura i la seva dansa**

**De 19 a 21 h | Palmeres del parc Central**  
Concert i demostració de danses tradicionals irlandeses amb Mediterrània Escola Oficial de Dansa Irlandesa i el grup de música Mystic Minstrells.

27/05



[esport]

### ACTIVITAT DIRIGIDA **Taekwondo**

**11 h | Parc de la Devesa**  
Classe especial del programa Harmony a càrrec del mestre Matías Picallo VI Dan.

03/06



[esport]

### TASTET **Paleotraining**

**10 h | Parc del Migdia**  
Treballem tot el vostre cos, de forma global. Els exercicis són amb el vostre propi cos i amb elements de la natura. #BePaleo!

27/05



[esport]

### TASTET **Orientació**

**11 h | Parc del Migdia**  
Trobeu les fites que us proposem amb un mapa i les vostres cames. Conegueu l'entorn d'una manera diferent i divertida.

10/06



[esport]

### TASTET **Orientació**

**11 h | Parc de les Pedreres**  
Trobeu les fites que us proposem amb un mapa i les vostres cames. Conegueu l'entorn d'una manera diferent i divertida.

10/06



[esport]

TASTET

## Tennis de taula

**D'11 a 13 h | Parc de Domeny**

Afineu la punteria per jugar individualment o amb modalitat de parelles en aquest esport tan dinàmic i divertit.

17/06



[esport]

ACTIVITAT DIRIGIDA

## loga

**De 10 a 11 h | Parc del Migdia**

L'objectiu és proporcionar equilibri i benestar personal per mitjà d'exercicis, postures i moviments destinats a treballar tot el cos, la postura corporal, la flexibilitat, la respiració i la relaxació.

30/06



notes al parc [música]

CONCERT | MÚSICA ANTIGA

## Conjunt Atria

**11.30 h | Parc del Migdia**

El programa repassarà l'obra de Telemann i de grans compositors de la seua època com Händel i Bach.

30/06



notes al parc [música]

CONCERT | POP

## Carmen 113

**20 h | Parc del Migdia**

Carmen 113 presenta el seu quart disc, *Discutir desnudas* (U98 Music), que apropa el so de la banda a un pop més ballable i que explica l'evolució d'una relació de parella al llarg dels anys.

01/07



[esport]

ACTIVITAT DIRIGIDA

## loga

**De 10 a 11 h | Parc de les Ribes del Ter**

L'objectiu és proporcionar equilibri i benestar personal per mitjà d'exercicis, postures i moviments destinats a treballar tot el cos, la postura corporal, la flexibilitat, la respiració i la relaxació.

04/07



[cinema]

CINEMA A LA FRESCA A LES PALMERES

## Jo, Daniel Blake

**22 h | Palmeres del parc Central**

Daniel Blake és un fuster que acaba de patir un infart i es veu obligat a sol·licitar assistència social. En aquest moment coneix la Katie. Junts intenten trobar una sortida a una situació molt complicada.

05/07



notes al parc [música]

CONCERT | POP-ROCK

### Pau Vallvé

20 h | **Palmeres del parc Central**

Pau Vallvé encara la recta final de la gira del seu últim disc, *Abisme cavall hivern primavera i tornar*, amb una formació més elèctrica i potent que mai.

08/07



[esport]

TASTET

### Orientació

10 h | **Parc de les Pedreres**

Trobeu les fites que us proposem amb un mapa i les vostres cames! Conegueu el teu entorn d'una manera diferent i divertida!

07/07



notes al parc [música]

CONCERT | QUARTET DE CORDA

### Quartet Auró

11.30 h | **Jardins de la Devesa**

Aquesta formació de corda ens transportarà al Berlín de principis del segle XIX, amb la interpretació de dues obres romàntiques de la família Mendelssohn.

11/07



[cinema]

CINEMA A LA FRESCA A LES PALMERES

### Jo, ell i Raquel

22 h | **Palmeres del parc Central**

És el darrer curs a l'institut i en Greg intenta passar desapercebut mentre crea estranys curtmetratges amb el seu únic amic. Aquesta situació canviarà quan la seva mare l'obliga a relacionar-se amb una noia de la seva classe a qui han diagnosticat una greu malaltia.

07/07



notes al parc [música]

CONCERT | MÚSICA NEGRA

### Black Music Big Band

20 h | **Jardins de les Pedreres**

La BMBB, composta per 33 músics menors de 25 anys, és la primera big band escola de les comarques gironines especialitzada en la música negra.

12/07



notes al parc [música]

CONCERT | FOLK I ROCK

### Matthew McDaid & The Last Minute Soldiers

20 h | **Palmeres del parc Central**

Matthew McDaid és un jove cantautor que ha anat forjant a poc a poc un reconeixement cada vegada més important dins l'escena de cantautors folk catalana.

14/07



notes al parc [música]

### CONCERT | QUARTET DE SAXÒFONS **Kabel Quartet**

**11.30 h | Parc del Migdia**

Un quartet de saxòfons enèrgic i jove que ens vol fer viatjar al llarg de la història de la música amb un concert format per peces d'autors tan diversos com Bach i Piazzolla.

18/07



[cinema]

### CINEMA A LA FRESCA A LES PALMERES **Martín (Hache)**

**22 h | Palmeres del parc Central**

Martín és un director de cinema argentí que viu a Madrid i té un fill que es diu Martín però tothom li diu Hache. Després de 5 anys sense veure's, pare i fill es retroben a Buenos Aires quan Hache pateix un greu accident.

14/07



notes al parc [música]

### CONCERT | LATIN/HIP HOP **Combo Papayero**

**20 h | Parc del Migdia**

El Combo Papayero és una banda que fusiona ritmes llatins tradicionals amb sons urbans com el rap o el hip-hop.

21/07



notes al parc [música]

### CONCERT | ASSAIG OBERT **Jove Orquestra de Les Comarques Gironines**

**11.30 h | Jardins de la Devesa**

Un concert en format d'assaig obert, que repassarà conegudes obres del repertori simfònic de Mozart i Txaiikovski.

15/07



[esport]

### TASTET **Bèllet**

**10 h | Parc del Migdia**

Vine a conèixer aquest joc tradicional d'equip que consisteix en aixecar una peça de fusta amb els dos extrems cònics, el bèllet, amb l'ajuda d'una pala anomenada "cana", i aconseguir llençar el bèllet al més lluny possible.

21/07



notes al parc [música]

### CONCERT | FANFÀRRIA BALCÀNICA **Balkan Paradise Orchestra**

**20 h | Jardins de la Devesa**

Deu dones que transformen el gènere de la música balcànica en un autèntic elixir de melodies tradicionals amb ritmes de tot el món.

22/07



[esport]

## TASTET **Petanca**

**10 h | Parc de Domeny**

El joc de boles és tan antic com la civilització. Juga amb equip i intenta aproximar-te tot el que puguis al bolig.

29/07



[esport]

## TASTET **Paleotraining**

**10 h | Parc del Migdia**

Treballa tot el teu cos, de forma global. Els exercicis són amb el teu propi cos i amb elements de la natura #BePaleo!

28/07



notes  
al parc [música]

## CONCERT | QUINTET DE VENT **Sidus Ensemble**

**11.30 h | Jardins de la Devesa**

Un concert d'una formació enèrgica i fresca amb arranjaments de cançons populars catalanes i la rítmica suite "Belle Epoque in Sud-America", del compositor brasiler Júlio Medaglia.

02/09



[esport]

## TASTET **Bèlit**

**10 h | Parc Central**

Vine a conèixer aquest joc tradicional d'equip que consisteix en aixecar una peça de fusta amb els dos extrems cònics, el bèlit, amb l'ajuda d'una pala anomenada "cana", i aconseguir llençar el bèlit al més lluny possible.

28/07



notes  
al parc [música]

## CONCERT | ROCK-FOLK D'AUTOR **Alverd Oliva quintet**

**20 h | Castell de Montjuïc**

Alverd Oliva presenta el seu primer disc, *Fusta de cor*, cançons folk compostes d'un material sensible, natural, de creació pròpia i que connecta amb l'essència de l'artista.

08/09



[natura]

## TALLER

### **Construcció de caixes niu**

**10.30 h | Parc de Núria Terés i Bonet**

Taller per aprendre a construir caixes niu que serveixen de refugi per a diferents espècies d'ocells i ratpenats. Es parlarà també de la importància de fomentar la biodiversitat al medi urbà i dels llocs que s'escullen per col·locar-les.

09/09



[esport]

## MASTER CLASS

### Zumba

**De 10 a 11 h | Parc del Migdia**

A ritme de coreografies llatines es portarà a terme un treball aeròbic i cardiovascular. Aquest exercici ajuda a tonificar tota la musculatura i a treballar l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació.

15/09



[natura]

## TALLER

### Construcció de caixes niu

**10.30 h | Castell de Montjuïc**

Taller per aprendre a construir caixes niu que serveixen de refugi per a diferents espècies d'ocells i ratpenats. Es parlarà també de la importància de fomentar la biodiversitat al medi urbà i dels llocs que s'escullen per col·locar-les.

15/09



[esport]

## TASTET

### Tennis de taula

**D'11 a 13 h | Parc de Domeny**

Afineu la punteria per jugar individualment o amb modalitat de parelles en aquest esport tant dinàmic i divertit.

16/07



[esport]

## TASTET

### Voleibol

**De 10 a 13 h | Parc de Vista Alegre**

Tastets de voleibol per iniciar-se en aquest esport d'equip que té una tradició important a la ciutat de Girona.

16/09



[esport]

## ACTIVITAT DIRIGIDA

### Pilates

**De 10 a 11 h | Parc Central**

Mètode que treballa la consciència postural i la respiració, entre altres tècniques. Els objectius generals són enfortir i equilibrar tota la musculatura, reforçant els músculs febles i allargant els que s'hagin escurçat, per aconseguir l'equilibri muscular.

16/09



[esport]

## ACTIVITAT DIRIGIDA

### Taekwondo

**11 h | Parc Central**

Classe especial del programa Harmony a càrrec del mestre Matías Picallo VI Dan.



23/09



[esport]

### ACTIVITAT DIRIGIDA **Ioga**

**De 10 a 11 h | Castell de Montjuïc**

L'objectiu és proporcionar equilibri i benestar personal per mitjà d'exercicis, postures i moviments destinats a treballar tot el cos, la postura corporal, la flexibilitat, la respiració i la relaxació.

23/09



[esport]

### ACTIVITAT DIRIGIDA **Body combat**

**De 10 a 11 h | Parc de la Devesa**

Consisteix en realitzar moviments de diferents arts marcials mitjançant coreografies amb música. Es millora la flexibilitat, la força, la coordinació i la resistència cardiovascular.

Totes les activitats són gratuïtes i d'accés lliure.

No cal inscripció prèvia.



