



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació i
Ciutadania



Cursos de formació i lleure dels centres cívics

GUIA >> OCTUBRE 2012 / DESEMBRE 2012

25 anys

a prop de les persones



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació i
Ciutadania



UN NOU CURS ALS CENTRES CÍVICS

Fa poques setmanes la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat celebrava, en un acte obert a la participació de tothom al Centre Cívic Mestral, els seus primers 25 anys d'existència, una fita destacada en què es marcava com a nou horitzó de referència la continuïtat d'un projecte pensat per a la convivència i la formació de les persones.

Avui, a les portes d'un nou curs, els Centres Cívics demostren la seva voluntat de fer un pas més en aquest camí amb una nova oferta d'activitats. Una oferta intensa i extensa pensada perquè tothom pugui dedicar una part del seu temps a activitats d'oci i de formació en el lleure que li permetin també participar en un projecte que té les persones com a protagonistes. Un projecte proper al territori, a cadascun dels barris on els Centres Cívics tenen la seu, però obert al conjunt de la ciutat, una ciutat on els Centres Cívics han sabut consolidar una gran xarxa de complicitats, il·lusions compartides i projectes plens de futur i d'il·lusió.

Carles Pellicer i Punyed
Alcalde de Reus



UN CURS MÉS, AMB MÉS ACTIVITATS

Comença un nou curs i comença també la programació d'activitats a la Xarxa de Centres Cívics, una programació que enguany s'ha organitzat amb caràcter trimestral i que per als propers mesos inclou un total de 446 propostes totes elles diverses i adreçades a tots els públics: idiomes, tecnologies digitals, arts plàstiques i manuals, gastronomia, cura del cos, balls i danses... Una oferta que, com cada any, presenta novetats però segueix fidel als seus objectius de sempre: obrir espais per al gaudi personal i per a la participació tot oferint a les persones eines i recursos per desenvolupar totes les seves potencialitats.

És aquesta la tasca que els Centres Cívics tenen encarregada, una tasca amb més de 25 anys de trajectòria que ha arrelat en els diferents espais de la ciutat gràcies a la resposta del públic. Estic segura que enguany, un any més, aquesta resposta tornarà a ser positiva i els centres cívics, ja en plena maduresa, tornaran a ser escenaris privilegiats de la dinàmica ciutadana.

Àngela Tello
Regidora de Participació i Ciutadania

centre
CÍVIC  *del
carme*

Pl. de la Patacada, 10, 43201, Reus
Tel. 977 010 051 - Fax 977 010 052
cc.delcarme@reus.cat

centre
CÍVIC  *llevant*

C. de Cel Gomis Mestre, 10, 43204, Reus
Tel. 977 010 026 - Fax 977 010 027
cc.llevant@reus.cat

centre
CÍVIC  *mas
abelló*

C. del Mas Carpa, 4, 43204, Reus
Tel. 977 010 030
cc.masabello@reus.cat

centre
CÍVIC  *mestral*

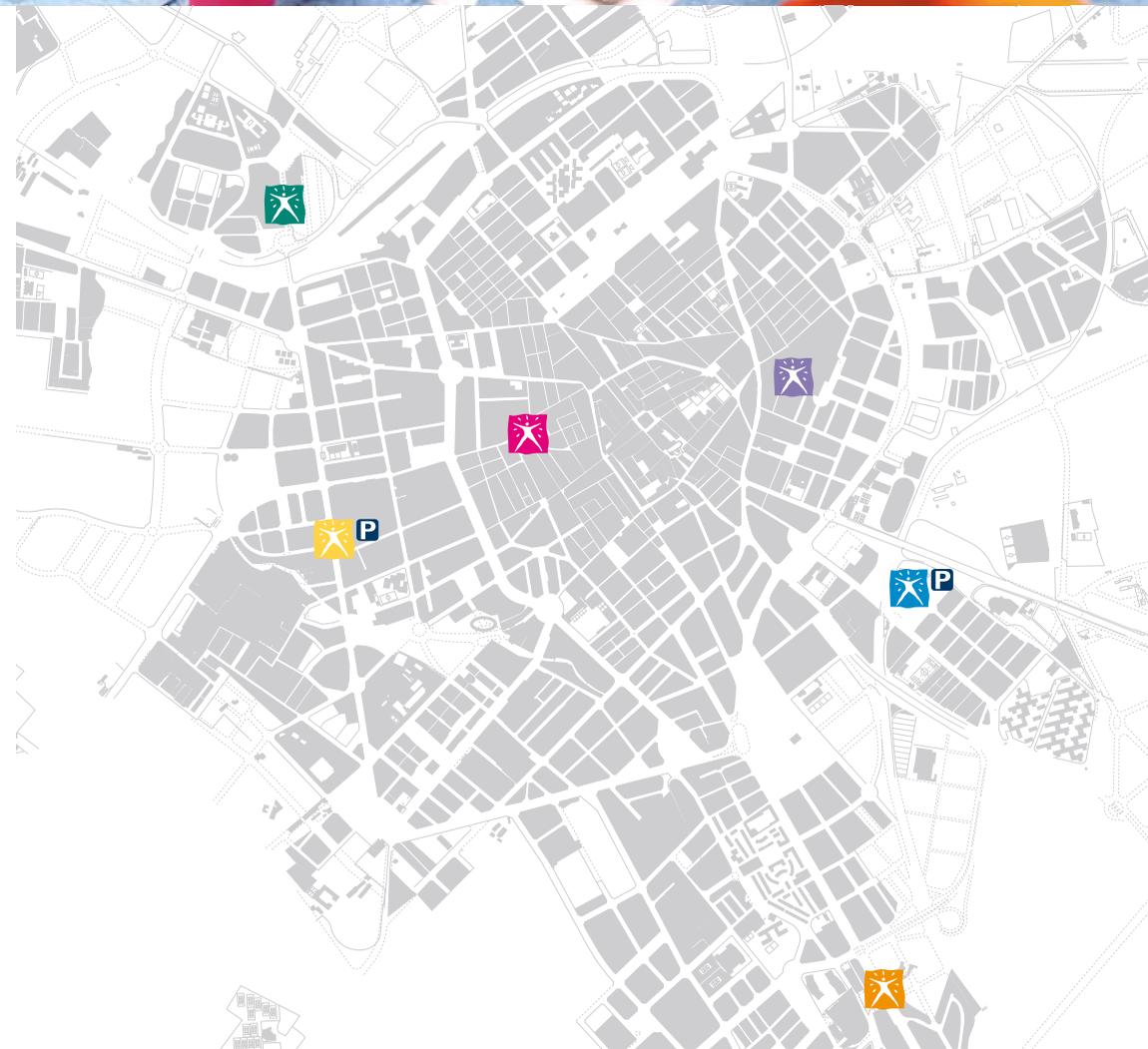
Av. de Barcelona, 6 , 43202, Reus
Tel. 977 010 039 - Fax 977 010 041
cc.mestral@reus.cat

centre
CÍVIC  *migjorn*

Riera de l'Escorial, s/n , 43205, Reus
Tel. 977 010 032 - Fax 977 010 033
cc.migjorn@reus.cat

centre
CÍVIC  *ponent*

Av. dels Països Catalans, 106 , 43205, Reus
Tel. 977 010 044 - Fax 977 010 045
cc.ponent@reus.cat



Llistat dels Cursos

ACTIVATATS INFANTILS

- ANGLÈS DIVERTIT
- ANGLÈS KIDS
- DANSA PER A INFANTS
- DANSES DE L'ÍNDIA
- DIBUXXA I PINTA AMB ACRÍLIC, PASTEL I OLI
- INFORMÀTICA DINÀMICA I
- INFORMÀTICA DINÀMICA II
- INFORMÀTICA KIDS
- IOGA
- LUDOTECA EN ANGLÈS
- PETITS PINTORS
- PINTA I DECORA LA TEVA ROBA
- PINTURA SOBRE ROBA I FUSTA
- TALLER D'IL·LUSTRACIÓ I CÒMIC
- TEATRE: PETITS ACTORS
- TÈCNiques D'ESTUDI
- TITELLES: CONSTRUEIX-LES I DONÀLS-HI VIDA
- XINÈS BÀSIC I
- XINÈS INICIACIÓ

ACTIVATATS PER A ADULTS

ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

- GUITARRA FLAMENCA
- MÀGIA I JOCS DE CARTES
- TEATRE AVANÇAT
- TEATRE INICIACIÓ
- TEATRE INTERMEDI
- TECLAT ELECTRÒNIC
- TITELLES EDUCATIVES

ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS

- ART FLORAL: DECORACIÓ AMB OLORS DE NADAL
- ARTESANIA
- ARTESANIA: FAÇANES DECORATIVES
- BIJUTERIA: "ENJOI-ART-TE"
- CERÀMICA: TÈCNiques BÀSIQUES
- DECOUPAGE
- DECOUPAGE I LA SEVA TÈCNICA
- DECOUPAGE: "DECORA LA TEVA ROBA"

- DECOUPAGE: "DECORA XANCLÉS I MENORQUINES"
- DECOUPAGE: "DECORACIÓ NADALENCA"
- DECOUPAGE: "REDECOREM LA BIJUTERIA"
- DIBUXXA ARTÍSTIC I TÈCNiques PICTÒRIQUES
- LES NINES "FOFUCHAS" O NINES DOLCES
- MANDALES I PATCHWORK
- MANUALITATS
- PINTURA AMB ACRÍLIC, AQUAREL·LA, OLI I PASTEL
- PINTURA I APLICACIONS SOBRE TELA
- PINTURA SOBRE FUSTA
- PINTURA SOBRE ROBA
- PINTURA SOBRE TEULES
- RESTAURACIÓ DE MOBLES ANTICS
- TALLER D'IL·LUSTRACIÓ I CÒMIC

ARTS TÈXTILS

- BRODAT AMB CINTES
- FES-TE LA ROBA
- GANXET XXL
- PACHTWORK: MODELS DE TILDA
- PATCHWORK
- PATCHWORK: FES UNA TILDA D'HIVERN
- PATRONATGE I COSTURA
- PUNT DE MITJA
- PUNTES DE COIXÍ
- RECICLA I DECORA LA TEVA ROBA AMB APLICS, PEDRERIA

BALLS I DANSES

- BALL FLAMENC
- BALL SALSA AVANÇAT
- BALL SALSA INICIACIÓ
- BALLS D'ENVELAT AVANÇAT
- BALLS D'ENVELAT INICIACIÓ
- BALLS EN LÍNIA
- BALLS EN LÍNIA AVANÇAT
- BALLS: BOLERO ÀRAB AMB VEL
- BATUKA
- BOLLYWOOD
- DANSA DEL VENTRE INICIACIÓ
- DANSA DEL VENTRE. FLAMENCO ORIENTAL
- DANSA DEL VENTRE. TANGO ORIENTAL
- DANSA IRLANDESA
- DANSA ORIENTAL: CABARET I BURLESQUE

- JAZZ DANSA

CULTURALS

- CERIMÒNIA DEL TE
- IKEBANA O ART FLORAT JAPONÈS
- NARRACIÓ DELS CONTES. TALLER DE CONTACONTES
- PATRIMONI MONUMENTAL CATALÀ
- SODHO: L'ART DE L'ESCRITURA JAPONESA AMB PINZELL

CURA DEL COS I MENT

- APRENDRE DELS SOMNIS
- AUTOESTIMA
- DANSA CREATIVA
- DIETÈTICA: APRIMAT GAUDINT DEL MENJAR
- ESTÈTICA: 100 COMPLEMENTES I 1 VESTIT
- ESTÈTICA: MAQUILLATGE PER CADA DIA
- ESTÈTICA: MAQUILLATGE PER LA NIT I PER LES FESTES
- ESTÈTICA: POSAT GUAPA!
- ESTÈTICA: TRACTAMENTS FACIALS, CURA DE LA PELL I MANS
- ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ
- FENT DE LA NECESSITAT UN RECURS
- GESTIÓ DE LES EMOCIONS
- GIMNÀSTICA DOLÇA
- GIMNÀSTICA SUAU
- IOGA
- IOGA DINÀMIC
- IOGA I GIMNÀSTICA FACIAL
- IOGA IYENGAR
- IOGA TERAPÈUTIC
- MASSATGE: MANS QUE RELAXEN I ALLEUGEN
- MEDITACIÓ
- MEDITACIÓ. APRENDRE A CONTROLAR LA NOSTRA MENT
- MEDITACIÓ. ESTAR FELIÇ EN TEMPS DIFÍCILS
- MEDITACIONS DIRIGIDES
- MUDRES
- PILATES
- PNL & COACHING
- QUIROMASSATGE
- RELAXACIÓ MEDITATIVA

- RISOTERÀPIA
- SALUT DE L'ESQUENA
- TAI-TXI
- TAI-TXI SOFT
- TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL
- TAPPING
- TÈCNiques DE RESPIRACIÓ
- YIN IOGA
- ZUMBA

FOTOGRAFIA I CREATIVITAT DIGITAL

- ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL
- CÀMERA RÈFLEX DIGITAL
- DISSENY I MAQUETACIÓ DE PUBLICACIONS
- FOTOGRAFIA DIGITAL
- FOTOGRAFIA DIGITAL AVANÇADA
- FOTOGRAFIA: RETOCS FOTOGRAFICS
- FOTOGRAFIA: TÈCNiques DINÀMIQUES
- INICIACIÓ AL DISSENY GRÀFIC
- INICIACIÓ AL MATTE PAINTING
- LIGHT PAINTING (PINTURA DE LLUM)
- TRACTAMENT D'IMATGES DIGITALS

GASTRONOMIA

- CUINA AMB BOLETS
- CUINA AMB ESPÈCIES
- CUINA AMB FIDEUS
- CUINA AMB WOK
- CUINA ASIÀTICA
- CUINA COREANA, LA CUINA DELS EMPERADORS
- CUINA D'AVUI I DE SEMPRE
- CUINA DE NADAL
- CUINA DE NADAL, CUINA PER FESTES
- CUINA DEL JAPÓ: TALLER DE SUSHI I SASHIMI
- CUINA DEL TOFU
- CUINA DELS ARROSSOS
- CUINA DOLÇA: CUPCAKES NIVELL I
- CUINA DOLÇA: GALETES NADALENQUES
- CUINA DOLÇA: L'UNIVERS DE LA XOCOLATA
- CUINA DOLÇA: PASTÍS AMB FRUITES
- CUINA DOLÇA: PASTISSOS PERSONALITZATS
- CUINA DOLÇA: REBOSTERIA BRITÀNICA
- CUINA D'ÚLTIMA GENERACIÓ
- CUINA FAMILIAR
- CUINA JAPONESA
- CUINA MACROBIÒTICA
- CUINA PER SEDUIR
- CUINA PER SOLTERS
- CUINA TAILANDESA: CUINA DE LES HERBES I LES ESPÈCIES
- CUINA: AMANIDES
- CUINA: ANEM DE PINTXOS!
- CUINA: ÀPATS DE CARMANYOLA
- CUINA: CUPCAKES SALATS
- CUINA: KAISEIKI
- CUINA: OTSUNAMI
- CUINA: SUSHI I SASHIMI D'INNOVACIÓ
- CUINA: UN "BUFET" PER CONVIDATS
- ELABORACIÓ DE PA I CONEIXEMENT DE LES DIFERENTS VARIETATS
- POSTRES DEL JAPÓ
- POSTRES DELICATESSEN
- TAPES JAPONESSES EN MINIATURA
- TAST DE CERVESES ARTESANES
- TAST DE FORMATGES I EL SEUS MARIDATGES
- TAST DE GINTÒNICS
- TAST DE VERMUTS
- TAST DE VINS EN FONDS VERD
- TAST DE VINS: EL ROURE I VINS DE LLARGA DURADA
- TAST DE XOCOLATES I ELS SEUS MARIDATGES
- TAST I MARIDATGES AMB ELS POSTRES MÉS TRADICIONALS
- TAST TROPICAL I CARIBENY

IDIOMES

- ALEMANY INICIACIÓ
- ANGLÈS BÀSIC 1
- ANGLÈS BÀSIC 2
- ANGLÈS INICIACIÓ
- ANGLÈS INTERMEDI
- ANGLÈS PER CONVERSAR
- ÀRAB INICIACIÓ
- ÀRAB INTERMEDI
- FRANCÈS INICIACIÓ
- FRANCÈS PER CONVERSAR
- FRANCÈS: REFRESCA ELS TEUS CONEIXEMENTS
- ITALIÀ BÀSIC I
- ITALIÀ INICIACIÓ
- JAPONÈS BÀSIC
- JAPONÈS INICIACIÓ
- PORTUGUÈS INICIACIÓ
- RUS BÀSIC I
- RUS INICIACIÓ
- XINÈS BÀSIC I
- XINÈS INICIACIÓ

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

- CREACIÓ DE BLOGS
- CREACIÓ DE PRESENTACIONS
- FACEBOOK
- INFORMÀTICA A LA CARTA
- INFORMÀTICA A LA CARTA INTENSIU
- INFORMÀTICA AVANÇADA
- INFORMÀTICA BÀSICA
- INFORMÀTICA INICIACIÓ
- INFORMÀTICA INTERMÈDIA
- INFORMÀTICA. COMUNICAT PER INTERNET!
- INFORMÀTICA. LIBRE OFFICE
- INFORMÀTICA. MUNTA EL VÍDEO DE LES TEVES FOTOS
- INTERNET. RECERQUES BÀSIQUES
- POSTALS DE NADAL
- RECEPTES PER INTERNET

TÈCNiques APLICADES

- ASTRONOMIA
- CUIDEM LES NOSTRES PLANTES
- DISSENY D'INTERIORS
- SABONS NATURALS
- SABONS NATURALS II
- TALLER BICICLETA AVANÇAT
- TALLER DE BICICLETA BÀSIC

VARIS

- COMUNICACIÓ EFICAZ: "PARLANT ENS ENTENEM"
- DINÀMIQUES DE GRUP
- TÈCNiques PER AFRONTAR AL RECERCA DE FEINA
- TEMPS DE BOLETS

ACTIVITATS INFANTILS

>> ACTIVITAT INFANTIL

ANGLÈS DIVERTIT

Reforça el teus coneixements d'anglès d'una manera fàcil i divertida.

PREU: 40 €



CODI 100

Horari: dimarts de 17.30 a 19.00 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Observacions: 11 i 12 anys



CODI 102

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: a partir de 7 anys

ANGLÈS KIDS

Curs encaminat a l'aprenentatge de la llengua anglesa a través del treball de diferents materials adaptats al nivell educatiu de cada etapa escolar. Es potencia l'utilització oral de l'anglès durant la classe.

PREU: 40 €



CODI 104

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: de 4 a 6 anys



CODI 106

Horari: dijous de 17.30 a 19.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

Observacions: de 4 a 6 anys



CODI 108

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Observacions: de 7 a 10 anys

DANSA PER A INFANTS

En aquest curs, descobrirem com la dansa pot ser un joc sensible, divertit i vital. Una possibilitat per a desenvolupar l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació, alhora que exercitem la coordinació, l'agilitat i l'equilibri.

PREU: 40 €



CODI 110

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: de 6 a 12 anys

DANSES DE L'ÍNDIA

A través del Bollywood i altres danses orientals, treballarem l'equilibri, la coordinació, el ritme, l'aten-

ció i la participació en un projecte coreogràfic.

PREU: 40 €



CODI 112

Horari: dimarts de 17.30 a 18.30 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Observacions: de 6 a 12 anys

DIBUIXA I PINTA AMB ACRÍLIC, PASTEL I OLI

Taller per aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la part tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diferents tècniques com l'oli, pastel, aquarel·la i acrílic.

PREU: 40 €



CODI 114

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: a partir de 6 anys

INFORMÀTICA DINÀMICA I

Aprèn a crear un document de text mentre viatges per internet amb exercicis complementaris de caire educatiu i interactiu.

PREU: 40 €



CODI 116

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

ACTIVITATS INFANTILS

Observacions: de 5 a 7 anys

INFORMÀTICA DINÀMICA II

Perfecciona el teu nivell d'informàtica treballant diferents programes, viatjant per internet i realitzant exercicis de caire educatiu i interactiu

PREU: 40 €



CODI 118

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Observacions: de 8 a 10 anys

INFORMÀTICA KIDS

L'objectiu del curs és introduir els infants en el món de la informàtica, a través d'eines atractives i amenes, que potenciïn la creativitat i complementin la seva formació escolar.

PREU: 40 €



CODI 120

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Observacions: de 4 a 6 anys



CODI 122

Horari: dijous de 17.30 a 19.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

ACTIVITATS INFANTILS

Observacions: de 7 a 10 anys**YOGA**

A través del moviment, els estiraments bàsics i una bona respiració de manera lúdica, millorarem l'elasticitat, la flexibilitat, la coordinació, la concentració i la relaxació.

PREU: 40 €

CODI 124

Horari: dimarts de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**Observacions:** de 6 a 9 anys

CODI 126

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**Observacions:** a partir de 6 anys**LUDOTECA EN ANGLÈS**

Apropa el nen al coneixement de la llengua anglesa d'una manera fàcil i divertida: a través dels jocs, dels contes, llegendes i d'altres històries.

PREU: 40 €

CODI 128

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**Observacions:** de 4 a 6 anys

CODI 130

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre**Observacions:** de 4 a 6 anys**PETITS PINTORS**

Coneixerem les diferents tècniques de la pintura, treballarem els colors i ens iniciarem en el dibuix. Tot això potenciant la creativitat i treballant les emocions i expressions.

PREU: 40 €

CODI 132

Horari: dimarts de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**Observacions:** de 6 a 12 anys**PINTA I DECORA LA TEVA ROBA**

Es tracta d'estimular la creativitat artística i plàstica dels nens, desenvolupant la pintura d'una forma diferent i divertida, personalitzant la seva roba.

PREU: 40 €

CODI 134

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre**Observacions:** a partir de 6 anys**PINTURA SOBRE ROBA I FUSTA**

Si t'agrada dibuixar i pintar aprendràs a fer-ho sobre la fusta. Podràs decorar petits objectes de fusta al teu estil.

PREU: 40 €

CODI 136

Horari: dijous de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**Observacions:** de 8 a 12 anys**TALLER D'IL·LUSTRACIÓ I CÒMIC**

L'objectiu és motivar les capacitats del nen i de les nenes posant especial èmfasi en la creativitat, sensibilitat, autoconfiança, observació, l'esforç, la concentració, l'autoconeixement, l'atenció i la destresa.

PREU: 40 €

CODI 138

Horari: dijous de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**Observacions:** a partir de 6 anys**TEATRE: PETITS ACTORS**

A través del joc, la relaxació, el treball del cos i l'expressió corporal aprendràs a fer d'actor.

PREU: 40 €

ACTIVITATS INFANTILS



CODI 140

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre**Observacions:** de 10 a 12 anys

CODI 142

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**Observacions:** de 6 a 9 anys**TÈCNiques D'ESTUDI**

En aquest curs es posen en pràctica totes les estratègies i procediments que ajuden a l'alumne a organitzar la informació i a establir relacions amb les matèries d'estudi, facilitant així el procés d'ensenyament i aprenentatge.

PREU: 40 €

CODI 144

Horari: dimarts de 17.30 a 18.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**Observacions:** de 10 a 12 anys**TITELLES: CONSTRUEIX-LES I DONA'LS-HI VIDA**

Per descobrir a través del joc i del treball amb les mans, totes les possibilitats lúdiques de les titelles.

PREU: 40 €

ACTIVITATS INFANTILS



CODI 146

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre
Observacions: de 8 a 12 anys

XINÈS BÀSIC I

Per aquells joves amb nocions de xinès i que vulguin millorar els seus coneixements gramaticals i iniciar-se en la conversa.

PREU: 40 €



CODI 148

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre
Observacions: a partir de 12 anys

XINÈS INICIACIÓ

L'objectiu és introduir els alumnes al xinès mandarí (pequinès, oficial a tota la Xina) perquè comencin a aprendre el funcionament de la llengua, es familiaritzin amb la seva fonètica i tons i aprenguin a escriure i llegir gradualment els seus ideogrames.

PREU: 40 €



CODI 150

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre
Observacions: a partir de 12 anys

ACTIVITATS PER A ADULTS

>> ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

GUITARRA

Amb les nocions bàsiques i exercicis per tocar les teves cançons favorites.

PREU: 50 €



CODI 200

Horari: dimarts de 18.45 a 20.15 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 202

Horari: dimarts de 20.15 a 21.45 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 204

Horari: dimecres de 18.45 a 20.15 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 206

Horari: dimecres de 20.15 a 21.45 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 208



CODI 210

Horari: dijous de 18.45 a 20.15 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 212

Horari: dijous de 20.15 a 21.45 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

GUITARRA FLAMENCA

Exercicis (picado, rajeo, pulgar...) i el coneixement de "toques" (fandango, tanguillo, sevillanas, rumba...).

PREU: 50 €



CODI 214

Horari: dilluns de 18.45 a 20.15 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 216

Horari: dilluns del 20.15 a 21.45 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

MÀGIA I JOCS DE CARTES

Aprenderàs a fer jocs amb cartes i altres elements.

PREU: 56 €



CODI 218

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

TEATRE AVANÇAT

Actuar pot ser un joc vital i emocionant. És una possibilitat per a desenvolupar l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació. Per a persones que desitgin aprofundir i adquirir recursos tècnics.

PREU: 56 €



CODI 220

Horari: divendres de 19.00 a 21.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

TEATRE INICIACIÓ

Actuar pot ser un joc vital i emocionant, una possibilitat per a desenvolupar l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació. Per a persones que desitgin iniciar-se en el món de l'actuació.

PREU: 56 €



CODI 222

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

TEATRE INTERMEDI

Actuar pot ser un joc vital i emocionant, una possibilitat per a desenvolupar l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació. Per a persones que desitgin millorar i adquirir recursos tècnics.

PREU: 56 €



CODI 224

Horari: dilluns de 19.00 a 21.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

TECLAT ELECTRÒNIC

Amplia coneixements sobre les prestacions (ritmes, son,...) del teu teclat practicant amb la música que t'agrada.

PREU: 80 €



CODI 226

Horari: dimarts de 19.00 a 20.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Observacions: cal portar teclat

TITELLES EDUCATIVES

Per a mestres, educadors, monitors.... Tipus, construcció ,tècniques de manipulació i adaptació dels contes a les titelles.



CODI 228

Horari: dilluns de 18.30 a 20.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

PREU: 56 €

>> ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS

ART FLORAL: DECORACIÓ AMB OLORS DE NADAL

Creació de simbologies nadalenques utilitzant diferents materials i tècniques.



CODI 230

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 al 29 de novembre
Observacions: Inclou material per emportar

PREU: 50 €

ARTESANIA

Experimentant i amb creativitat podem fer pi-rogravat, vitrall, gravat en vidre, estany, vandal, decoració de marmolines i fustes amb pintures fredes i estampació en seda.

PREU: 50 €



CODI 232

Horari: dimarts d'11.00 a 13.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 234

Horari: dijous de 15.00 a 17.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 236

Horari: dijous de 17.30 a 19.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 238

Horari: dijous de 19.30 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 240

Horari: dilluns de 16.00 a 18.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 242

Horari: dimarts de 9.00 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 244

Horari: dimarts d'11.00 a 13.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 246

Horari: dimarts de 15.00 a 17.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

ARTESANIA: FAÇANES DECORATIVES

Crea la teva façana amb fang, ciment artesà, pedres, fustes... i elabora una peça única.

PREU: 30 €



CODI 248

Horari: dimarts de 18.00 a 20.00 h
Període: del 13 de novembre a l'11 de desembre

BIJUTERIA: "ENJOI-ART-TE"

En temps de crisi fes-te les joies tu mateixa: bijuteria, swaroski, enfilat de boletes...

PREU: 40 €



CODI 250

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: del 17 al 31 d'octubre
Observacions: Inclou el material per a l'elaboració d'una peça

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 252

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 14 al 28 de novembre**Observacions:** Inclou el material per a l'elaboració d'una peça**CERÀMICA: TÈCNiques BÀSIQUES***Curs encaminat a la nova creació i a l'aprenentatge de tècniques de modelatge de ceràmica.***PREU: 50 €**

CODI 254

Horari: dimecres d'11.00 a 13.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**Observacions:** no inclou el material

CODI 256

Horari: dilluns de 9.30 a 11.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**Observacions:** no inclou el material

CODI 258

Horari: dijous de 18.00 a 20.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 260

Horari: divendres de 18.00 a 20.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre**DECOUPAGE***Aprèn aquesta tècnica manual innovadora i fàcil. Podràs renovar i redecorar objectes que han quedat en desús.***PREU: 20 €**

CODI 262

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** 5 i 12 de desembre**DECOUPAGE I LA SEVA TÈCNICA***En aquest curs aprendrem els secrets d'aquesta tècnica manual decorativa en la qual s'empren papers impresos o teixits per enganxar sobre suports diversos com futsa, ceràmica, metalls, sabons, espelmes, cartró...***PREU: 50 €**

CODI 264

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 266

Horari: dimarts de 19.30 a 21.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**DECOUPAGE: "DECORA LA TEVA ROBA"***Aplicació de la tècnica del decoupage en peces de roba per tal d'aconseguir les nostres pròpies creacions.***PREU: 25 €**

CODI 268

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h**Període:** 10, 17 i 24 d'octubre

CODI 270

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h**Període:** 8, 15 i 22 d'octubre**DECOUPAGE: "DECORA XANCLLES I MENORQUINES"***Decora i personalitza espartenyas menorquines o qualsevol altre calçat amb la finalitat d'aconseguir una peça única i feta al teu gust.***PREU: 20 €**

CODI 272

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h**Període:** 31 d'octubre i 5 de novembre

CODI 274

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h**Període:** 12 i 19 de novembre**DECOUPAGE: "DECORACIÓ NADALENCA"***Utilitzarem aquesta tècnica decorativa amb aplicacions típicament nadalencques.***PREU: 25 €**

CODI 276

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h**Període:** 28 de novembre, 5 i 12 de desembre

CODI 278

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h**Període:** 26 de novembre, 3 i 10 de desembre**DECOUPAGE: "REDECOREM LA BIJUTERIA"***Peces de bijuteria en les quals s'hi aplicarà aquesta tècnica decorativa.***PREU: 20 €**

CODI 280

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h**Període:** 14 i 21 de novembre

CODI 282

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: 29 d'octubre i 5 de novembre

DIBUIX ARTÍSTIC I TÈCNiques PICTÒRIQUES

En aquest curs, a més de treballar les bases del dibuix també ens endinsarem en les diferents tècniques pictòriques: olis, temple, acrílics, aquarel·les i grafit.

PREU: 56 €



CODI 284

Horari: dilluns de 17.00 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 286

Horari: dimecres de 19.30 a 21.30 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 288

Horari: divendres de 10.00 a 12.00 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

LES NINES "FOFUCHAS" O NINES DOLCES

Confecció de nines en goma eva, caracteritzades pel seu gran cap rodó i les cames llargues.

PREU: 30 €



CODI 290

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h

Període: del 10 d'octubre al 7 de novembre

MANDALES I PATCHWORK

Les mandales són cercles màgics que t'ajuden a desenvolupar la teva creativitat i intuïció. Podràs dissenyar, acolorir i confeccionar d'una forma personalitzada la teva mandala.

PREU: 35 €



CODI 292

Horari: dijous de 16.00 a 18.00 h

Període: de l'11 d'octubre al 22 de novembre

MANUALITATS

Aplicacions amb goma eva, pintura sobre vidre, decoració de quadres i objectes ben diversos.

PREU: 50 €



CODI 294

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

PINTURA AMB ACRÍLIC, AQUAREL·LA, OLI I PASTEL

Taller per aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la part tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diferents tècniques com l'oli, pastel i aquarel·la.

PREU: 50 €



CODI 312

Horari: dilluns de 9.30 a 11.30 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 314

Horari: dimarts de 18.00 a 20.00 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 316

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 318

Horari: dijous de 9.30 a 11.30 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 320

Horari: divendres de 15.00 a 17.00 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

PINTURA I APLICACIONS SOBRE TELA

Amb diferents elements (fusta, pintures, materials reciclats...) es pot fer una gran composició pictòrica.

ACTIVITATS PER A ADULTS

PREU: 50 €



CODI 322

Horari: divendres de 9.30 a 11.30 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

PINTURA SOBRE FUSTA

T'agrada dibuixar i pintar sobre un material com la fusta. Decora els teus objectes de fusta i converteix-los en peces personals.

PREU: 30 €



CODI 324

Horari: dijous de 11.30 a 13.00 h

Període: del 8 al 29 de novembre

PINTURA SOBRE ROBA

Els alumnes aprendran a dibuixar, pintar i fer ombres, combinar colors sobre qualsevol tipus de roba.

PREU: 50 €



CODI 326

Horari: dijous de 9.30 a 11.30 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 328

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre**PINTURA SOBRE TEULES***Necessites només una teula, fes el teu disseny i aplica la tècnica de la pintura. Obtindràs un resultat únic.***PREU: 30 €**

CODI 330

Horari: dimarts de 18.00 a 20.00 h**Període:** del 9 d'octubre al 6 de novembre**RESTAURACIÓ DE MOBLES ANTICS***Les tècniques bàsiques per a recuperar o restaurar allò que el pas del temps ha deixat en els mobles de fusta.***PREU: 55 €**

CODI 332

Horari: dilluns de 16.30 a 18.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 334

Horari: dimarts de 19.00 a 21.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 336

Horari: dijous de 17.00 a 19.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 338

Horari: dijous de 19.00 a 21.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 340

Horari: dilluns de 19.00 a 21.00 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 342

Horari: dimarts de 18.15 a 20.15 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**TALLER D'IL·LUSTRACIÓ I CÒMIC***Aquest taller va dirigit a totes aquelles persones que vulguin aprendre com es fa un còmic. Per poder portar endavant aquesta tasca hem de fer servir, de manera conjunta, dues disciplines: el llenguatge i el dibuix. Farem de guionistes i de dibuixants al mateix temps.***PREU: 56 €**

CODI 344

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

>> ARTS TÈXTILS

BRODAT AMB CINTES*Treballant amb els teixits adequats i amb les cintes de seda obtindrem uns resultats sorprenents.***PREU: 30 €**

CODI 346

Horari: dijous d'11.00 a 12.30 h**Període:** del 8 al 29 de novembre**FES-TE LA ROBA***T'agradaria transformar peces de roba que ja no utilitzes o crear-ne de noves? Si vols aprendre els passos bàsics per tallar i cosir, aquest és el teu curs.***PREU: 50 €**

CODI 348

Horari: dijous de 9.00 a 11.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 350

Horari: dijous d'11.00 a 13.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 352

Horari: divendres de 15.00 a 17.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 354

Horari: divendres de 17.00 a 19.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 356

Horari: divendres de 19.00 a 21.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 358

Horari: dimarts de 9.30 a 11.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 360

Horari: dimarts de 15.30 a 17.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 362

Horari: dimarts de 17.30 a 19.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS

GANXET XXL

El ganxet és molt més del que ens va ensenyar la nostra àvia.

PREU: 30 €



CODI 364

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h
Període: 27 d'octubre

PATCHWORK: MODELS DE TILDA

Coneixes les tildes? N'hi ha de molts tipus. Descobriràs tot un món on la creativitat serà la protagonista.

PREU: 30 €



CODI 366

Horari: dimarts d'11.00 a 12.30 h
Període: del 20 de novembre a l'11 de desembre

PATCHWORK

Aprofita tots els retalls de casa! Descobreix que amb ben poca cosa podem realitzar magnífics treballs.

PREU: 50 €



CODI 296

Horari: dijous de 9.00 a 11.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 298

Horari: dilluns de 15.00 a 17.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 300

Horari: dilluns de 9.00 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 302

Horari: dilluns de 19.00 a 21.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 304

Horari: dimarts de 9.00 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 306

Horari: dimecres de 15.00 a 17.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 308

Horari: dimecres de 17.15 a 19.15 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 310

Horari: dijous de 18.00 a 20.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

PATCHWORK: FES UNA TILDA D'HIVERN

Coneixes les tildes, unes nines molt eixerides de roba? En fareu una preparada per l'hivern.

PREU: 30 €



CODI 368

Horari: dimarts d'11.00 a 12.30 h
Període: del 23 d'octubre al 13 de novembre

PATRONATGE I COSTURA

Per transmetre un sistema pràctic i senzill per crear una peça de roba a mida. Per aprendre a confeccionar un projecte propi, una creació pròpia a través d'una fotografia, dibuix o peça de roba.

PREU: 50 €



CODI 370

Horari: dilluns de 16.00 a 18.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 372

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

PUNT DE MITJA

Aprendrem a fer peces de roba, bufandes, jerseis, gorres... No importa el teu nivell només que tinguis ganes d'aprendre a fer una cosa nova! És una activitat, que a part de tricotar, ajuda a desenvolupar la ment (comptant cada punt o cada trena).

PREU: 50 €



CODI 374

Horari: divendres de 16.00 a 18.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 376

Horari: divendres de 18.00 a 20.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

PUNTES DE COIXI

La tradició i la pràctica al llarg dels anys van unides al coixí i als boixets. Aprendrem el punt sencer, el mig punt, el guipur, el punt de la verge, les aranyes...recuperant els boixets de l'àvia.

PREU: 50 €



CODI 378

Horari: divendres de 9.30 a 11.30 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 380

Horari: dimarts de 15.15 a 17.15 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 382

Horari: divendres de 16.30 a 18.30 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 384

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 386

Horari: dijous de 18.00 a 20.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

RECICLA I DECORA LA TEVA ROBA AMB APLICS I PEDRERIA

A través de la pintura i els diferents elements decoratius com la pedreria, aplics... podem reciclar la nostra roba o donar-li un caire més personal, augmentant la nostra creativitat i expressió artística.

PREU: 50 €

CODI 388

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

>> BALLS I DANSES**BALL FLAMENC**

Coneix i practica el ball flamenc i els seus pals (rumba, tanguillo, tientos...).



CODI 390

PREU: 50 €

Horari: dimecres de 19.00 a 20.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

BALL SALSA AVANÇAT

Nivell avançat i destinat a aquelles persones que vulguin perfeccionar-se en la salsa. És un ball en parella.



CODI 392

PREU: 50 €

Horari: dimecres de 18.30 a 20.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre
Observacions: en parella

BALL SALSA INICIACIÓ

Nivell d'iniciació al ball format per diferents ritmes afrocaribenys (mambo, rumba, son, guaracha...). És un ball en parella.

PREU: 50 €

CODI 394

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre
Observacions: en parella

BALLS D'ENVELAT AVANÇAT

Per a aquelles persones amb coneixements dels diferents balls d'envelat i que vulguin perfeccionar el seu nivell.

PREU: 50 €

CODI 396

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre
Observacions: consultar calendari al Centre Cívic



CODI 398

Horari: divendres de 20.30 a 22.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

BALLS D'ENVELAT INICIACIÓ

ACTIVITATS PER A ADULTS

Gaudeix dels balls d'envelat i aprèn els passos del foxtrot, txa-txa-txa, pasdobles, merengue, mambo, tango, samba...

PREU: 50 €

CODI 400

Horari: dilluns de 20.00 a 21.30 h
Període: del 8 d'octubre a l'11 de desembre
Observacions: consultar calendari al Centre Cívic

BALLS EN LÍNIA

Aprendre a ballar country, salsa, txa-txa-txa, merengue, baxata de manera individual.

PREU: 50 €

CODI 402

Horari: dimarts de 19.00 a 20.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 404

Horari: dimecres de 17.30 a 18.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 406

Horari: dijous de 10.00 a 11.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 408

Horari: dijous de 19.00 a 20.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 410

Horari: dimecres de 20.30 a 21.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**BALLS EN LÍNIA AVANÇAT***Perfecciona els diferents tipus de balls: country, salsa, tx-a-txa-txa, merengue, bachata...***PREU: 50 €**

CODI 412

Horari: dijous de 20.00 a 21.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**BALLS: BOLERO ÀRAB AMB VEL***Moviments harmònics i delicats de dansa oriental i pràctica del vel. Realitzant la coreografia d'un bolero àrab.***PREU: 25 €**

CODI 414

Horari: divendres de 19.30 a 21.00 h**Període:** 19 i 26 d'octubre**BATUKA***Tipus d'aeròbic amb música llatina: salsa, rumba, flamenco, samba...***PREU: 50 €**

CODI 416

Horari: dimarts de 17.30 a 18.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**BOLLYWOOD***Diverteix-te aprenent aquest ball d'origen hindú que combina formes de dansa modernes i tradicionals, a la vegada que aconseguixes agilitat i una bona forma física.***PREU: 56 €**

CODI 418

Horari: dimarts de 19.00 a 20.15 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 420

Horari: dimecres de 18.30 a 19.45 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 422

Horari: dimecres de 18.45 a 20.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 424

Horari: dimarts de 20.15 a 21.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**DANSA DEL VENTRE INICIACIÓ***Aprèn i practica la dansa que combina elements tradicionals de l'Orient Mitjà amb d'altres del nord d'Àfrica.***PREU: 56 €**

CODI 426

Horari: dimecres de 9.30 a 10.45 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 428

Horari: dimecres de 10.45 a 12.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 430

Horari: dimecres de 19.00 a 20.15 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 432

Horari: dilluns de 20.30 a 21.45 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

DANSA DEL VENTRE. FLAMENCO ORIENTAL*Deixa't seduir per la màgica fusió entre orient i occident. Força i passió amb fragància flamenca i oriental. Una coreografia inèdita i molt original, apte per a tots els nivells.***PREU: 56 €**

CODI 434

Horari: dilluns de 19.00 a 20.15 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**DANSA DEL VENTRE. TANGO ORIENTAL***Com es podria fusionar el foc del tango i els moviments líquids de la dansa del ventre? Atreveix-te a descobrir-ho amb aquesta coreografia plena de glamour, apte per a tots els nivells.***PREU: 56 €**

CODI 434

Horari: dimecres de 20.15 a 21.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**DANSA IRLANDESA***Dansa fàcil de ballar i entretinguda amb una música engrescadora, banyada de tocs celtes, acordions, violins, fiddle...***PREU: 50 €**

CODI 438

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dimarts i dijous de 20.30 a 21.30 h
Període: del 9 al 25 d'octubre

DANSA ORIENTAL: CABARET I BURLESQUE

El Burlesque i el Cabaret són estils divertits i glamorosos, ambientats en la música i estètica dels anys 40 i 50.



CODI 440

PREU: 56 €

Horari: dimarts de 20.30 a 21.45 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 442

Horari: dimecres de 20.00 a 21.15 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 444

Horari: dijous de 10.00 a 11.15 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

JAZZ DANSA

Aquest tipus de dansa és el resultat de la fusió de dues cultures molt diferents: l'africana i l'anglosaxona. La dansa jazz aporta aspectes del ballet clàssic, la dansa moderna i la dansa africana, cadascun dels quals transmet unes qualitats específiques.



CODI 446

PREU: 53 €

Horari: dimarts de 20.45 a 21.45 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

>> CULTURALS

CERIMÒNIA DEL TE

La cerimònia japonesa del te consisteix en el ritual de preparar el te verd. Per realitzar aquesta cerimònia es donaran nocions sobre quin ha de ser el vestuari adequat (quimono), l'arranjament florat, la ceràmica, la cal·ligrafia i els tipus de te.



CODI 448

PREU: 40 €

Horari: divendres de 20.15 a 21.45 h
Període: 23 i 30 de novembre

IKEBANA O ART FLORAT JAPONÈS

L'ikebana és l'art japonès d'arranjament floral. Es tracta de la composició de motius decoratius amb flors, encara que també branques, fulles, fruits i

llavors. A través de l'ikebana es treballa també el procés meditatiu.



CODI 450

PREU: 35 €

Horari: divendres de 20.15 a 21.45 h
Període: 9 i 16 de novembre

NARRACIÓ DELS CONTES. TALLER DE CONTACONTES

Tècniques per a aprendre a narrar els contes, tot diferenciant-ne les diferents parts i modulant l'entonació que correspon a cada situació. Adequació dels contes per diferents edats i tècniques per a mantenir l'atenció.



CODI 452

PREU: 60 €

Horari: dijous de 18.30 a 20.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

PATRIMONI MONUMENTAL CATALÀ

Curs que té per objectiu donar a conèixer el patrimoni Mundial declarat per la UNESCO a Catalunya mitjançant sessions teòriques i visites in situ (des de l'art rupestre al modernisme, passant pel conjunt arqueològic de Tarragona, les esglésies romàniques...)

PREU: 60 €

CODI 454

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: del 10 d'octubre al 5 de desembre

SODHO: L'ART DE L'ESCRITURA JAPONESA AMB PINZELL

El sodho és la cal·ligrafia japonesa. S'utilitzen els caràcters japonesos hiragana i katakana, així com els caràcters kanji derivats de l'escriptura xinesa.



CODI 456

PREU: 35 €

Horari: divendres de 20.15 a 21.45 h
Període: del 5 d'octubre al 2 de novembre

>> CURA DEL COS I MENT

APRENDRE DELS SOMNIS

Espai teòric i pràctic on pots aprendre a recordar els teus somnis, a interpretar-los i a relacionar-tes amb la saviesa del teu inconscient.

PREU: 60 €

CODI 458

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h
Període: 1 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS

AUTOESTIMA*No diguis no puc, perquè sí que pots.***PREU: 50 €**

CODI 460

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h**Període:** 1 de desembre**DANSA CREATIVA***Podràs descobrir el teu propi moviment per trobar la naturalitat del cos. Treballaràs la teva pròpia veritat per tal de desbloquejar de forma progressiva l'energia estancada del teu cos.***PREU: 56 €**

CODI 462

Horari: dimarts de 19.00 a 20.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 464

Horari: dilluns d' 11.00 a 12.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**DIETÈTICA: APRIMAT GAUDINT DEL MENJAR***Eines i recursos fàcils per a millorar i mantenir el pes mitjançant una alimentació saludable, variada i adaptada als teus gustos i a la vida quotidiana.*

CODI 466

PREU: 45 €**Horari:** dimecres de 20.30 a 21.30 h**Període:** del 24 d'octubre al 28 de novembre**ESTÈTICA: 100 COMPLEMENTES I 1 VESTIT***Diu la dita que "la primera impressió és la que val". Estudi de la importància de la imatge, de la morfologia corporal, visagisme i complementes, definim el nostre estil, anàlisis dels colors, creació de fons d'armari i anem de compres!***PREU: 40 €**

CODI 468

Horari: dimarts de 19.30 a 21.30 h**Període:** del 6 al 27 de novembre**ESTÈTICA: MAQUILLATGE PER CADA DIA***Posa't maca amb aquest curs teòric i pràctic per conèixer i descobrir el maquillatge de dia que més t'afavoreix i per sentir-te bé amb tu mateixa.***PREU: 45 €**

CODI 470

Horari: dilluns de 19.30 a 21.30 h**Període:** 12, 19 i 26 de novembre**ESTÈTICA: MAQUILLATGE PER LA NIT I PER LES FESTES***Posa't maca amb aquest curs teòric i pràctic per conèixer i descobrir el maquillatge per ocasions especials i per festes que més t'afavoreix i per sentir-te bé amb tu mateixa.***PREU: 30 €**

CODI 472

Horari: dilluns de 19.30 a 21.30 h**Període:** 3 i 10 de desembre**ESTÈTICA: POSAT GUAPA!***Curs d'estilisme teòric i pràctic. Estudi de faccions, maquillatges, cura de la pell, colors i cabells per aprendre a maquillar-te, pentinar-te i vestir-te de la manera que més t'afavoreix. I, si et ve de gust, sessió fotogràfica "models per un dia".***PREU: 75 €**

CODI 474

Horari: dijous de 19.30 a 21.30 h**Període:** del 18 d'octubre al 20 de desembre**ESTÈTICA: TRACTAMENTS FACIALS, CURA DE LA PELL I MANS***Posa't maca amb aquest curs teòric i pràctic per conèixer les atencions de la nostra pell i els productes que els afavoreixen. Saber com cuidar les nostres mans.***PREU: 45 €**

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 476

Horari: dilluns de 19.30 a 21.30 h**Període:** 22, 29 d'octubre i 5 de novembre**ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ***Exercicis per mantenir la mobilitat i vitalitat. Millorar el metabolisme, prevenir l'aparició de deformacions. Influeix en el sistema nerviós, relaxa...***PREU: 53 €**

CODI 478

Horari: dimarts de 10.00 a 11.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 480

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 482

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 484

Horari: dijous de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 486

Horari: dijous de 16.30 a 18.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 488

Horari: dimarts de 20.15 a 21.45 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**FENT DE LA NECESSITAT UN RECURS**

Inverteix en tu. Aquí tens una manera de trobar nous recursos que t'ajudin a donar la millor versió de tu en un món en ple canvi, fent ús de formes avançades de comunicació i canvi de creences dins del ventall del Coaching i PNL.

PREU: 45 €

CODI 490

Horari: dilluns de 19.00 a 22.00 h**Període:** 19 i 26 de novembre i 3 de desembre**GESTIÓ DE LES EMOCIONS**

Aprendrem a saber escoltar les emocions ja que aquestes actuen com una guia per assolir un bon estat emocional i d'equilibri. Identificarem diferents tipus d'emocions, els seu maneigs, els antidots, la búsqueda de solucions i la presa de decisions.



CODI 494

Horari: dimarts de 20.15 a 21.15 h**Període:** 20 i 27 de novembre, 4 i 11 de desembre

CODI 496

Horari: dilluns de 20.15 a 21.15 h**Període:** del 5 al 26 de novembre**GIMNÀSTICA DOLÇA**

La gimnàstica dolça ofereix la possibilitat de moure el cos d'una manera sana i efectiva. A les classes es combinen exercicis de tonificació, resistència, equilibri i flexibilitat.

PREU: 50 €

CODI 498

Horari: dilluns de 14.30 a 15.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 500

Horari: dimarts de 14.00 a 15.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**GIMNÀSTICA SUAU**

Propostes que ajuden a alliberar tensió, recuperar flexibilitat i to muscular d'una forma simple i fluida.

PREU: 40 €

CODI 502

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**YOGA**

Coneix el teu cos mitjançant la respiració, la relaxació i els estiraments. I troba l'equilibri entre el cos i la ment.

PREU: 53 €

CODI 504

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 506

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 508

Horari: dilluns de 19.15 a 20.45 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 510

Horari: dimecres de 20.15 a 21.45 h**PREU: 53 €**

CODI 512

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 514

Horari: dilluns de 18.00 a 19.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 516

Horari: dimarts de 20.30 a 22.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 518

Horari: dijous de 18.00 a 19.30 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 520

Horari: dimarts de 16.30 a 18.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 522

Horari: dijous de 18.30 a 20.00 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

IOGA DINÀMIC

Aquest tipus de ioga es caracteritza per moviments aeròbics, fusionant postures en sèries fluides i associant cada postura amb la següent. S'utilitza la respiració per a treballar la força i la flexibilitat i també per a mantenir la concentració mental.

PREU: 53 €



CODI 524

Horari: dijous de 15.30 a 17.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 526

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

IOGA I GIMNÀSTICA FACIAL

Rejovenix i acomiada les teves arrugues. Lifting natural que aconseguiràs exercitant els músculs i les diferents parts de la cara.

PREU: 50 €



CODI 528

Horari: dijous de 18.30 a 19.30 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 530

Horari: dimecres de 9.30 a 10.30 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

IOGA IYENGAR

Aquest mètode posa èmfasi en la precisió de cada una de les accions necessàries per construir minuciosament cada postura a través de la màxima observació del cos i concentració de la ment.

PREU: 53 €



CODI 532

Horari: divendres de 16.00 a 17.30 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

IOGA TERAPÈUTIC

Potenciar el recursos del propi individu ajudant a la persona a que experimenti les sensacions físiques, anímiques i mentals.

PREU: 53 €



CODI 534

Horari: dimarts de 10.00 a 11.30 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

MASSATGE: MANS QUE RELAXEN I ALLEUGEN

Les bondats del massatge no es limiten a les afeccions fisiològiques, també alleugen el malestar psíquic i combaten l'estrès. Relaxa cos i ment.

PREU: 35 €



CODI 536

Horari: divendres de 17.00 a 19.30 h

Període: 16, 23 i 30 de novembre

MEDITACIÓ

Aprendrem i practicarem la calma mental i la concentració.

PREU: 53 €



CODI 538

Horari: dijous de 19.30 a 21.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

MEDITACIÓ. APRENDRE A CONTROLAR LA NOSTRA MENT

La nostra ment sovint actua com un cavall desbocat, lluny del nostre control. Practicarem formes i maneres de posar-hi fre.

PREU: 50 €



CODI 540

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 19.00 h

Període: 27 d'octubre

ACTIVITATS PER A ADULTS

MEDITACIÓ. ESTAR FELIÇ EN TEMPS DIFÍCILS

Aprendre tècniques i anàlisis de com plantegem els estats i moments difícils del nostre dia a dia.

PREU: 50 €



CODI 542

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 19.00 h

Període: 24 de novembre

MEDITACIONS DIRIGIDES

Aquest taller et donarà una possibilitat d'aprofundir dins teu, explorar el teu espai energètic, el que produeix canvis en l'estat de consciència, facilitant una pau interior i un millor nivell de salut i de benestar.

PREU: 53 €



CODI 544

Horari: dimecres de 19.30 a 21.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

MUDRES

Des del ioga s'utilitzen moviments senzills de mans i braços que faciliten el fluxe dels canals d'energia denominats "nadis". Aprendràs els beneficis d'alguns d'ells com el Chin, Kubera, Atmanjali entre d'altres.

PREU: 20 €



CODI 546

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h
Període: del 9 al 30 de novembre

PILATES

Mètode que es compon d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb control mental.

PREU: 53 €



CODI 548

Horari: dimarts de 15.15 a 16.45 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 550

Horari: dimecres de 16.00 a 17.30 h
Període: de l'11 d'octubre al 12 de desembre



CODI 552

Horari: dimecres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 10 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 554

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 556

Horari: dimarts de 18.45 a 20.15 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 558

Horari: dijous de 20.15 a 21.45 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 560

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 562

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 564

Horari: dilluns de 15.30 a 17.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

PNL & COACHING

Tastet i introducció a dues tècniques unides per millorar la nostra vida i tenir èxit.

PREU: 60 €



CODI 566

Horari: dilluns de 18.00 a 21.00 h
Període: del 15 d'octubre al 12 de novembre

QUIROMASSATGE

Iniciació al quiromassatge. Mans que cuiden i relaxen.

PREU: 60 €



CODI 568

Horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h
Període: 24 de novembre

RELAXACIÓ MEDITATIVA

La relaxació meditativa combina la relaxació muscular amb un entorn silenciós, una postura còmoda, sons repetitius i una actitud passiva.

PREU: 53 €



CODI 570

Horari: divendres d'11.00 a 12.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

RISOTERÀPIA

Mètode terapèutic basat en els efectes benèfics de riure, destinat a millorar l'estat psíquic i emocional.

PREU: 53 €



CODI 572

Horari: dimarts de 19.30 a 21.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

SALUT DE L'ESQUENA

Exercicis per mantenir i millorar la salut de la columna, l'aprenentatge d'una bona higiene postural i una adequada respiració i relaxació.

PREU: 53 €



CODI 574

Horari: dilluns de 15.30 a 17.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 576

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

TAI-TXI

Meditació en moviment. Art marcial xinès de defensa sense agressió. Consisteix en un conjunt de moviments suaus, fluids i lents. Serveix per millorar la salut i reduir l'estrès.

PREU: 53 €



CODI 578

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dilluns d'11.00 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 580

Horari: dilluns de 18.30 a 20.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 582

Horari: dimecres de 18.15 a 19.45 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 584

Horari: dijous de 18.45 a 20.15 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 586

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 588

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 590

Horari: dijous de 18.00 a 19.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 592

Horari: dijous de 20.15 a 21.45 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

TAI-TXI SOFT

Tipus de tai-txi en que es practiquen moviments d'aquesta disciplina però en la seva modalitat més suau.



CODI 594

PREU: 53 €

Horari: dimecres d'11.00 a 12.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

Curs bàsic dirigit a totes aquelles persones que vulguin aprendre tècniques per a exercitar la memòria.



CODI 596

PREU: 50 €

Horari: dilluns d'11.30 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 598

Horari: dijous de 15.30 a 16.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 600

Horari: dilluns de 15,30 a 16,30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 602

Horari: dimecres de 15.30 a 16.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

TAPPING

Aprenderàs a utilitzar aquesta tècnica per alliberar-te d'emocions negatives. A través d'exercicis que estimulen una sèrie de punts d'acupuntura. Millorant les teves pròpies capacitats i potenciant una vida més plena i saludable.

PREU: 30 €



CODI 604

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

TÈCNiques DE RESPIRACIÓ

Entrena i reapren el ritme i la proporció entre les

ACTIVITATS PER A ADULTS

diverses fases de la respiració ioguicaí. Gaudeix dels beneficis d'intensificar la teva producció de bioenergia.

PREU: 15 €



CODI 606

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h
Període: 14 i 21 de desembre

YIN IOGA

El Yin Ioga permet la relaxació, obrir i connectar amb un mateix. És una pràctica ideal per equilibrar una vida activa i ocupada.

PREU: 53 €



CODI 608

Horari: dimecres d'11.15 a 12.45 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 610

Horari: dijous de 19.30 a 21.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

ZUMBA

La zumba combina exercicis de tonificació amb passos de ball llatí. Permet tonificar, cremar calories i passar una estona divertida.

PREU: 50 €

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 612

Horari: dimecres d'11.30 a 12.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 614

Horari: dimarts de 16.00 a 17.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 616

Horari: dilluns d'11.00 a 12.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 618

Horari: divendres de 19.00 a 20.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 620

Horari: dijous de 17.30 a 18.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 622

Horari: dimecres de 9.30 a 10.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 624

Horari: divendres de 10.30 a 11.30 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

>> FOTOGRAFIA I CREATIVITAT DIGITAL

ALBUM DE FOTOS DIGITAL

Elabora el teu recull de fotografies i fes-ne una creació personalitzada. Aprèn a fer servir les eines que et permetran confeccionar el teu propi àlbum digital.

PREU: 30 €



CODI 626

Horari: divendres de 16.00 a 17.30 h
Període: del 5 d'octubre al 2 de novembre



CODI 628

Horari: dimarts de 19.30 a 21.00 h
Període: del 13 de novembre al 4 de desembre

CAMERA RÈFLEX DIGITAL

Curs teòric i pràctic en que s'aprendrà a contro-

lar tot el procés fotogràfic, des de la presa fins a l'edició digital. Cal que tothom porti càmera reflex digital.

PREU: 60 €



CODI 630

Horari: dimarts de 20.00 a 22.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 632

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 634

Horari: divendres de 20.15 a 21.45 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

DISSENY I MAQUETACIÓ DE PUBLICACIONS

Disseny les teves targetes de visita, postals, àlbums de fotografia, fulletons,...veurem les bases del disseny de productes maquetats.

PREU: 56 €



CODI 636

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre
Observacions: cal portar ordinador portàtil

ACTIVITATS PER A ADULTS

FOTOGRAFIA DIGITAL

Aprendrem els mecanismes i funcionament de la càmera digital, edició de les fotografies, inici a PhotoShop.

PREU: 50 €



CODI 638

Horari: dimecres de 10.00 a 11.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre
Observacions: cal càmera digital amb programa manual



CODI 640

Horari: dilluns de 20.00 a 22.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre
Observacions: cal portar càmera reflex digital



CODI 642

Horari: dimecres de 20.00 a 22.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre
Observacions: cal portar càmera reflex digital



CODI 644

Horari: dijous de 20.00 a 22.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre
Observacions: cal portar càmera reflex digital

ACTIVITATS PER A ADULTS

FOTOGRAFIA DIGITAL AVANÇADA

Aprofundirem en els mecanismes i funcionament de la càmera digital, edició de les fotografies.



CODI 638

PREU: 56 €

Horari: dimecres de 20.15 a 21.45 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Observacions: cal portar càmera rèflex digital

FOTOGRAFIA. RETOCS FOTOGRÀFICS

Aprèn a manipular imatges canviant la seva mida, passant-la a blanc i negre, posant-li efectes de llum, corregint imperfeccions, afegint-hi dibuixos, animació...



CODI 650

PREU: 60 €

Horari: dimarts de 18.15 a 19.45 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

FOTOGRAFIA. TÈCNiques DINÀMIQUES

*La instantània o moviment congelat. L'efecte mo-
gut. La seqüència. L'efecte zoom. Tècnica de l'es-
combrat. Light painting.*



CODI 648

PREU: 56 €

Horari: dimarts de 18.30 a 20.00 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Observacions: càmera digital amb programa manual i objectiu zoom

INICIACIÓ AL DISSENY GRÀFIC

Introducció als concepte essencials del disseny gràfic (composició, contrastos de color, forma, lluminositat) i treballant tipologies i textos, processos de selecció de dibuixos i conèixer els diferents recursos gràfics.



CODI 652

PREU: 56 €

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

INICIACIÓ AL MATTE PAINTING

Curs pràctic basat en el tractament d'imatge. El Matte Painting és una representació pintada que s'utilitza per crear escenaris virtuals i fons digitals, i que permet crear la il·lusió d'un entorn que d'altra manera seria molt difícil de construir.



CODI 654

PREU: 56 €

Horari: dimecres de 19.15 a 20.15 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

LIGHT PAINTING (PINTURA DE LLUM)

Taller pràctic, tècnica fotogràfica en la que es genera una o diverses imatges gràcies a l'ús de fonts de llum.



CODI 656

PREU: 30 €

Horari: divendres de 18.30 a 20.30 h

Període: del 9 al 30 de novembre

Observacions: cal portar càmera digital amb programa manual

TRACTAMENT D'IMATGES DIGITALS

Contrast, intensitat, to, saturació... controlar conceptes fotogràfics i acabats en les còpies.



CODI 658

PREU: 60 €

Horari: dilluns de 19.30 a 21.30 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: Cal portar ordinador portàtil



CODI 660

Horari: dilluns de 17.00 a 19.00 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Observacions: coneixements d'informàtica i càmera digital

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 662

Horari: dijous de 19.30 a 21.30 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

Observacions: coneixements d'informàtica i ordinador portàtil



CODI 664

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

Observacions: cal portar ordinador portàtil

>> GASTRONOMIA

CUINA AMB BOLETS

La tardor ens ofereix un dels productes que en l'actualitat estan més preuats a la cuina: els bolets. La gran varietat de bolets que podem trobar a les nostres contrades ens permetran presentar una gran ventall de receptes culinàries. Dels diferents gustos.

PREU: 50 €



CODI 666

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h

Període: del 9 d'octubre al 6 de novembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

CUINA AMB ESPÈCIES

Sabeu que existeixen moltes espècies per tot el món. Aprèn les seves propietats aromàtiques i curatives aplicades a la cuina.

PREU: 60 €



CODI 668

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h

Període: del 10 d'octubre al 28 de novembre

CUINA AMB FIDEUS

Hi ha molts tipus de fideus: de farina, de blat negre, de moniato, de fesol, d'arròs... aprendràs a cuinar diferents plats de fideus segons l'ocasió i els comensals.

PREU: 40 €



CODI 670

Horari: dijous de 10.00 a 11.30 h

Període: del 4 al 25 d'octubre

CUINA AMB WOK

Cuina lleugera, gustosa, sana i ràpida.

PREU: 25 €



CODI 672

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h

Període: 3 de desembre



CODI 676

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h

Període: 10 de desembre

CUINA ASIÀTICA

Coneixerem la Xina, Corea, Vietnam i Malàcia a través de la seva gastronomia, caracteritzada sobretot, per l'ús que fan d'aliments com el peix, l'arròs o les verdures.

PREU: 40 €



CODI 678

Horari: dilluns de 20.15 a 21.45 h

Període: del 8 al 29 d'octubre

CUINA COREANA, LA CUINA DELS EMPERADORS

La cuina coreana es caracteritza pel seu intent d'equilibrar entre cinc sabors (dolç, àcid, amarg, salat i picant) i cinc mètodes de cuina (bullir, al vapor, fregir, planxa i cru), equiparant-los als cinc elements de l'univers: el foc, l'aigua, la terra...

PREU: 40 €



CODI 680

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h

Període: del 8 al 29 de novembre

CUINA D'AVUI I DE SEMPRE

Les innovacions en l'àmbit culinari són constants i, a través dels anys els plats més tradicionals van evolucionant. En aquest curs es treballaran receptes de sempre i se'ls hi donarà un aire del tot actual.

PREU: 70 €



CODI 682

Horari: dilluns de 20.15 a 21.45 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 684

Horari: dilluns de 18.00 a 19.30 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 686

Horari: dimarts de 10.00 a 11.30 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 688

Horari: dimarts de 16.15 a 17.45 h

Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 690

Horari: dijous de 16.00 a 17.30 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 692

Horari: divendres de 19.45 a 21.15 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

CUINA DE NADAL

Cuina moderna, receptes innovadores i alhora tradicionals per a sorprendre els comensals. Amb degustació.

PREU: 25 €



CODI 694

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h

Període: 3 de desembre

CUINA DE NADAL, CUINA PER FESTES

Prepara't per a cuinar plats especials que requereixen de la inventiva i la creativitat pròpia d'una època festiva del nostre calendari.

PREU: 50 €



CODI 696

Horari: dijous de 18.00 a 19.30 h

Període: del 15 de novembre al 20 de desembre



CODI 698

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: divendres de 10.00 a 11.30 h**Període:** del 16 de novembre al 21 de desembre

CODI 700

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 12 de novembre al 10 de desembre

CODI 702

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 13 de novembre a l'11 de desembre

CODI 704

Horari: dimecres de 10.00 a 11.30 h**Període:** del 14 de novembre al 12 de desembre**CUINA DEL JAPÓ: TALLER DE SUSHI I SASHIMI***Farem diversos plats de peix cru. Des de l'estil més tradicional al més innovador.***PREU: 60 €**

CODI 734

Horari: dilluns de 10.00 a 11.30 h**Període:** del 5 de novembre al 10 de desembre**CUINA DEL TOFU***Aliment originari d'orient. Aprendre les seves**qualitats i manera de preparar en croquetes, estofats, a la planxa, en sopes i en postres, entre d'altres.***PREU: 18 €**

CODI 706

Horari: dimarts de 17.00 a 18.30 h**Període:** 9 i 16 d'octubre**CUINA DELS ARROSSOS***Utilitzant l'arròs com a producte principal, es cuinaran diferents plats que mostraran la gran diversitat amb que es pot acompanyar aquest cereal. Coneixerem les tècniques i els secrets per aconseguir un bon plat i una bona presentació.***PREU: 50 €**

CODI 708

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 5 de novembre

CODI 710

Horari: dimarts de 18.15 a 19.45 h**Període:** del 9 d'octubre al 6 de novembre

CODI 712

Horari: dimecres de 10.00 a 11.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 7 de novembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

PREU: 40 €

CODI 720

Horari: dijous de 16.30 a 19.30 h**Període:** 22 i 29 de novembre**CUINA DOLÇA: PASTÍS AMB FRUITES***Elaboració i guarniment de pastissos amb fruites de temporada i exòtiques.***PREU: 40 €**

CODI 722

Horari: dijous de 16.30 a 19.30 h**Període:** 8 i 15 de novembre**CUINA DOLÇA: PASTISSOS PERSONALITZATS***Curs de rebosteria on aprendràs a realitzar i decorar pastissos personalitzats per una ocasió especial, aniversaris o simplement gaudir de la seva dolçor.***PREU: 40 €**

CODI 724

Horari: dijous de 16.30 a 19.30 h**Període:** 11 i 18 d'octubre**CUINA DOLÇA: REBOSTERIA BRITÀNICA***Aprendrem a realitzar els pastissos, galetes i postres més emblemàtics d'aquest país tant recone-***CUINA DOLÇA: CUPCAKES NIVELL I***Curs per aprendre a fer i decorar aquestes joies dolces amb forma de pastís individual i que co-
neixem amb el nom de cupcakes.***PREU: 50 €**

CODI 714

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h**Període:** del 10 al 31 d'octubre

CODI 716

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h**Període:** del 10 al 31 d'octubre**CUINA DOLÇA: GALETES NADALENQUES***Elabora i decora les teves galetes per aquestes festes. Són delicioses per menjar i molt boniques per penjar a l'arbre.***PREU: 20 €**

CODI 718

Horari: dijous de 16.30 a 19.30 h**Període:** 13 de desembre**CUINA DOLÇA: L'UNIVERS DE LA XOCOLATA***Aprèn com es treballa i el què pots fer amb aquest ingredient tant dolç.*

ACTIVITATS PER A ADULTS

gut per la seva rebosteria.

CODI 726

PREU: 40 €

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h
Període: del 7 al 21 de novembre

CODI 728

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h
Període: del 7 al 21 de novembre**CUINA D'ÚLTIMA GENERACIÓ***En aquest curs cuinarem productes que ens poden ser desconeguts –per l'exotisme o bé perquè han caigut en desús– i aplicacions i tècniques culinàries molt actuals.*

CODI 730

PREU: 50 €

Horari: dimecres de 18.15 a 19.45 h
Període: del 10 d'octubre al 7 de novembre**CUINA FAMILIAR***L'espai de la cuina pot ser un lloc idoni per treballar a més, dels diferents plats, les relacions amb els nostres fills. En aquest curs coneixerem quins són els productes bàsics de la nostra dieta, quins els aliments més saludables i com cuinar-los.*

CODI 732

PREU: 70 €

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre**CUINA JAPONESA***Cuina d'allà amb ingredients d'aquí. Plats freds. Plats calents. Farem la cuina japonesa fàcil, senzilla i sana. Amb degustació.*

CODI 736

PREU: 49 €

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h
Període: dies 5 i 12 de novembre

CODI 738

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h
Període: 22 i 29 d'octubre**CUINA MACROBIÒTICA***Aliments que equilibren la vida. Aprendràs els principis, les característiques, la preparació i la utilització d'ingredients com: les algues, la soja i altres llegums, el peix, les verdures d'arrels, els cereals, el miso, el tamari i el té de tres anys.*

PREU: 30 €



CODI 740

Horari: dilluns de 20.15 a 21.45 h
Període: del 3 al 17 de desembre

CODI 742

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: del 16 al 30 d'octubre**CUINA PER SEDUIR***Receptes fàcils i divertides per donar una presentació suggerent als plats i despertar l'admiració dels qui ho contemplen.*

CODI 744

PREU: 50 €

Horari: dijous de 18.00 a 19.30 h
Període: del 4 d'octubre al 8 de novembre**CUINA PER SOLTERS***Si vols despertar la passió per l'art de cuinar, començant per receptes senzilles i saboroses. Si vols preparar àpats que satisfacin els sentits i nodreixin l'ànima. Aquest és el teu taller.*

CODI 746

PREU: 70 €

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 748

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 750

Horari: dijous de 19.30 a 21.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre**CUINA TAILANDESA: CUINA DE LES HERBES I LES ESPÈCIES***La cuina tailandesa és una de les més creatives del món, utilitza majoritàriament les verdures, els peixos i el pollastre amb bona combinació amb les herbes i les espècies.*

CODI 752

PREU: 40 €

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 al 25 d'octubre**CUINA: AMANIDES***Combinacions de textures, gustos i colors amb productes variats i un toc de creativitat. Amb degustació.*

PREU: 18 €

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 754

Horari: dilluns de 18.30 a 21.30 h
Període: 12 de novembre

CUINA: ANEM DE PINTXOS!

Taller dinàmic i participatiu per aprendre pas a pas l'elaboració de diferents pintxos i tapes.

PREU: 50 €

CODI 756

Horari: dimecres de 18.15 a 19.45 h
Període: del 14 de novembre al 12 de desembre

CUINA: ÀPATS DE CARMANYOLA

Aprendre a preparar menjars molt atractius per emportar-se a la feina per un cost prou assequible.

PREU: 40 €

CODI 758

Horari: dijous de 10.00 a 11.30 h
Període: del 8 al 29 de novembre

CUINA: CUPCAKES SALATS

Receptes innovadores i "salades" per aplicar a les petites joies en miniatura que són els cupcakes.

PREU: 30 €

CODI 760

Horari: dimecres de 9.30 a 11.30 h
Període: 12 i 19 de desembre



CODI 762

Horari: dimecres de 19.00 a 21.00 h
Període: 12 i 19 de desembre

CUINA: KAISEIKI

Preparació del menú japonès que acompanya la cerimònia del té.

PREU: 25 €

CODI 764

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 20 i 26 de novembre

CUINA: OTSUNAMI

Cuina i tapes japoneses en miniatura.

PREU: 25 €

CODI 766

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 6 i 13 de novembre

CUINA: SUSHI I SASHIMI D'INNOVACIÓ

Farem diversos plats de peix cru. Des de l'estil més tradicional al més innovador.

PREU: 18 €

CODI 768

Horari: dimarts de 17.00 a 18.30 h
Període: del 23 d'octubre al 6 de novembre

CUINA: UN "BUFET" PER CONVIDATS

Receptes variades, amb ingredients naturals i saludables, per sorprendre a familiars i amics.

PREU: 50 €

CODI 770

Horari: divendres de 10.00 a 11.30 h
Període: del 5 d'octubre al 9 de novembre

ELABORACIÓ DE PA I CONEIXEMENT DE LES DIFERENTS VARIETATS

Coneixerem el procés d'elaboració dels diferents tipus de pa: pa blanc, integral, de cereals i també el pa de Reus.

PREU: 30 €

CODI 772

Horari: dimecres de 16.30 a 18.00 h
Període: 14 i 21 de novembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

POSTRES DEL JAPÓ

Recorregut per la pastisseria japonesa, des de la més tradicional a la més avantguardista.

PREU: 40 €

CODI 774

Horari: dilluns de 10.00 a 11.30 h
Període: del 8 al 29 d'octubre

POSTRES DELICATESSEN

Les postres més elaborades per a sorprendre als nostres convidats. Coulants, cremes, xocolates i tota mena de pastissos per a agradar als més exigents. Treballarem les presentacions tenint en compte les noves tendències en decoració gastronòmica.

PREU: 50 €

CODI 776

Horari: dimarts de 18.15 a 19.45 h
Període: del 13 de novembre a l'11 de desembre

TAPES JAPONESES EN MINIATURA

A les tavernes del Japó hi podem trobar diferents tapes en miniatura, en les quals els aliments que s'hi utilitzen són els típics de la cuina nipona: algues, peix i marisc... En aquest curs n'aprendrem diferents varietats.

PREU: 50 €

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 778

Horari: dilluns de 20.15 a 21.45 h
Període: del 5 al 26 de novembre

TAST DE CERVESES ARTESANES

*Acosta els teus sentits al fascinant món de la cer-
vesa artesana. Coneix la seva història, estils, pro-
cés d'elaboració, entrenament perceptiu.*

PREU: 30 €

CODI 780

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 20 i 27 de novembre



CODI 782

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: 24 i 31 d'octubre



CODI 784

Horari: divendres de 19.30 a 21.30 h
Període: 14 i 21 de desembre

TAST DE FORMATGES I EL SEUS MARIDATGES

*Coneix diferents tipus de formatges i amb quins
vins combinar-los.*



CODI 786

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: 21 i 28 de novembre

TAST DE GINTÒNICS

*Coneix l'elaboració i la història d'algunes de les
millors ginebres així com la seva millor combina-
ció amb les tòniques. Tot preparant de manera
especial el seu combinat i degustant-lo.*

PREU: 30 €

CODI 788

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 9 i 16 d'octubre



CODI 790

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: 10 i 17 d'octubre

TAST VERMUTS

*El vermut de Reus és molt conegut a tot l'es-
tat espanyol, així com a tota la resta del món,
constituint com a "Vermut de Reus" una marca
de referència. Explicació de l'elaboració i el tast
de vermuts, així com d'algun combinat divertit de
MASCLET, la beguda de la Festa Major.*

PREU: 40 €

CODI 792

Horari: dimarts de 20.15 a 21.45 h
Període: 22 de novembre



CODI 794

Horari: divendres de 20.00 a 21.30 h
Període: 30 de novembre

TAST DE VINS EN FONS VERD

*Elaboració d'amanides amb ingredients molt di-
versos, aprenent a combinar-les amb els vins més
adequats de manera divertida i fresca.*

PREU: 40 €

CODI 796

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 6 i 13 de novembre

TAST DE VINS: EL ROURE I VINS DE LLARGA DURADA

*Quines qualitats aporta el contacte del roure
amb el vi? Quins aromes li encomana? Tots els
vins estan preparats per aprofitar-se'n i millorar?
Comprava-ho descobrint l'impacte d'aquesta no-
ble fusta.*

PREU: 30 €

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 798

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: 7 i 14 de novembre

TAST DE XOCOLATES I ELS SEUS MARIDATGES

*Divertit tast dolç, aprenent l'elaboració, tot de-
gustant diferents varietats i classes de xocolata,
aparellant-los amb els vins i caves més adients.*

PREU: 40 €

CODI 800

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h
Període: 5 i 12 de desembre



CODI 802

Horari: divendres de 20.00 a 21.30 h
Període: 16 i 23 de novembre

TAST I MARIDATGES AMB ELS POSTRES MÉS TRADICIONALS

*Maridatge de les nostres postres tradicionals com
els torrons, menjablanc, cremes i pastissos amb
les begudes típiques de la nostra terra, vins, ca-
ves, vins dolços i alguna sorpresa...*

PREU: 40 €

CODI 804

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: 4 i 11 de desembre

TAST TROPICAL I CARIBENY

Aprèn a elaborar diferents còctels a base d'una barreja de diferents begudes amb alcohol junt amb d'altres ingredients, suc de fruites, mel, espècies, gelats, refrescos...

PREU: 30 €



CODI 806

Horari: dimarts de de 20.00 a 21.30 h
Període: 23 i 30 d'octubre

>> IDIOMES

ALEMANY INICIACIÓ

Curs d'iniciació a la llengua i a la cultura alemanya. S'impartiran uns coneixements bàsics de gramàtica i vocabulari.

PREU: 56 €



CODI 808

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 810

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

ANGLÈS BÀSIC 1

Per a aquelles persones amb coneixements molt bàsics de l'idioma o que hagin completat el curs sencer d'iniciació. Els alumnes començaran a aprendre a desenvolupar-se en situacions quotidianes.

PREU: 56 €



CODI 812

Horari: dilluns de 20.00 a 21.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 814

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 818

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 820

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 822

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

ANGLÈS BÀSIC 2

Curs destinat a millorar el nivell comunicatiu dels alumnes, aprendre nou vocabulari i ampliar el seu nivell gramatical.

PREU: 56 €



CODI 824

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 826

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 828

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 830

ACTIVITATS PER A ADULTS

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 832

Horari: dilluns d'11.00 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 834

Horari: dimecres d'11.00 a 12.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 836

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 840

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

ANGLÈS INICIACIÓ

Per a aquelles persones sense cap noció de l'anglès. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simple.

PREU: 56 €

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 842

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 844

Horari: dimarts de 15.30 a 17.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 846

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 848

Horari: dijous d'11.15 a 12.45 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 850

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 852

Horari: dimarts de 10.30 a 12.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 854

Horari: dimecres de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 856

Horari: dilluns de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 858

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**ANGLÈS INTERMEDI**

Per aquelles persones amb un nivell mitjà d'anglès i que vulguin millorar els seus coneixements gramaticals i iniciar-se en la conversa.

PREU: 56 €

CODI 860

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 862

Horari: dimarts de 16.30 a 18.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 864

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 866

Horari: dimarts de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**ANGLÈS PER CONVERSAR**

Per aquelles persones que sabent l'idioma vulguin assolir un òptim nivell de fluïdesa verbal.

PREU: 56 €

CODI 816

Horari: dimecres de 15.30 a 17.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 868

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 870

Horari: dilluns de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 872

Horari: dimarts de 18.15 a 19.45 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 874

Horari: dilluns de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**ÀRAB INICIACIÓ**

Per a aquelles persones sense cap noció d'àrab. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simple.

PREU: 56 €

CODI 876

Horari: divendres de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre**ÀRAB INTERMEDI**

Per aquelles persones amb un nivell mitjà d'àrab i que vulguin millorar els seus coneixements gramaticals i iniciar-se en la conversa.

PREU: 56 €

CODI 878

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre**FRANCÈS INICIACIÓ***Per a aquelles persones sense cap noció de francès. Dóna una base gramatical i de vocabulari.***PREU: 56 €**

CODI 838

Horari: dimarts de 17.30 a 19.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CODI 880

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 882

Horari: dijous de 16.30 a 18.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre

CODI 884

Horari: dijous de 18.30 a 20.00 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**FRANCÈS PER CONVERSAR***Adreçat a a persones que parlin el francès amb fluïdesa i que vulguin mantenir el seu nivell de**coneixements parlant només en aquest idioma.***PREU: 56 €**

CODI 886

Horari: dimecres d'11.15 a 12.45 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre

CODI 888

Horari: dijous de 18.15 a 19.45 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**FRANCÈS: REFRESCA ELS TEUS CONEIXEMENTS***Vas estudiar francès fa molts anys i no recordes el que saps? Aquest és el teu curs! Vine a refrescar-te la memòria i a fer un bon repàs de l'idioma.***PREU: 56 €**

CODI 890

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

CODI 892

Horari: dimarts de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**ITALIÀ BÀSIC I***Per aquelles persones amb coneixements bàsics**de l'idioma o que hagin completat el curs d'Iniciació.***PREU: 56 €**

CODI 894

Horari: dimecres de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**ITALIÀ INICIACIÓ***Per a aquelles persones sense cap noció d'italià. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simple.***PREU: 56 €**

CODI 894

Horari: dijous de 20.00 a 21.30 h**Període:** del 4 d'octubre al 20 de desembre**JAPONÈS BÀSIC***Per aquelles persones amb coneixements bàsics de l'idioma o que hagin completat el curs d'Iniciació. Es practicarà el diàleg, repassarem les conjuncions, les partícules i els adjectius.***PREU: 56 €**

CODI 898

Horari: dilluns de 18.30 a 20.00 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

JAPONÈS INICIACIÓ*Introducció al japonès i nocions bàsiques de la llengua. S'impartiran coneixements sobre l'escriptura japonesa i aprendre algunes conjuncions i partícules japoneses bàsiques.***PREU: 56 €**

CODI 900

Horari: divendres de 18.30 a 20.00 h**Període:** del 5 d'octubre al 21 de desembre

CODI 902

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**PORTUGUÈS INICIACIÓ***Per a presones que vulguin adquirir unes nocions bàsiques que els permetin comunicar-se en portuguès en situacions quotidianes.***PREU: 56 €**

CODI 904

Horari: dilluns de 16.00 a 17.30 h**Període:** del 8 d'octubre al 10 de desembre**RUS BÀSIC I***Per aquelles persones amb coneixements bàsics de l'idioma o que hagin completat el curs d'Iniciació.*

ACTIVITATS PER A ADULTS

ció. Es practicarà el diàleg.

PREU: 56 €



CODI 906

Horari: dilluns de 20.00 a 21.30 h

Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 908

Horari: divendres de 15.00 a 16.30 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

RUS INICIACIÓ

Iniciació al rus i aproximació històrica a la cultura russa.

PREU: 56 €



CODI 910

Horari: divendres de 17.00 a 18.30 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 912

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Observacions: continuació

XINÈS BÀSIC 1

Per aquelles persones amb nocions de xinès i que

vulguin millorar els seus coneixements gramaticals i iniciar-se en la conversa.

PREU: 56 €



CODI 914

Horari: dimecres de 19.00 a 20.30 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

XINÈS INICIACIÓ

L'objectiu és introduir els alumnes al xinès mandarí (pequinès, oficial a tota la Xina) perquè comencin a aprendre el funcionament de la llengua, es familiaritzin amb la seva fonètica i tons i aprenguin a escriure i llegir gradualment els seus ideogrames.

PREU: 56 €



CODI 916

Horari: dilluns de 19.00 a 20.30 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

>> INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

CREACIÓ DE BLOGS

Aprendre a crear un lloc web on, periòdicament

hi penjarem la informació actualitzada d'aquella temàtica que ens interessa.

PREU: 35 €



CODI 918

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h

Període: del 5 d'octubre al 9 de novembre



CODI 920

Horari: dimarts de 19.30 a 21.00 h

Període: del 9 d'octubre al 6 de novembre

Observacions: cal tenir nocions d'informàtica

CREACIÓ DE PRESENTACIONS

Curs bàsic introductor i adreçat a tots aquells que no tenen cap coneixement sobre la confecció de presentacions. Aprendrem a crear presentacions, inserir textos, imatges, gràfics, taules i vídeos i coneixerem quins són els criteris per una bona presentació.

PREU: 56 €



CODI 922

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h

Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre

FACEBOOK

El facebook és una xarxa social, un indret on la

ACTIVITATS PER A ADULTS

gent es comunica... L'eina més actual per estar informat i comunicat. En aquest curs es donaran les bases per tal de saber utilitzar-lo amb totes les seves possibilitats.

PREU: 35 €



CODI 924

Horari: dilluns de 18.00 a 19.30 h

Període: del 8 d'octubre al 12 de novembre

INFORMÀTICA A LA CARTA

Destinats a persones amb nivell avançat que volen millorar les presentacions, crear un bloc, optimitzar el seu correu...

PREU: 56 €



CODI 926

Horari: divendres de 16.30 a 18.00 h

Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

Observacions: cal ordinador portàtil

INFORMÀTICA A LA CARTA INTENSIU

Per millorar i aprofundir en els teus coneixements informàtics i les noves tecnologies

PREU: 30 €



CODI 928

Horari: dimecres d'11.00 a 12.30 h

Període: del 7 al 28 de novembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

INFORMÀTICA AVANÇADA

En aquest curs farem documents reals on posar en pràctica tot el que hem après. També aprendrem a utilitzar el programari d'edició de so i vídeo per tal de fer muntatges multimèdia.

PREU: 56 €



CODI 930

Horari: dimecres de 16.00 a 17.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 932

Horari: divendres de 17.30 a 19.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 934

Horari: divendres d'11.00 a 12.30 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 936

Horari: dijous de 16.30 a 18.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 938

Horari: dijous de 18.00 a 19.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

INFORMÀTICA BÀSICA

Consolida i aprofundeix en l'ús del sistema operatiu i el programari d'escriptura. Aprèn un nou tipus de programa: full de càlcul.

PREU: 56 €



CODI 940

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 942

Horari: dimarts de 15.30 a 17.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 944

Horari: dijous d'11.00 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 946

Horari: dijous de 19.00 a 20.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 948

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Vols aprendre a fer servir l'ordinador? Aprèn a utilitzar les eines més bàsiques: ordenar documents, escriure textos i acompanyar-los d'imatges, navegar per internet i enviar correus electrònics.

PREU: 56 €



CODI 952

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 954

Horari: dilluns d'11.15 a 12.45 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 956

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 958

Horari: dijous de 15.30 a 17.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 960

Horari: dimarts de 16.30 a 18.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 962

Horari: dimarts d'11.00 a 12.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 964

Horari: dijous de 9.30 a 11.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 966

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 968

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 970

Horari: dimarts de 16.30 a 18.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 972

Horari: dimarts de 18.00 a 19.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 974

Horari: dilluns de 19.00 a 20.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 976

Horari: dilluns de 9.30 a 11.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 978

Horari: dijous de 20.30 a 22.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

INFORMÀTICA INTERMÈDIA

Aprèn a fer vistoses presentacions amb imatges i música, aprofundeix en l'ús d'internet, passa les teves fotografies de la càmera a l'ordinador i retoca-les.

PREU: 56 €

CODI 950

Horari: dimecres d'11.00 a 12.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 980

Horari: dilluns de 15.30 a 17.00 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 982

Horari: dimarts de 18.00 a 19.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 984

Horari: dilluns d'11.00 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 986

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 988

Horari: dilluns d'11.00 a 12.30 h
Període: del 8 d'octubre al 10 de desembre



CODI 990

Horari: dimecres de 16.30 a 18.00 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 992

Horari: dimecres de 18.00 a 19.30 h
Període: del 10 d'octubre al 12 de desembre



CODI 994

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 996

Horari: dimarts de 9.30 a 11.00 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre



CODI 998

Horari: dijous de 19.00 a 20.30 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre



CODI 1000

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 10 d'octubre a l'12 de desembre

INFORMÀTICA. COMUNICAT PER INTERNET!

Trobar respostes i solucions per comunicar-nos de forma senzilla amb aquells familiars o amics amb els que és difícil de trobar-nos.

PREU: 56 €

CODI 1002

Horari: dijous de 18.30 a 20.00 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

ACTIVITATS PER A ADULTS

INFORMÀTICA. LIBRE OFFICE

Coneix un paquet informàtic lliure compatible amb moltes plataformes (Windows, linux, Macintosh).

PREU: 56 €

CODI 1004

Horari: dimarts de 19.00 a 20.30 h
Període: del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Observacions: Cal portar ordinador portàtil

INFORMÀTICA. MUNTA EL VÍDEO DE LES TEVES FOTOS

Aprendre a muntar un video a partir de les nostres fotos i vídeos de les vacances, aniversaris, boda... cadascú amb el seu propi estil.

PREU: 56 €

CODI 1006

Horari: divendres de 9.30 a 11.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre



CODI 1008

Horari: divendres de 18.30 a 20.00 h
Període: del 5 d'octubre al 21 de desembre

INTERNET. RECERQUES BÀSIQUES

Aprèn a cercar per internet totes aquelles coses que t'interessen.

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 1010

PREU: 56 €

Horari: dimecres de 9.30 a 11.00 h**Període:** del 10 d'octubre al 12 de desembre**POSTALS DE NADAL**

Aprèn a cercar a la xarxa les postals i felicitacions de Nadal més originals. Coneix les diferents possibilitats que t'ofereixen els diferents programes d'edició de postals.



CODI 1012

PREU: 56 €

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h**Període:** 30 de novembre, 14 i 21 de desembre**RECEPTES PER INTERNET**

Utilitza la gran quantitat d'informació que ens ofereix la xarxa per tal de trobar les receptes més originals sobre aquelles temàtiques que t'interressin més: rebosteria, plats d'avantguarda, cuina tradicional, cuina per a ocasions especials.



CODI 1014

PREU: 56 €

Horari: divendres de 19.00 a 20.30 h**Període:** 16 i 23 de novembre**>> TÈCNiques APLICADES****ASTRONOMIA**

Taller introductor i a l'astronomia amb sessions pràctiques d'observació.



CODI 1016

PREU: 50 €

Horari: dimarts de 21.00 a 22.00 h**Període:** del 9 d'octubre a l'11 de desembre**CUIDEM LES NOSTRES PLANTES**

Per tal que estiguin sanes i boniques, aprendrem necessitats de reg i adob, ubicació, malalties,...



CODI 1018

PREU: 40 €

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h**Període:** 12 de novembre a 17 de desembre**DISSENY D'INTERIORS**

Distribució, colors, materials,... per aquells canvis que vols fer a casa teva.



CODI 1020

PREU: 56 €

Horari: dimecres de 20.15 a 21.45 h**Període:** del 19 d'octubre a 12 de desembre**SABONS NATURALS**

Per aprendre com es fa el sabó. Comportament i propietats dels ingredients i aprendre a formular un sabó personalitzat.



CODI 1022

PREU: 40 €

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h**Període:** 24 i 31 d'octubre**Observacions:** inclou material**SABONS NATURALS II**

Ampliar coneixement i pràctica sobre les possibilitats del sabó natural.



CODI 1024

PREU: 30 €

Horari: dimecres de 19.30 a 21.00 h**Període:** 7 i 14 de novembre**Observacions:** inclou material**TALLER BICICLETA AVANÇAT**

Ampliar coneixements sobre la mecànica de la bicicleta.

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 1026

PREU: 40 €

Horari: dijous de 19.00 a 20.30 h**Període:** 8 i 15 de novembre**TALLER DE BICICLETA BÀSIC**

Aprendràs a canviar un pneumàtic, arranjar la cadena i les coses bàsiques per poder continuar les teves sortides en el cas d'entrebanca mecànics.



CODI 1028

PREU: 40 €

Horari: dijous de 19.00 a 20.30 h**Període:** 18 i 25 d'octubre**>> VARIS****COMUNICACIÓ EFICAC: "PARLANT ENS ENTENEM"**

Taller per saber expressar-se o comprendre el què pensem, per transmetre els nostres sentiments, idees, experiències i informació amb els altres.

ACTIVITATS PER A ADULTS



CODI 1030

PREU: 40 €

Horari: dilluns de 20.15 a 21.15 h
Període: del 5 al 26 de novembre



CODI 1032

Horari: dilluns de 20.15 a 21.15 h
Període: del 8 al 29 d'octubre

DINÀMIQUES DE GRUP

En aquest curs aprendrem a treballar aspectes concrets i situacions específiques que es poden donar quan ens trobem en grup: participació, conflictes, comunicació. Utilitzarem les dinàmiques de coneixença, de cohesió de grup, de confiança i de cooperació.

PREU: 60 €



CODI 1034

Horari: dijous de 20.15 a 21.15 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

TÈCNiques PER AFRONTAR AL RECERCA DE FEINA

Tècniques per afrontar i facilitar el procés que comporta la nova recerca de feina. Es donaran eines per tal de treballar tant l'aspecte emocional com la metodologia a seguir alhora de cercar treball.



CODI 1036

PREU: 55 €

Horari: dijous de 15.15 a 16.15 h
Període: del 4 d'octubre al 20 de desembre

TEMPS DE BOLETS

Vols aprendre a distingir els bolets que es troben a les nostres muntanyes? T'explicarem com diferenciar les espècies tòxiques de les més apreciades i les tècniques i consells per la recol·lecció. També, què has de fer per cultivar bolets a casa.



CODI 1038

PREU: 35 €

Horari: dilluns de 19.30 a 21.00 h
Període: 1 d'octubre a 5 de novembre



CODI 1040

Horari: dijous de 19.30 a 21.00 h
Període: del 4 d'octubre al 15 de novembre



I recorda que també pots fer les inscripcions *on-line* a

www.reus.cat

T'ho posem fàcil!

Normes de matriculació

PROCÉS DE MATRICULACIÓ

Es considera formalitzada la inscripció quan la persona interessada hagi lliurat tota la documentació requerida al centre cívic i hagi abonat el total de l'import de l'activitat

PERIODE D'INSCRIPCIÓ

Del 12 al 14 de setembre pels antics alumnes.

Del 17 al 21 de setembre per la resta.

La inscripció romandrà oberta mentre hi hagi places disponibles.

HORARI D'INSCRIPCIÓ

De 10.00 a 13.00 h
i de 17.00 a 20.00 h

CANALS D'INSCRIPCIÓ

Per Internet a www.reus.cat
Telefònicament al 010 o 977 010 010
(des de fora de Reus i/o mòbil)

Presencialment a l'OAC i a la consergeria dels Centres Cívics.

DURADA DELS CURSOS

La durada dels cursos serà de 10 sessions compreses entre l'1 d'octubre i el 21 de desembre.

DEVOLUCIÓ DE LES QUOTES

Si no es cobreix el mínim d'inscripció establert per a l'activitat, o bé per causes justificades, l'organització es reserva el dret de canviar i/o anul·lar l'activitat, en aquest cas es retornarà l'import de la matrícula. Un cop s'hagi iniciat l'activitat no es retornarà l'import de la matrícula.

TARGETA DAURADA

Els titulars de la targeta daurada gaudiran d'un 15% de descompte.

PREVISIÓ DEL SEGON SEMESTRE

Les inscripcions seran del 7 a l'11 de gener i les classes començaran el dia 14 de gener.



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació i
Ciudadania