

ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES**ART FLORAL**Professorat: **GUAL SERRA, CARME**

Decoracions florals

dilluns 10.00-12.00h

Periodicitat: **4 SESSIONS****ART FLORAL JAPONÈS - IKEBANA**Professorat: **LLOBET PUJOL, MARIA TERESA**

Quan les mans dialoguen amb el sentiment i despertem a una forma de vida integrant el tao, descobrint espais buits, sentint-nos UN amb la natura...tot això és Ikebana, perquè l'univers és IKEBANA.

Curs d'iniciació a l'Ikebana, un art de composició floral japonès que segueix unes regles i un simbolisme preestablert. A cada classe es realitzarà una composició.

Requereix material: - Kenzam - Recipients rodons (30-40 cm de diàmetre i 3 dits d'alçada) - Flors naturals i verd (cada setmana, els indicats per la professora).

dijous 09.45-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL****COSTURA A MÀQUINA**Professorat: **MORCILLO PASCUAL, ANGELA**

Aprendrem a cosir a màquina i a fer arrenjaments.

dimarts 17.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****COSTURA CREATIVA**Professorat: **FABREGAT JOVAL, M^a ALBA**

Farem projectes de costura divertits com agafa olles, funda per llibre i funda per tovallons de paper amb robes boniques. Farem servir la màquina de cosir.

dimecres 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****DIBUIX I PINTURA AL NATURAL**Professorat: **FRUTOS ROJAS, JOSE LUIS**

Practicarem i millorarem les habilitats de dibuix i pintura tot centrant la nostra atenció i pensaments en el moment present per cuidar la nostra salut mental.

Material necessari:

- Suport amb pinça
- Paper Ingres
- Carbonets
- Goma d'esborrar Milán
- Draps

dimecres 09.15-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****FOTOGRAFIA INICIACIÓ: CONÈIXER LA CÀMERA**Professorat: **BOLEA MARTI, CARLES**

Conèixerem a fons les nostres càmeres per poder fer una fotografia.

dimecres 10.15-11.15h

Periodicitat: **SETMANAL****GANXET**Professorat: **JULIA ZAPATER, PILAR**

El ganxet és una tècnica per a teixir labors amb fil o llana que utilitza una agulla curta i específica, el ganxet, de metall, plàstic o fusta. Consisteix a passar un anell de fil per sobre d'un altre.

dijous 11.00-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

MANUALITATSProfessorat: **MARQUES COLL, M. ANTONIA**

Practicarem la pintura sobre materials diversos.

dijous 11.15-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****MODELISME NAVAL**Professorat: **GUIEN MONTES, RAFAEL**

Ensenyarem a construir maquetes navals en miniatura.

divendres 16.45-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PINTURA A L'OLI**Professorat: **OLIVA GONZALEZ, MARIA CARMEN**

Practicarem la pintura a l'oli amb el suport de la professora.

dimarts 17.30-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL****PINTURA SOBRE ROBA I FUSTA**Professorat: **HERRAN CARNER, MONTSERRAT**

En aquest taller s'ensenyà la tècnica de pintar sobre roba i fusta i les eines més adients per decorar les peces amb diferents dibuixos i dissenys.

dimecres 17.00-18.45h

Periodicitat: **SETMANAL****PUNT DE CREU**Professorat: **OLLER GRAMUNT, MARIA | TORRES GASCON, SILVIA**

El punt de creu és una forma de brodat en la qual s'usa un tipus de puntada que queda en forma de creu.

divendres 10.00-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL****RACÓ DE LA POESIA**Professorat: **CONSTANS AUBERT, JOAN**

Llegirem i comentarem poemes i escoltarem poesies musicals, recitades o escenificades, preferentment en català però també en castellà i altres idiomes.

dijous 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****TALLER DE COSTURA**Professorat: **ADAM COMPANY, MARGARITA**

Aprendrem a realitzar arranjaments i punt de mitja sobre roba utilitzada.

dijous 18.00-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL****TALLER DE FELICITACIONS**Professorat: **BLAKE WILSON, TRUDIE ANN**

Aprendrem a realitzar postals per a celebracions.

dimarts 11.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****TALLER DE TEATRE: JOCS D'IMPROVISACIÓ**Professorat: **MARGELI SERRANO, PILAR**

Jocs d'improvisació de teatre basats en tècniques occidentals i orientals.

dijous 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TERTÚLIA DE FOTOGRAFIAProfessorat: **BOLEA MARTI, CARLES**

Aprendràs a fer la fotografia que voldries fer i resoldrem tots els dubtes que tinguis de la teva càmera de fotos.

dimecres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL****TREBALLS AMB RETALLS DE ROBA (PATCHWORK)**Professorat: **OLIVELLA MASSAGUE, ROSER | CAMPOS INIESTA, AMELIA**

Farem treballs amb retalls de roba, com: bosses, draps de cuina, fundes de telèfon... Necessitarem tisores, retalls de tela de cotó, tisores i agulles de cosir.

dimarts 17.30-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****BALLS I MÚSICA****BALLS EN LÍNIA 16.30**Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**

Coneixerem i practicarem els diferents tipus de ball més habituals, passos bàsics, figures més comunes i coreografies. L'objectiu no només és ballar, és fer exercici, millorant la nostra agilitat i la nostra flexibilitat.

dijous 16.30-17.30h

Periodicitat: **SETMANAL****BALLS EN LÍNIA 17.30**Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**

Coneixerem i practicarem els diferents tipus de ball més habituals, passos bàsics, figures més comunes i coreografies. L'objectiu no només és ballar, és fer exercici, millorant la nostra agilitat i la nostra flexibilitat.

dijous 17.30-18.30h

Periodicitat: **SETMANAL****BALLS EN PARELLA**Professorat: **ALVAREZ GUTIERREZ, JOSE LUIS**

Aprendre i practicar els passos bàsics i figures dels balls de saló més habituals en parella. Pasdoble, merengue, cúmbia, bolero, chachacha, etc.

dijous 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****COUNTRY DILLUNS**Professorat: **RODRIGUEZ CASTELLANOS, MILAGROS | RAMI NOGUERO, MARI**

A través de la pràctica d'aquest ball exercitarem la memòria, la coordinació, l'orientació espacial, la lateralitat, etc.

dilluns 18.30-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL****COUNTRY DIMECRES**Professorat: **RODRIGUEZ CASTELLANOS, MILAGROS | RAMI NOGUERO, MARI**

A través de la pràctica d'aquest ball exercitarem la memòria, la coordinació, l'orientació espacial, la lateralitat, etc.

dimecres 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL****SARDANES**Professorat: **SALLES BOFILL, MARIA | PERELLO OLIVE, ANNA**

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sardanes.

dijous 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

SEVILLANESProfessorat: **DOMINGUEZ JURADO, M^a ANGELES**

Aprendrem i practicarem els passos bàsics per ballar sevillanes.

dijous 18.30-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL****CONEIXEMENTS****AUDICIONS MUSICALS ACTIVES**Professorat: **MARENGO VIDAL, MARIA ANGELS**

Aprendrem a escoltar i a gaudir de la música de tots els temps d'una manera activa i participativa.

dimarts 16.30-17.30h

Periodicitat: **SETMANAL****CLUB DE LECTURA (MENSUAL)**Professorat: **SEGURA VALLES, ROSA HELENA**

A partir d'una proposta de bibliografia, les persones que participen al club de lectura llegiran els llibres de manera individual i es reuniran un cop al mes per comentar i valorar l'obra, relacionar-la amb la vida de l'autor o autora, reflexionar sobre les temàtiques del llibre i intercanviar impressions.

Sessions i llibres:

- 22 de gener: La escritura o la vida (Jorge Semprún)
- 19 de febrer: Les possessions (Llúcia Ramis)
- 18 de març: Algú (Alice McDermott)

dilluns 17.00-18.30h

Periodicitat: **MENSUAL****HISTÒRIA DE L'ÒPERA**Professorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**

Coneixerem les grans àries interpretades per cantants d'òpera de prestigi i projectarem dues òperes completes de les més representatives.

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****IDIOMES****ANGLÈS CONVERSA INTERMEDI**Professorat: **IGUAL MISSE, MONTSERRAT | MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ**

L'objectiu és millorar la fonètica anglesa i aprendre les construccions més utilitzades. Se seguirà una dramatització de la BBC i un cop al mes es conversarà amb Montserrat Igual sobre temes diversos.

dijous 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****ANGLÈS PRÀCTIC INTERMEDI (DILLUNS)**Professorat: **SEMENTE SEMENTE, ANGELES**

Dedicarem cada classe a treballar un tema diferent (anar a comprar, la casa, de viatge, llocs de la ciutat, etc.). Entre classes es realitzaran exercicis per practicar que es corregiran i comentaran conjuntament a la propera sessió.

dilluns 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****ANGLÈS PRÀCTIC INTERMEDI (DIMARTS)**Professorat: **SEMENTE SEMENTE, ANGELES**

Dedicarem cada classe a treballar un tema diferent (anar a comprar, la casa, de viatge, llocs de la ciutat, etc.). Entre classes es realitzaran exercicis per practicar que es corregiran i comentaran conjuntament a la propera sessió.

dimarts 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**



FRANCÈS CONVERSA AVANÇAT

Professorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimarts 16.30-17.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Llegirem i traduirem textos. Conversarem a partir d'un tema suggerit amb la participació de tot l'alumnat, posant atenció en la pronunciació. Treballarem la gramàtica i la sintaxi per aclarir dubtes. L'objectiu és millorar el nivell de francès parlat i per arribar a mantenir una conversa i comprendre el perquè dels girs gramaticals endinsant-nos en la sintaxi.

ITALIÀ AVANÇAT

Professorat: **MARENGO VIDAL, MARIA ANGELS**

dimarts 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Curs de manteniment destinat a persones amb coneixements avançats de la llengua italiana per a poder comunicar-se amb fluïdesa oralment i per escrit.

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

APRÈN A CONÈIXER I TREBALLAR AMB EXCEL

Professorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dijous 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Voleu tenir un resum mensual de les Despeses de la Llar? - Prepararem un full (d'Excel) on podrem veure l'evolució de les despeses mes a mes i aplicarem alarmes per si ens desviem dels nostres objectius o pressupostos. I amb una sola ullada veurem lo que hem gastat, i la previsió de com estarem a final d'any.

COMUNICA'T PER LA XARXA

Professorat: **INFORMATICA, UPC**

dimarts dijous 10.00-12.00h

Periodicitat: **10 SESSIONS**

- Utilitzar les principals eines per comunicar-se a través d'Internet.
- Mantenir una comunicació activa amb els amics i familiars.
- Descobrir les diferències i utilitats de les xarxes socials més populars.

INTERNET DES DE 0

Professorat: **CARBONELL RELAT, LAUREA**

dilluns 11.30-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendrem a utilitzar el programa de tractament de textos Word i a navegar per Internet.

INTERNET INICI

Professorat: **PORTA TORNE, MARIA ISABEL**

dijous 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és assolir les habilitats i procediments bàsics en la navegació per la xarxa i crear, fer servir i gestionar el correu electrònic.

Temari:

- Coneixement de la màquina i connectivitat
- Què és Internet?
- Diferències entre xarxa i web
- Com ens connectem a Internet
- Navegadors. Configuracions
- Correu electrònic
- Baixar, pujar i endreçar arxius

Cal disposar d'ordinador a casa o tenir-hi accés.

INTRODUCCIÓ A LA INFORMÀTICAProfessorat: **AMADOR PIÑA, JOSE ANTONIO**

divendres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Familiaritzar-se amb l'ús de l'ordinador, aprendre a navegar per Internet i crear i saber utilitzar el correu electrònic. Es treballaran: les parts de l'ordinador -perifèrics i connexions-; el maneig del ratolí i el teclat; la gestió de carpetes i la creació de documents; la navegació per Internet i la creació i l'ús del correu electrònic.

Cal disposar d'ordinador i de connexió a Internet a casa per a poder practicar entre classe i classe.

NAVEGAR FÀCILMENT PER INTERNETProfessorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dijous 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixerem les utilitats del sistema operatiu dels nostres ordinadors. Organització de l'ordinador i aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

PREPARA EL TEU DESPLAÇAMENTProfessorat: **INFORMATICA, UPC**

dilluns dimecres 10.00-12.00h

Periodicitat: **10 SESSIONS**

Aprendre a utilitzar els cercadors d'Internet per obtenir la informació que volem.

Saber com realitzar una reserva o adquisició d'un producte de forma segura.

Conèixer les principals aplicacions vinculades a la mobilitat personal.

QUE FER AMB LES FOTOGRAFIES DEL MÒBILProfessorat: **ALMENAR MONFORT, CONSUELO**

dilluns 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és aprendre el maneig de les fotografies fetes amb el mòbil i a partir d'aquí conèixer les eines per poder realitzar diferents objectes amb elles, com ara àlbums, calendaris i d'altres. Es pot aconseguir amb coneixements mínims d'informàtica.

SMARTPHONESProfessorat: **MARTIN DE LA VEGA FERNANDEZ, DOMINGO**

dilluns 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixer les prestacions més útils dels telèfons intel·ligents i l'aplicació WhatsApp amb videotrucades incloses. Es treballarà: seguretat, contactes, so (telèfon, ràdio, reproducció de música, gravació), imatge (foto, vídeo), aplicacions interessants, WhatsApp (contactes, grups, videotrucades).

WHATSAPPProfessorat: **INFORMATICA, UPC**

divendres 10.00-12.00h

Periodicitat: **8 SESSIONS**

- Mantenir una comunicació activa amb els amics i familiars.
- Conèixer com utilitzar l'eina més popular de missatgeria instantània de forma segura.
- Familiaritzar-se amb l'ús dels telèfons mòbils intel·ligents.

WORD INICIProfessorat: **CARBONELL RELAT, LAUREA**

dilluns 10.00-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

En aquest curs aprendrem a utilitzar el programa de tractament de textos Word i a navegar per Internet.



BRIDGE AVANÇAT

Professorat: **TEROL RUBIOLS, JOSEP**

Treballarem a partir de la visualització i anàlisi de jugades.
Cal portar targetes de subhasta.

dimarts 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

BRIDGE INICI 0

Professorat: **VEGAS MINGUELL, LUIS EUGENIO**

L'objectiu del bridge es sobretot activar la memòria, la concentració i també gaudir del joc. Aquest curs és per les persones que comencen a jugar.

dilluns 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

BRIDGE INICI 1

Professorat: **VEGAS MINGUELL, LUIS EUGENIO**

L'objectiu del bridge es sobretot activar la memòria, la concentració i també gaudir del joc. Aquest curs és per les persones que comencen a jugar.

dimecres 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

BRIDGE INTERMEDI

Professorat: **MIQUEL BLANCO, JORDI | OTO ESCARP, MARIA TERESA**

Farem un repàs general de les diferents obertures. Consolidarem les diferents convencions corresponents al 2n nivell. Treballarem a fons el tema d'Intervencions, Stayman, Transfers, pal ric i pobre, Black-Wood, Trebolón, Sortides Obstructives, Rudy, Splinter, etc.

dijous 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

CANASTÓN

Professorat: **GASPA GIMENO, BEATRIZ**

La canasta és un joc de cartes l'objectiu del qual és crear grups de cartes del mateix valor per acabar jugant o descartant totes les cartes de la mà.

divendres 11.30-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER DE RUMMIKUB

Professorat: **ORTI VOLTAS, JOSEP | FERNANDEZ LLOP, ISIDRO**

Joc de fitxes i números molt entretingut que posa en pràctica la rapidesa mental.

dimarts 11.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER D'ESCACS INICI 11.15

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

Aprendrem els moviments bàsics de les peces i les normes elementals del joc dels escacs.

dilluns 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

TALLER D'ESCACS INICI 9.30

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

Aprendrem els moviments bàsics de les peces i les normes elementals del joc dels escacs.

dilluns 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**



ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA 17.00

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**

dijous 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA 18.15

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**

dijous 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.

FITXES - ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Professorat: **MONTEYS BAYON, MERCE**

dijous 10.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Aquest curs es realitza a través de la recollida i entrega de fitxes de treball. L'objectiu és estimular les capacitats mentals, la creativitat, la concentració, l'aprenentatge i l'autoestima. Mitjançant càlcul matemàtic, laberints, buscar les diferències, sopes de lletres, dites, refranys i un llarg etcètera d'exercicis i activitats ajudarem a mantenir en forma la memòria.

FITXES - GIMNÀSTICA MENTAL

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

dijous 10.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Aquest curs es realitza a través de la recollida i entrega de fitxes de treball. La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

GIMNÀSTICA MENTAL 17.00

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

dilluns 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

GIMNÀSTICA MENTAL 18.15

Professorat: **HERRERA BAYON, MARIA MONTSERRAT**

dilluns 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

La memòria es pot definir com la capacitat del cervell de retenir informació i recuperar-la voluntàriament. Afortunadament, la memòria pot ser entrenada mitjançant diversos tipus de jocs mentals: laberints, diferències, sopes de lletres, jocs de càlcul, de llenguatge i més. Molts problemes de memòria són deguts a fallades d'atenció. Buscarem diferents estratègies i tècniques per millorar molts problemes d'oblits quotidians.

CONEIX-TE A TU MATEIX/A DILLUNSProfessorat: **PILA TOLEDO, GLORIA**

dilluns 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Qui sóc? Què penso? Què sento? Què faig? Sóc només això que veig? M'accepto? Què vull canviar? Com ho vull fer?

EQUILIBRI COS I MENT A LA CADIRAProfessorat: **TABERNER ROMERO, MERCE**

dimarts 18.15-19.20h

Periodicitat: **SETMANAL**

Des del coneixement de la pràctica mil·lenària del ioga i procurant fer conviure el treball físic amb la respiració, millorarem l'equilibri i el control de nosaltres mateixes. Acabarem la sessió amb una relaxació meditativa.

PSICOLOGIA DE LA SALUTProfessorat: **HUGUET SERRA, JOSEP M.**

dilluns 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Parlarem d'estabilitat i salut mental, saber decidir sobre quins assumptes hem de pensar, sentir que t'escolten i portar un estil de vida positiu.

TERTÚLIA DE LA IMATGE PERSONALProfessorat: **ANTON AMEZCUA, PATRICIA**

dijous 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Mantindrem una tertúlia sobre l'estudi de la imatge personal, procurant treure el màxim partit a l'aspecte físic de cada participant.

VIURE AMB SENTITProfessorat: **PROJECTES, TASCA**

divendres 17.00-18.30h

Periodicitat: **10 SESSIONS**

Per fomentar el desenvolupament de la creativitat i l'ús de la imaginació, aquest taller facilita coneixements, claus i tècniques sobre l'escriptura creativa acompanyant les persones participants a escriure els seus propis textos d'una manera amena i participativa, al mateix temps que s'afavoreix la lectura, la reflexió i el debat sobre obres literàries fonamentals.

ACTIVITATS EN LÍNIA**ALEMANY PRÀCTIC INICI (EN LÍNIA)**Professorat: **PERELLO OLIVE, ANNA**

dimecres 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dirigit a persones amb coneixements bàsics d'alemany. Treballarem l'alemany practicant el vocabulari i les frases que ens poden ajudar en el dia a dia o quan viatgem (números, dies de la setmana, presentacions, transport públic, preguntar direccions, alimentació, etc.).

ALEMANY PRÀCTIC INTERMEDI (EN LÍNIA)Professorat: **PERELLO OLIVE, ANNA**

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dirigit a persones amb coneixements intermedis d'alemany. Treballarem l'alemany practicant el vocabulari i les frases que ens poden ajudar en el dia a dia o quan viatgem (números, dies de la setmana, presentacions, transport públic, preguntar direccions, alimentació, etc.).

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDI (EN LÍNIA)Professorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

L'objectiu és arribar a mantenir una conversa en anglès i comprendre la sintaxi per a millorar el nivell. Es treballarà conversant sobre un tema suggerit amb la participació de tots els i les alumnes. Es corregiran i aclariran dubtes.

ANGLÈS INTERMEDI (EN LÍNIA)Professorat: **SAINZ CROS, MARTA**

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Estudiarem la gramàtica i la sintaxi aplicant els coneixements directament a la pràctica i a la conversa.

CORAL (ACTIVITATS DE PAGAMENT)**CORAL**Professorat: **ROMA, JORDI**

dijous 10.30-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

El cant coral utilitza els nostres recursos expressius naturals, com la veu, el silenci, el ritme, la paraula, els moviments corporals; per a crear música, generant emocions, records i autoestima alhora que proporciona una oportunitat d'interacció social. No cal tenir experiència coral ni formació musical prèvia.

ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)**ACTIVA'T AMB RITME 11.30**Professorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Posa't en forma i diverteix-te amb la combinació d'un treball cardiovascular mitjançant coreografies molt senzilles i el treball de la tonificació del cos amb exercicis de flexibilitat, tonificació i mobilitat articular.

ACTIVA'T AMB RITME 9.30Professorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Posa't en forma i diverteix-te amb la combinació d'un treball cardiovascular mitjançant coreografies molt senzilles i el treball de la tonificació del cos amb exercicis de flexibilitat, tonificació i mobilitat articular.

ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓProfessorat: **ABADAL, ISABEL**

dimarts divendres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Una manera diferent de treballar tot el nostre cos amb la combinació d'estiraments passius i actius que ens ajudaran a treballar la mobilitat articular, la tonificació i la flexibilitat de manera suau i equilibrada. Intensitat baixa.

IOGA 10.30Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.



IOGA 11.30

Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.

IOGA 9.30

Professorat: **GARCIA, EVA**

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Treball de cos i ment mitjançant postures anomenades asanes adequades al grup. Es busca l'equilibri i la concentració en els exercicis donant molta importància a la respiració i a la relaxació. Sessions multinivell.