



ALIMENTACIÓ I BEGUDES

FARINA PASTA FRESCA

Aragó, 313-317 Mercat de la Concepció - Parada 39 | Tel. 934 17 96 56
www.farinapastafresca.com

Pasta fresca de sèmola de blat eco integral, sense ou apte per a vegans.
Preu habitual 13,90 € el quilo, durant aquests dies a 10 € el quilo (cintes, fideus, macarrons o floretes).

LE PAIN D'ÉRIC ET BENJAMIN

Consell de Cent, 348 | Tel. 931 242 532 | www.painericbenjamin.com
Promoció productes saludables. Promoció en 2 productes saludables i ecològics: pa de blat serraí i pa d'espelta a 3,90 €. **Del 30 de setembre al 6 d'octubre.**

FRANTOI REDORO

Girona, 167 | Tel. 653 799 348
Tast gratuït d'oli d'oliva extra verge biològic i diversos productes biològics. Cada participant rebrà 500 grams de pasta integral gratis. **De dilluns a divendres, de 18 h a 20 h.**



CENTRES AUDITIUS

INSTITUT AUDITIU SALESA

Pau Clarís, 98 | Tel. 933 173 570 | www.saleasa.es
Audiometries i revisions gratuïtes. Saps que la pèrdua d'audició no tractada afecta a la nostra qualitat de vida? La millor opció és la prevenció, per això és important revisar-se l'audició periòdicament. A Saleasa et farem una revisió completa de la teva capacitat auditiva amb entrega d'informe, gratuïtament. I si ets usuari d'audiòfon, et revisarem l'aparell sense cap compromís. **Del 30 de setembre al 4 d'octubre, de 9 h a 13.30 h i de 16 h a 19.30 h.**



CLÍNQUES DENTALS

ADE CLÍNICA DENTAL

Bruc, 103 | Tel. 934 760 630 | adeclicadental.com
Taller “Com afecta la salut dental a la salut general?” impartit per la higienista Adela Currius. Explicarem la relació entre salut dental i salut general del nostre cos i com alguns problemes de salut dental poden afectar al nostre organisme. Confirmar assistència. **Dimecres 2 d'octubre a les 18 h.**

IMOÍ CLÍNICA DENTAL

Pau Clarís, 136 | Tel. 932 724 830 | www.imoí.es
· **Visites gratuïtes.** Primeres visites gratuïtes de revisió dental amb TAC. Visites concertades. **Tota la setmana, de 9 h a 13.30 h i de 15 h a 19 h. Divendres de 9 h a 15 h.**
· **Blanquejament + higiene (amb primera visita) 179€.** Visites concertades. **Tota la setmana, de 9 h a 13.30 h i de 15 h a 19 h. Divendres de 9 h a 15 h.**

INCADEN

Passeig de Sant Joan, 48 | Tel. 932 311 216 | www.incaden.com
Taller “Higiene dental infantil” impartit per la Dra. Fulvia Kucharski. Oferirem consells per mantenir la bona higiene dental dels més petits de la casa. Pensat per a nens i nenes de 5 a 10 anys. Cal confirmar assistència. **Dimarts 1 d'octubre a les 18 h.**



DANSA

ACADÈMIA DANSA ALINA BABAYAN

Roger de Llúria, 119, Local 1 | Tel. 663 663 432 | www.alinababayan.com
Vine a provar una classe de Dansa Oriental, Bollywood, Flamenc Oriental, Ballet. Durant tota la setmana. Consulta els horaris a la web i reserva la teva classe.



ESPAIS DE SALUT

BCN CLINIC

Mallorca, 326 | Tel. 937 822 912 | www.bcnclic.com
Jornada de com millorar la nostra pell després de l'exposició solar. **Dijous 3 d'octubre, a les 19 h.**

HEALTHCOR

Mallorca, 297 | Tel. 937 378 812 | www.healthcor.cat
Pilates i ioga. Per provar de manera gratuïta durant tota la setmana.
· **30 de setembre - 19.30 h.** Pilates.
· **1 d'octubre - 14.15 h.** Ioga | **19.30 h.** Ioga.
· **2 d'octubre - 10.30 h.** Ioga terapèutic. | **14.15 h.** Pilates.
· **3 d'octubre - 14.15 h.** Ioga | **18.15 h.** Ioga.
· **4 d'octubre - 14.15 h.** Ioga

INTEGRAL CENTRE MÈDIC

Diputació, 321, 1º 1ª | Tel. 934 677 420 | integralcentremedic.com
· **La ràbia pot ser útil?.** Mª Dolores Pallarés, psicòloga. **Dilluns 30 de setembre, d' 11 h a 12 h.**
· **És bo plorar?.** Mª Dolores Pallarés, psicòloga. **Dilluns 30 de setembre, de 12 h a 13 h.**
· **Taller d'automassatge amb punts d'acupuntura per cuidar-te.** Josep Mª Charles, fisioterapeuta i acupuntor. **Dilluns 30 de setembre, de 13 h a 14 h i de 15 h a 16 h.**
· **Les 4 coses bàsiques que no poden faltar al teu rebost.** Martina Ferrer, nutricionista integrativa i especialista en PNI. **Dimarts 1 d'octubre, de 10.30 h a 11.30 h.**
· **Test d'escolta gratuït.** Rosa Chacón, mestra postgrau en resolució de conflictes. Formada en logopèdia, mètode Tomatis® i Triformació Pedagogia de l'Escolta. **Dimarts 1 d'octubre, de 10 h a 14 h i 15 h a 20 h.**
· **Xerrada pràctica “Automassatge facial. T'animes a gaudir cuidant-te?”** Aurea Gómez, terapeuta manual. **Dijous 3 d'octubre, de 18 h a 19 h.**
· **10 consells per veure's sa.** Pedro Ródenas, metge naturista. **Dijous 3 d'octubre, de 19 h a 20 h.**

· **Taller de salut visual. Experimenta amb la teva visió!** Montse Augé, optometrista i especialista en terapia visual. **Divendres 4 d'octubre, d'11 h a 12.30 h.**
· **Ansietat: tapar-la o escoltar-la, explicant el shiatsu com a eina.** Judit Alier, terapeuta de Shiatsu. **Diumenge 6 d'octubre, d'11 h a 12 h.**

MAPFRE PIMES

Bruc, 51 | Tel. 938 872 600
· **Xerrada “Com actuar davant d'un ennuegament?”.** Aprendre a mantenir la calma i a tenir els coneixements i les eines tècniques per poder actuar quan presenciem que una persona té un problema d'ennuegament. Aforament 20 persones. **Dilluns 30 de setembre, de 11 h a 12 h.**
· **Osteopatia.** Sessions de 20 minuts de valoració osteopàtica bàsica. Requereix reserva prèvia. **Dilluns 30 de setembre, de 16 h a 19 h.**
· **Fisioteràpia.** Sessions de 20 minuts de valoració fisioterapèutica bàsica. Requereix reserva prèvia. **Dimarts 1 d'octubre, de 10 h a 14 h.**
· **Revisió bucal per a nens.** Realitzarem una revisió bucal per a tots els infants que vinguin a les instal·lacions i els hi ensenyarem a tenir una correcta higiene dental, realitzant a més, una sessió de fluoroteràpia. **Dimarts 1 d'octubre, de 16 h a 19 h.**
· **Xerrada “Què es la rehabilitació del sòl pèlvic i el motiu de la importància de fer exercicis hipopressius”.** Aprendre a exercitar el sòl pèlvic per a enfortir-lo i prevenir els problemes que el seu deteriorament o debilitació pot provocar a les dones. Aforament 20 persones. **Dimecres 2 d'octubre, de 13 h a 14 h.**
· **Fisioteràpia.** Sessions de 20 minuts de valoració fisioterapèutica bàsica. Requereix reserva prèvia. **Dimecres 2 d'octubre, de 16 h a 19 h.** | **Dijous 3 d'octubre, de 10 h a 14 h.**
· **Xerrada “Com fomentar i cuidar la nostra intel·ligència emocional”.** Explicarem quines són les eines per a tenir una intel·ligència emocional sana i com es poden evitar hàbits tòxics que afecten al nostre estat d'ànim. Aforament 20 persones. **Dijous 3 d'octubre, de 18 h a 19 h.**
· **Xerrada “Com actuar davant d'un ennuegament?”.** Aprendre a mantenir la calma i els coneixements i les eines tècniques per poder actuar quan presenciem que una persona té un problema d'ennuegament. Aforament 20 persones. **Divendres 4 d'octubre, d'11 h a 12 h.**
· **Xerrada “Com ensenyar als nostres fills a tenir una alimentació saludable?”.** La nostra psicòloga infantil ens orientarà de com poder fomentar els hàbits saludables diàriament en els nostres fills. Aforament 20 persones. **Divendres 4 d'octubre, de 13 h a 14 h.**

PRONOKAL GROUP

Roger de Llúria, 58 | Tel. 931 833 300 | www.pronokal.com
· **Setmana de portes obertes.** Portes obertes del centre amb diagnòstic gratuït. **Tota la setmana, del 30 de setembre al 5 d'octubre de 10 h a 18h.**
· **Taller de cuina: “Com preparar verdures creatives”.** **Dimarts 1 d'octubre d'11 h a 12 h.**
· **Caminata pel barri amb exercicis de tonificació i banda elàstica “Mou-te per la teva salut”.** **Dimarts 1 d'octubre de 18 h a 19.30 h.**
· **Taller: “Què esmorzem? Saber quin esmorzar és equilibrat segons l'activitat que es fa”.** **Dimecres 2 d'octubre de 18 h a 20 h.**
· **Taller d'activitat física amb exercicis per fer a casa en 10 minuts “Mou-te per la teva salut”.** **Dijous 3 d'octubre d'11 h a 12 h.**
· **Taller de coaching “Com canviar la teva relació amb el menjar”.** **Dijous 3 d'octubre de 19 h a 20 h.**

SCIAS (Grup Assistència Sanitària)

València, 307-313 | Tel. 934 510 000 | www.scias.com
· **Conferència sanitària a determinar.** **Dijous 3 d'octubre a les 19.30 h.**
· **Projecció de la pel·lícula El Metge.** **Divendres 4 d'octubre a les 20 h.**
· **Conferència “Beneficis del Tait-xi” i classe pràctica.** **Dissabte 5 d'octubre, de 10 h a 11 h.**
· **Conferència “Beneficis del loga” i classe pràctica.** **Dissabte 5 d'octubre, d'11 h a 12 h.**



FARMÀCIES

FARMÀCIA MARCH PUIGORIOL

Mallorca, 312 | Tel. 934 576 944 | www.farmaciapuigoriol.com
· **Medició gratuïta de la glucosa en sang, tensió arterial, índex de massa corporal, pes i alçada.** De dilluns a divendres, de 9 h a 13.30h i de 16.30 h a 20 h.
· **10% de dte.** en la medicació del colesterol total, HDL "colesterol bo", LDL "colesterol dolent", triglicèrids i hemoglobina glicada. Recorda venir en dejú! **De dilluns a divendres, de 9 h a 13.30h i de 16.30 h a 20 h.**



GINNASSOS

ÁCCURA BRUC

Bruc, 122 | Tel. 932 082 200 | clubsaccura.es
Activitats de portes obertes:
· **Dilluns 30 de setembre, a les 10 h - TBC.** Total Body Conditioning, és un mètode integral d'entrenament grupal, on es realitza un treball combinat de força-resistència i treball cardiovascular.
· **Dimarts 1 d'octubre, a les 14.30 h - ACYCLING.** Sessió basada en la realització d'exercici físic sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis de ritme i intensitat constant.
· **Dimecres 2 d'octubre, a les 20 h - BODY COMBAT.** Programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les Arts Marcials, amb què alliberaràs grans dosis d'adrenalina i descobriràs la teva força interior.
· **Dijous 3 d'octubre, a les 13.45 h - BODY COMBAT.**
· **Divendres 4 d'octubre, a les 11 h - LATINO.** Activitat coreografiada en què el seu component característic és el ritme llatí. Realitza un complert treball cardiovascular i desenvolupa la coordinació.

GINNÀS ALTAFIT DIAGONAL

Mallorca, 318 | Tel. 717 78 50 13 | www.altafitgymclub.com
· **Dilluns 30 de setembre, a les 19 h - ZUMBAFIT.** Mou-te, balla, somriu i deixa't portar durant 45' amb els ritmes més divertits.
· **Dimarts 1 d'octubre, a les 19 h - PILATESFIT.** Activitat personalitzada de cos i ment amb l'objectiu d'estilitzar la silueta enfatitzant el teu "POWER HOUSE" 45'.
· **Dijous 3 d'octubre, a les 20.30 h - YOGAFIT.** Si vols evolucionar en un procés íntim i vital mitjançant la tonificació i la relaxació no et perdís el nostre YOGAFIT 60'.
Si t'apuntes durant la setmana de la salut la matrícula et sortirà GRATIS.



MINDFULNESS

ESCOLA CONCIENCIA (Yolanda Artero)

Consell de Cent, 314, 6è 1ª | Tel. 650 942 487
www.escolaconciencia.com

· **Bugada emocional.** Presentació del curs d'educació emocional 2019/20. 9 sessions d'octubre a juny, un dissabte al mes. Aprendre a identificar, escoltar, decodificar, regular i gestionar les emocions que apareixen en la teva relació de parella, amb els teus fills/es i en l'àmbit laboral. Bugada emocional t'ofereix eines per millorar la teva vida i ser més feliç. **30 de setembre, de 19 h a 19.45 h | 3 d'octubre, de 14.30 h a 15.30 h.**

· **loga, meditació i relaxació.** Experimenta el treball de cos-ment amb una kriya (sèrie de postures o asanes). Pranayamas (respiració). Mudras (posició dels dits). Meditació en silenci o cantant mantras. Dona flexibilitat i vitalitat al teu cos, observa la teva ment i obre el teu cor per sentir la plenitud, la serenitat i l'amor a la teva vida. **1 d'octubre, de 19 h a 20.30 h | 2 d'octubre, de 9 h a 10.30 h.**

· **Mindfulness i Coaching per al Naixement.** Vols ser pare o mare? Estàs embarassada? Tens dificultats o estàs en tractament de reproducció assistida? T'ofereim un acompanyament emocional, mental, físic per rebre al nadó amb respecte, amor i consciència. Inscripció prèvia. **2 d'octubre, de 14.30 h a 15.15 h | 5 d'octubre, de 12 h a 12.45 h.**



ÒPTIQUES

LLOBET ÒPTICS

Consell de Cent, 352 | Tel. 934 881 728 | www.llobetoptics.com
Xerrada "Com afecta l'edat a la visió". Parlarem dels problemes relacionats amb l'envelliment ocular i com retardar-lo. La xerrada es farà a **MAPFRE PIMES** al c. Bruc 51. Cal reserva prèvia. **Dimarts 1 d'octubre, a les 19 h.**



ALTRES ESTABLIMENTS

COTILLERIA MERCÈ

Girona, 71 | Tel. 932 652 547 | www.cotillieramerce.com
10% dte en sostenidors esportius. Sostenidors esportius especials per a tot tipus de nivell d'esforç: màxim support: intensitat alta; firm support: intensitat mitja; light support: intensitat baixa. **Tota la setmana.**

LET'S COOK

www.letscooknow.es
50% de dte. amb el codi SALUT en la 1era. setmana de qualsevol dels nostres plans. Et portem a casa teva receptes i productes frescos, de proximitat perquè mengis sopars saludables i deliciosos. Fes la teva reserva a la nostra web. **Tots els dies.**

LITOSPHERA

Girona, 20 | Tel. 933 175 237 | www.litosphera.com
Xerrada sobre els minerals i els seus aspectes energètics i terapèutics. Mostra de massatjadors de diferents tipus, pedres "calentes" per aplicar sobre superfícies dolorides del cos o pedres per als chakras, per tal de potenciar els punts energètics corporals. També els ous "yoni", utilitzats per a enfortir la musculatura vaginal. **Dijous 3 d'octubre, a les 19 h.** a MAPFRE PIMES al c. Bruc 51.

PAPERERIA CANUT

Girona, 73 | Tel. 934 878 413 | www.papereria-canut.com
10% de dte. en productes d'oficina ergonòmics: Cadires, reposapeus, ratolins, teclats, alfombretes, etc. **Tota la setmana.**

VIATGES YOONUDIAM

Tel. 609 700 795 | www.yoonudiam.com
· **Taller conferència sobre tècniques de Reiki Japonès Tradicional.** **Dilluns 30 de setembre, a les 19 h** a l'Eroica Caffè a Consell de Cent, 350.
· **Sessions gratuïtes de Reiki.** **Dimarts 1 d'octubre i dimecres 3 d'octubre, des de les 17 h** a l'Eroica Caffè a Consell de Cent, 350. Podeu reservar hora per les sessions de Reiki a info@yoonudiam.com.



PERRUQUERIA I ESTÈTICA

YOLANDA LÓPEZ Centre d'Estètica Avançada

Girona, 123 | Tel. 930 088 047
· **Taller/Xerrada "Què és la Biodescodificació?"** a càrrec de Maribel Fisioteràpia. Cal reserva prèvia. **Dimarts 1 d'octubre, de 12 h a 13 h.**
· **Xerrada "Alimentació saludable, joventut eterna"** a càrrec de Marta Nadal. Cal reserva prèvia. **Dimarts 1 d'octubre, de 17 h a 19 h.**
· **Xerrada sobre com tractar les taques facials.** Xerrada informativa amb la tècnica Silvia Colell de la prestigiosa firma Mesoestetic. Tractament a cabina Cosmelan amb resultats espectaculars. Cal reserva prèvia. **Dimecres 2 d'octubre, de 18 h a 19 h.**
· **Xerrada firma d'algues Blauline.** Xerrada amb Puri Esteban de la firma d'algues Blauline. **Divendres 4 d'octubre, d'11 h a 13 h.**



QUIROPRACTICS

ATLAS QUIROPRACTIC

Casp, 51 | Tel. 933 046 410 | www.atlasquiropactic.com
Primera visita gratuïta. Anàlisi de la postura, repartició del pes i detecció de subluxacions. **De dilluns a dijous, de 9.30 h a 13.30 h i de 15 h a 20 h.**

PURAVIDA QUIROPRACTICA

Bruc, 71 | Tel. 932 650 593 | www.puravidaquiropactica.com
· **Taller per cuidar la columna.** Taller pràctic per aprendre a cuidar la teva columna vertebral (postures, consells i la seva relació amb la resta de la salut). **Dilluns 30 de setembre i dimecres 2 d'octubre, a les 20 h.**

PARTICIPANTS

ÀCCURA BRUC
Bruc, 122
Tel. 932 082 200

ADE CLÍNICA DENTAL
Bruc, 103
Tel. 934 760 630

ALINA BABAYAN - Acadèmia de Dansa
Roger de Llúria, 119
Tel. 663 663 432

ATLAS QUIROPRACTIC
Casp, 51
Tel. 93 304 64 10

BCN CLINIC
Mallorca, 326
Tel. 937 822 912

COTILLERIA MERCÈ
Girona, 76
Tel. 932 652 547

ESCOLA CONCIENCIA
Consell de Cent, 314, 6è-1ª
Tel. 650 942 487

FARINA PASTA FRESCA
Mercat de la Concepció - Parada 39
Tel. 934 179 656

FARMÀCIA PUIGORIOL
Mallorca, 312
Tel. 934 576 944

GIMNÀS ALTAFIT DIAGONAL
Mallorca, 318
Tel. 717 785 013

HEALTHCOR
Clínica i Espai de Salut
Mallorca, 297
Tel. 937 378 812

IMOI- Instituto Mediterráneo de Odontología e Implantología
Pau Claris, 136
Tel. 932 724 830

INCADEN Institut Català Dental
Passeig Sant Joan, 48
Tel. 932 311 226

INTEGRAL CENTRE MÈDIC
Diputació, 321, 1º 1ª
Tel. 934 677 420

INSTITUT AUDITIU SALESA
Pau Claris, 98
Tel. 933 173 570

LE PAIN D'ÉRIC & BENJAMIN
Consell de Cent, 348
Tel. 931 242 532

LITOSPHERA
Girona, 29
Tel. 933 175 237

LLOBET ÒPTICS
Consell de Cent, 352
Tel. 93 488 17 28

MAPFRE PIMES
Bruc, 51
Tel. 938 872 600

PAPERERIA CANUT
Girona, 73
Tel. 934 878 413

PRONOKAL GROUP BARCELONA
Roger de Llúria, 58
Tel. 931 833 300

PURAVIDA QUIROPRACTICA
Bruc, 71
Tel. 932 650 593

FRANTOI REDORO
Girona, 167
Tel. 653 799 348

SCIAS (Grup Assistència Sanitària)
València, 307 - 313
Tel. 934 510 000

LET'S COOK
www.letscooknow.es

YOLANDA LÓPEZ
Girona, 123
Tel. 622 772126

YOONUDIAM
Tel. 609 700 795
www.yoonudiam.com

L'associació de comerciants Coreixample està formada per més de 180 establiments on la qualitat, l'especialització i l'atenció al client són els seus màxims exponents. Passejar pels carrers de la dreta de l'Eixample és descobrir racons plens d'història i modernisme, juntament amb els locals de més tendència de la ciutat.

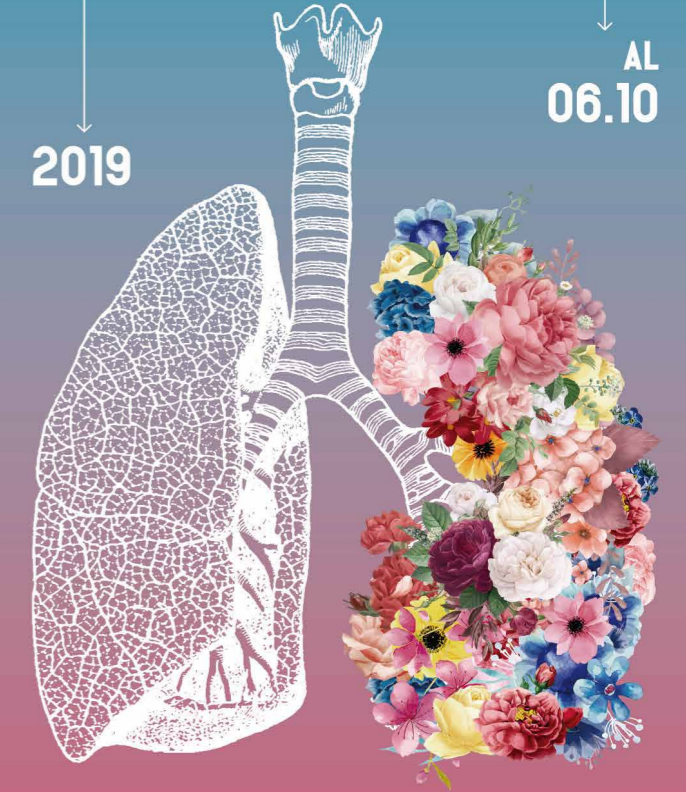
Consulta els nostres comerços i empreses a www.coreixample.com

3ra. SETMANA DE LA SALUT

DEL
30.09

AL
06.10

2019



CONSULTA EL PROGRAMA D'ACTIVITATS A
WWW.COREIXAMPLE.COM

Organitza:



Patrocina:



Col·labora:

