



**C01079 BATXATA**

Professor(s): **GARCIA ROLDAN, ALBERTO**

Periodicitat: **TRIM.**

En aquest curs aprendrem a ballar Batxata. La batxata és un gènere musical ballable originari de la República Dominicana, dins del que es denomina folklore urbà. És considerat un derivat del bolero rítmic, influenciat per altres estils com el so cubà i el "merenge".

**C01075 BODY BALANCE - 3R TR**

Professor(s): **GARCIA, OLGA**

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física on es combinaran exercicis de ioga i pilates. Un programa centrat en els estiraments i la correcta col·locació postural mitjançant exercicis de força. Especialment indicada per persones que volen una sessió tranquil·la però intensa.

**C01003 CATALÀ X CASTELLANOPARLANTS**

Professor(s): **VIETA, JOSEP MARIA**

Periodicitat: **ANUAL**

Aquest curs està destinat a persones que vulguin començar a parlar en català. És un curs totalment oral on només es pretén que la gent perdi la vergonya i se senti còmoda parlant en català.

**C00923 COLLAGE I TÈCNiques MIXTES**

Professor(s): **GARCIA FERNANDEZ, SILVA**

Periodicitat: **ANUAL**

Curs en el que treballarem amb pintura acrílica sobre base de cartulina o similar. Podrem afegir papers de diferents colors i textures per potenciar la creativitat en el resultat final de l'obra.

**C01063 CONTROL SOFROLÒGIC DE L'ESTRÉS 3RT**

Professor(s): **SERRA GABRIEL, M<sup>a</sup> ROSA**

Periodicitat: **TRIM.**

El curs ofereix eines per a millorar el nostre control d'estres, aquestes es fonamenten en l'augment del coneixement propi, i en l'enfocament serè de totes les situacions. Ens valem de aprendre la tècnica de la relaxació que es fonamenta en el control del nostre cos.

**C01056 CORREU I XARXES SOCIALS 3 TRIM.**

Professor(s): **TORNOS, EVARIST | GILBERT SANCHEZ, VICENTE**

Periodicitat: **TRIM.**

Cal tenir un coneixement bàsic de l'ordinador i haver utilitzat algun correu electrònic.

**C01064 CUINA 3R TR**

Professor(s): **ESTADELLA GRACIA, NURIA**

Periodicitat: **TRIM.**

Fem cuina tradicional. Preparant diferent receptes de cuina

**C01057 DISPOSITIUS MÒBILS: TELÈFONS I TABLET 3 TR.(MATÍ)**Professor(s): **PINOS VIÑETA, NURIA | PAGES BUISAN, MANEL**Periodicitat: **TRIM.**

Es tracta d'un taller pensat per a totes aquelles persones que desitgen conèixer el funcionament i les possibilitats del seu mòbil o de la seva tauleta. De fet, es tracta d'un curs inicial que pretén que l'usuari deixi de banda les seves preocupacions davant la tecnologia. Tant es pot venir amb tauleta, com amb el mòbil, com amb totes dues coses

**C00947 FRIVOLITÈ**Professor(s): **MATEO, M.ROSA**Periodicitat: **ANUAL**

El frivolité és una varietat d'encaix o passamaneria. També se'n diu encaix a la llançadora. En aquest curs amb l'ajuda d'una llançadora petita i fil Perlé, farem un punt de nusos i d'allà en sortiran mocadors, guants, etc...

**C00948 GANXET I MITJA (DIMECRES\_16:30)**Professor(s): **FERNANDEZ, LAURA**Periodicitat: **ANUAL**

Mitja: fem mitja amb agulles llargues i llana o diferents fils més o menys gruixuts amb els quals es confeccionen peces per portar o bé per decorar.

Ganxet: el fil es treballa amb un estri anomenat ganxet amb el qual es poden confeccionar tota mena de peces de roba.

**C00949 GANXET I MITJA (DIMECRES\_18:00)**Professor(s): **FERNANDEZ, LAURA**Periodicitat: **ANUAL**

Mitja: fem mitja amb agulles llargues i llana o diferents fils més o menys gruixuts amb els quals es confeccionen peces per portar o bé per decorar.

Ganxet: el fil es treballa amb un estri anomenat ganxet amb el qual es poden confeccionar tota mena de peces de roba.

**C00950 GANXET I MITJA DILLUNS**Professor(s): **SUBIRATS, M.ROSA**Periodicitat: **ANUAL**

Es tracta d'un treball cooperatiu que dona com a resultat unes boniques peces de roba. A més a més de les taques que ja se li pressuposen tant al ganxet com a la mitja, les labors també ens ajudaran a exercitar la memòria, a calcular, a conèixer noves tendències, a fer recerques a internet i a socialitzar amb les companyes. A més, col·laborem amb l'ONG del barri elaborant i donant les peces de roba per les persones que més no necessiten.

**C01058 INTERNET 3 TRIM. (DJ)**Professor(s): **PASTOR, MARÍA | NOGUER PROIETTI, LINA**Periodicitat: **TRIM.**

Per poder realitzar el curs cal, tenir un correu electrònic obert i tenir-hi accés, conèixer el programa WORD, saber què és l'escriptori, una carpeta o un pendrive. Saber què són les xarxes socials i tenir coneixements del buscador de Google.

**C01059 INTERNET 3 TRIM. (DM-DJ)**Professor(s): **TORNOS, EVARIST | GILBERT SANCHEZ, VICENTE**Periodicitat: **TRIM.**

Cal tenir coneixements bàsics de l'ordinador: Teclat, ratolí, Word bàsic... No cal tenir cap compte de correu electrònic.

**C01070 IOGA (1) 3R TR**Professor(s): **OTTAZZI, ANDREA**Periodicitat: **TRIM. P**

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la mental. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga et faran treballar la concentració alhora que enfortiràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat. Les postures s'adaptaran al nivell de cada persona. Tots els nivells.

**C01071 IOGA (2) 3R TR**Professor(s): **OTTAZZI, ANDREA**Periodicitat: **TRIM. P**

Una manera de fer exercici on tant important és la part física com la mental. Una sessió on les asanes basades del Hatha loga et faran treballar la concentració alhora que enfortiràs tot el cos i guanyaràs flexibilitat. Les postures s'adaptaran al nivell de cada persona. Tots els nivells.

**C01078 LA MUSIQUE QUE J'AIME 3R T 2019**Professor(s): **GARCIA GARRIGA, MARIO**Periodicitat: **QUINZENAL**

La classe consisteix en un recorregut per les dècades dels 60-70 de la música francesa a través de vídeos i de gravacions en mp3 amb la corresponent lectura de la lletra. A la segona part de cada classe, de manera ocasional, recordarem cantants i autors (d'altres països i idiomes) que van obtenir grans èxits amb les seves cançons, "INOBLIDABLES 60".

**C01068 MEMÒRIA A L'ESPAI 3R T. DIJOUS (\*)**Professor(s): **DIAZ RUBIO, M. CARME**Periodicitat: **TRIM.**

Aquest Taller té la finalitat d'entrenar la memòria a través de la informació i d'exercicis que contribueixen al entrenament de la ment i així millorar l'atenció, ajudar o organitzar-la i prevenir-la donant unes pautes per tal d'estimular-la.

**C01066 MEMÒRIA A L'ESPAI 3R T. DIMARTS (\*)**Professor(s): **DIAZ RUBIO, M. CARME**Periodicitat: **TRIM.**

Aquest Taller té la finalitat d'entrenar la memòria a través de la informació i d'exercicis que contribueixen al entrenament de la ment i així millorar l'atenció, ajudar o organitzar-la i prevenir-la donant unes pautes per tal d'estimular-la.

**C01065 MEMÒRIA A L'ESPAI 3R T. DIMECRES (\*)**Professor(s): **DIAZ RUBIO, M. CARME**Periodicitat: **TRIM.**

Aquest Taller té la finalitat d'entrenar la memòria a través de la informació i d'exercicis que contribueixen al entrenament de la ment i així millorar l'atenció, ajudar o organitzar-la i prevenir-la donant unes pautes per tal d'estimular-la.

**C01072 POSA'T EN FORMA - 3R TR**Professor(s): **VICTOR BERMUDEZ**Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. En molts casos es treballarà en circuit de manera que cada persona es podrà adaptar al seu nivell i forma física. TOTS ELS NIVELLS.

**C01073 POSA'T EN FORMA 1 - 3R TR**Professor(s): **GARCIA, OLGA**Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física d'intensitat mitja-alta amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de resistència i de força. Treballarem les parts del cos d'una manera més localitzada. Especialment indicada per a persones que realitzen activitat física habitualment. Intensitat MITJA-FORTA.

**C01074 POSA'T EN FORMA 2 - 3R TR**Professor(s): **GARCIA, OLGA**Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física de baix impacte amb l'objectiu d'enfortir tot el cos amb exercicis de força, agilitat i on es farà èmfasi en la mobilitat articular. Intensitat MITJA.

**C01060 PRÀCTIQUES D'INFORMÀTICA 3 TRIM.**Professor(s): **RIERA BOHIGAS, JOAN | ESTEVE LLOP, MIQUEL**Periodicitat: **TRIM.**

Pel millor aprofitament del curs, seria convenient saber utilitzar mínimament el teclat i el ratolí de l'ordinador. El programa estrella del curs serà el WORD; també farem pràctiques amb l'EXCEL, POWER POINT, TRACTAMENT D'IMATGES etc. Utilitzarem internet per copiar les imatges i textos que necessitem per fer les pràctiques. De l'ordinador en veurem les carpetes, accessos directes, pantalla, virus, neteja etc... Es recomana portar un llapis de memòria per guardar les pràctiques.

**C00957 PUNT DE CREU**Professor(s): **FERNÁNDEZ, M<sup>a</sup> CARMEN**Periodicitat: **ANUAL**

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

**C00958 PUNT MALLORQUÍ, DE CREU I OMBRA**Professor(s): **SAMPOL, MAGDA**Periodicitat: **ANUAL**

És una manualitat que es realitza seguint un dibuix a punt de cadeneta per la part de fora i per dins s'omple de fins a 20 punts lineals de diverses formes. Els fils que s'hauran de portar són Dalia o Mouliné. Intentem treballar amb una barreja de colors alegre que siguin d'una mateixa gamma. No cal tenir nocions prèvies per poder matricular-s'hi.

**C01067 REBOSTERIA 3R T.**Professor(s): **GAVELA ALONSO, BELARMINO**Periodicitat: **TRIM.**

Es fa rebosteria dolça i salada a través de la recepta que es portara aquell dia.



**C01009 RECORDANT ALTRES TEMPS**

Professor(s): **ELPON FAÑANAS, BELLA NURIA**

Periodicitat: **QUINZENAL**

És un grup de conversa on es podrà parlar des d'esdeveniments personals fins a temes d'actualitat en un clima de cordialitat conduïts per la professora.

**C00960 REST. I CERÀMICA EST. PINTURA**

Professor(s): **ANTON PLACENCIA, TERESA**

Periodicitat: **ANUAL**

En el curs es farà restauració i pintura de figures de guix o marmolina. Gravat de vidre. Gravat d'estany (repujat). Manualitats amb estany (formar caixes i marcs). Flors de pasta russa. Flors de mitges de seda.

**C00967 TAPISSERIA I RESTAURACIÓ**

Professor(s): **POMÉS, ENRIC**

Periodicitat: **ANUAL**

La finalitat d'aquest taller és la de restaurar objectes que es tinguin a casa (com algun moble vell) mitjançant elements naturals així com també tasques de tapissoria per tal de poder canviar-ne antigues per noves.

**C01061 TELEFONIA MÒBIL 3 TRI (TARDA)**

Professor(s): **NOGUER PROIETTI, LINA | PAGES BUISAN, MANEL**

Periodicitat: **TRIM.**

Es tracta d'un curset pensat per a aquelles persones que desitgen aprofundir en el coneixement i el funcionament del seu mòbil per treure'n una mica més de profit. Demana un cert coneixement de les eines bàsiques del mòbil i una mica de coneixements inicials d'informàtics.

**C01076 TONIFICACIÓ FUNCIONAL - 3R TR**

Professor(s): **FERRIZ, ARTUR**

Periodicitat: **TRIM. P**

Treballar el cos d'una manera global, suau i no agressiva. Un programa basat en la millora de la resistència, la força muscular i la flexibilitat de les articulacions. Centrat en els moviments de la vida quotidiana, aquelles accions que a mesura que passa el temps, a vegades tenim dificultats per a poder realitzar.