



Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

EA4. BALL

El ball constitueix una de les activitats lúdiques i físiques que tenen més acceptació entre la gent gran. Ho demostra el fet de què, en les trobades de ballar que s'organitzen al llarg de l'any en els espais per a la gent gran, sempre gaudeixen d'una notable presència.

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Les sessions de treball d'1 hora setmanal, seran agrupades d'1 a 3 mesos d'acord amb el contingut i la dificultat que s'hagi de treballar, fent variació del tipus de ball o tècnica a treballar, d'un període a l'altre.
- L'objectiu principal és la pràctica de les tècniques de ball més adients d'acord amb les possibilitats físiques de les persones de 55 i més anys.
- El nombre màxim de participants serà de 15 persones.
- L'objectiu secundari és facilitar les relacions humanes en un col·lectiu on la monoparentalitat pot ser un factor d'exclusió, el treball de consens, l'acceptació de les limitacions pròpies i al·lenes, els valors que és necessari mantenir en la convivència de diferents persones amb objectius compartits.

Característiques :

No és tracta d'arribar a la perfecció de ball. Tampoc de treballar tots els balls de saló donat que l'elecció serà en funció de les característiques del grup i el professorat a l'igual que el temps de dedicació. .

DIFERENTS TIPOLOGIES DE BALLS DE SALÓ

VALS VIENÉS	VALS INGLÉS	VALS FRANCÉS O PERICÓN	POLCA	PASODOBLE
SEVILLANAS	SARDANA	MILONGA	VALSECITO O VALS CRIOLLO	SWING
SWING CON VARIACIÓN	FOXTROT	TANGO	SLOW-FOX	CHARLESTON
QUICK STEP	JIVE	INDY HOP	ROCK AND ROLL	HUSTLE
MERENGUE	BACHATA	BACHATA- TANGO	KIZOMBA	CHA CHA CHA
MAMBO	BOLERO	SAMBA	CUMBIA	SALSA
RUMBA CUBANA	SON CUBANO			

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- Totes les sessions comencen i finalitzen a l'hora programada

Grups i horaris :

Període: 4 de setembre 2025 a 24 de juliol de 2026

Grups	Data Inici	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
BALL -A-	4 setembre 2025	Dijous	16.00	50' a 60 '	Esplai Buenos Aires
BALL -B-	4 setembre 2025	Dijous	17.10	50' a 60 '	Esplai de la Vila
BALL -C-	4 setembre 2025	Dijous	18.20	50' a 60'	Esplai Buenos Aires