

ACTIVITATS CREATIVES I ARTÍSTIQUES**COSTURA**Professorat: **PEREZ ALVAREZ, M. LUZ**

Aprendre les tècniques bàsiques per cosir.

No és un curs d'arranjaments!

Els alumnes han de portar ja el 1r dia el següent material:

Regle, Fil, Agulles de cosir i de cap, Didal, Cinta Mètrica, Sabonet, Llapis, Paper de patró (tipus manila) i

Tisores.

dimecres 16.30-18.15h

Periodicitat: **SETMANAL****DIBUIX I AQUAREL·LA NIVELL 2**Professorat: **SORO BLAS, ALICIA**

Es desenvoluparan tècniques de dibuix, perspectiva i aquarel·la.

dijous 16.45-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****GANXET I MITJA**Professorat: **URQUIZU AROCA, MARIA ELENA**

Aprendre a fer manualitats amb ganxet/mitja.

dilluns 16.30-18.15h

Periodicitat: **SETMANAL****GRUP DE TEATRE**Professorat: **VILLEN GARCIA, ARMAND**

Exercicis de teatre.

dimarts 16.30-18.00h

Periodicitat: **TRIMESTRAL****MANUALITATS EN GENERAL**Professorat: **MARTI MARTI, NURIA**

Treballarem diferents tècniques per crear objectes tant per a la decoració de la casa com per a ús propi.

dilluns 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PAPIROFLÈXIA AVANÇADA**Professorat: **MARIÑO ACEBAL, JOSE BERNARDO**

Taller dirigit a les persones interessades a practicar l'habilitat manual i mental amb una afició creativa i relaxant. Al llarg del mateix s'aborda l'aprenentatge de les tècniques de la papiroflèxia i la realització de figures tradicionals i de figures modernes senzilles. Es requereixen certes nocions.

dijous 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****PAPIROFLÈXIA INICI**Professorat: **MARIÑO ACEBAL, JOSE BERNARDO**

Taller dirigit a les persones interessades a practicar l'habilitat manual i mental, i que volen iniciar-se en una afició creativa i relaxant. Al llarg del mateix s'aborda l'aprenentatge de les tècniques elementals de la papiroflèxia i la realització de figures tradicionals i de figures modernes senzilles.

dimarts 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL****PATCHWORK - 10:45 H**Professorat: **MIRALLES SERRATACO, M. PILAR | ATXER GOMA, ASUMPTA**

El patchwork és un teixit fet per la unió de petites peces de teles cosides entre elles. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.

dimarts 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

PATCHWORK - 9:30 H.Professorat: **MIRALLES SERRATACO, M. PILAR | ATXER GOMA, ASUMPTA**

dimarts 09.30-10.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

El patchwork és un teixit fet per la unió de petites peces de teles cosides entre elles. Tant per a persones que es volen iniciar en aquesta modalitat com per a persones que ja tenen algun tipus de noció.

PINTURA ACRÍLICAProfessorat: **TARRAGO BORDOY, MARIA GLORIA**

dimecres 11.45-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Farem treballs amb pintura acrílica que és un tipus de pintura d'assecamment ràpid.

PINTURA SOBRE ROBAProfessorat: **MARTI MARTI, NURIA**

dilluns 11.00-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Diverses tècniques per aplicar sobre roba i paper. Pintar i estampar amb diversos materials.

POESIA LLIURE EN CATALÀ I CASTELLÀProfessorat: **JIMENEZ ARBIZA, MARIA JOSE**

dijous 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Us convido a fer classes d'iniciació a la poesia lliure en català i castellà.
Classes participatives on es recitaran i crearan poemes.

PUNTES DE COIXÍProfessorat: **MACIPE GRACIA, VIOLETA**

dimarts 17.30-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

La punta de coixí o boxets és un art tèxtil que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boxets, agulles i un coixí.

TALLER D'ART INTERMEDIProfessorat: **CABEZAS GUAUS, MARIA CARMEN**

divendres 17.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Taller d'art per compartir, practicar i desenvolupar coneixements. Cal tenir experiència amb tècniques de tinta, canya, aquarel·la, acrílic, tempera.

Prova d'accés. Els participants nous han de portar 3 obres realitzades en diferents tècniques.

TALLER DE TÈCNiques ARTÍSTIQUES AVANÇADESProfessorat: **CANELA BRAGULAT, CARLOS**

divendres 11.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Guia de continguts:

Taller de tècniques artístiques avançades per compartir, practicar i desenvolupar coneixements. Com a mínim cal tenir àmplia experiència provada en dibuix i pintura utilitzant models al natural en totes i cadascuna de les següents tècniques (en suport de paper, llenç, fusta, cartró, etc.): grafit, carbonet, llapis color, pastel, ceres, tinta xinesa amb canya, aquarel·la, pasta relleu i acrílic amb pinzell i paleta.

Guia de continguts:

Els participants nous que no hagin realitzat aquest taller prèviament han de portar un mínim de 3 obres/pintures: (una aquarel·la, una acrílica i una amb tinta xinesa amb canya) realitzades per ells mateixos que demostrin l'experiència prèvia en cadascuna d'aquestes tècniques.

Primer dia portar material per a dibuix en grafit i carbonet (paper mida Din A3)."

BALLS I MÚSICA**BALL EN LÍNIA AVANÇAT**Professorat: **JAIME CORULL, MARIA LOURDES**

Introducció de nous balls amb una mica més de dificultat. Destinat a persones que ja tenen un nivell força bo de ball en línia.

dilluns 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****BALL EN LÍNIA INICI**Professorat: **JAIME CORULL, MARIA LOURDES**

Curs de "Ball en Línia"

dimarts 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL****BALL EN LÍNIA INTERMEDI**Professorat: **JAIME CORULL, MARIA LOURDES**

Curs de "Ball en Línia" destinat a persones que ja han fet Inici o en tenen nocions.

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****INICIACIÓ AL PIANO - 16:45 H**Professorat: **RICART MIRO, ELISENDA**

Aprendrem a tocar el piano alhora que treballem la psicomotricitat i la memòria. Es requereixen nocions bàsiques de llenguatge musical.

dijous 16.45-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL****INICIACIÓ AL PIANO - 18:00 H**Professorat: **RICART MIRO, ELISENDA**

Aprendrem a tocar el piano alhora que treballem la psicomotricitat i la memòria. Es requereixen nocions bàsiques de llenguatge musical.

dijous 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL****SARDANES**Professorat: **SEGUER JULVE, M^a ROSA**

Iniciació i coneixements al ball de la sardana

divendres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****SEVILLANES I FLAMENC INICI**Professorat: **CERVILLA GARCIA, INMA**

Iniciació als balls de sevillanes i flamenc.

divendres 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL****SOLFEIG**Professorat: **CORTES LLETGET, SERGIO**

Introducció a la música. Treball de memòria.

dimarts 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****CONEIXEMENTS**

DONES QUE HAN DEIXAT PETJADAProfessorat: **CARRERAS CABRE, MARIA MONTSERRAT**

dimarts 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Dones que al llarg dels segles encara es recorden per la seva excepcional tasca en diferents activitats, de qualsevol branca de les ciències i les humanitats.

EVOLUCIÓ MÚSIQUES CLÀSSIQUES I ESPECIALSProfessorat: **CAPAPE VIDAL, MIGUEL ANGEL**

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Aquest curs es realitzarà en llengua castellana.

Conversaciones sobre la Historia de la música - (Antigua, Barroca, Clásica, Moderna), con ejemplos y comentarios, en especial de la clásica y moderna. Se realizarán audiciones y explicaciones de fragmentos de obras musicales de diferentes épocas.

FILOSOFIA AVANÇADAProfessorat: **AYUSO SARRIA, JOSE ANTONIO**

dilluns 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

-Què és la Filosofia? - Que entenem per Filosofia. - I Perquè serveix la Filosofia.

FINANCES PER A LA GENT GRANProfessorat: **SOLE BORRAS, RAMON**

dijous 18.05-19.15h

Periodicitat: **TRIMESTRAL**

Taller de divulgació bàsica de finances i economia.

HISTÒRIA DE L'ÒPERAProfessorat: **MARTIN DE LA VEGA, DOMINGO**

dimecres 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

El curso consistirà en

:

la escucha de un aria de uno de los intérpretes más conocidos y una parte de la ópera .

El próximo curso se proyectará El Barbero de Sevilla de Rossini y l'Elixir d'Amore de Donizetti.

JARDINS I PLANTES (QUINZENAL)Professorat: **PERICALL LECHA, MARIA**

dijous 10.30-11.30h

Periodicitat: **QUINZENAL**

Aprendre tot sobre les plantes.

MÚSICS FAMOSOSProfessorat: **GARCIA PASCUAL, ANTONI**

dimarts 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Conèixer i gaudir la música clàssica, escoltant diversos compositors i obres de diferents períodes, acompanyades de comentaris informatius.

PINTORS AMERICANS, S XX DJ-09:30 H

dijous 09.30-10.30h

Professorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Història de l'Art.

"... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

Continuarem sorprenent-nos amb la capacitat d'aquests pintors nord-americans veritables ídols al seu país i molt poc coneguts a les nostres latituds.

PINTORS AMERICANS, S XX DJ-10:45H

dijous 10.45-11.45h

Professorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Història de l'Art.

"... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

Continuarem sorprenent-nos amb la capacitat d'aquests pintors nord-americans veritables ídols al seu país i molt poc coneguts a les nostres latituds.

PINTORS AMERICANS, S XX DJ-12H

dijous 12.00-13.00h

Professorat: **MONGE HIJARRUBIA, ALICIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Història de l'Art.

"... I Nova York es va convertir a la capital mundial de l'art. Pintors americans s. XX"

Continuarem sorprenent-nos amb la capacitat d'aquests pintors nord-americans veritables ídols al seu país i molt poc coneguts a les nostres latituds.

PINZEL·LADES D'HISTÒRIA DE L'ART 18.00H

dimecres 18.00-19.00h

Professorat: **IBAÑEZ MONCLUS, LAURA**Periodicitat: **SETMANAL**

Es tracta d'un recorregut per la Història de l'Art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels artistes més representatius de cada època.

PINZEL·LADES D'HISTÒRIA DE L'ART 16.45H

dimecres 16.45-17.45h

Professorat: **IBAÑEZ MONCLUS, LAURA**Periodicitat: **SETMANAL**

Es tracta d'un recorregut per la Història de l'Art a través de l'arquitectura, l'escultura, la pintura i la música, així com dels artistes més representatius de cada època.

RESOLEM MOTS ENCREUATS EN CATALÀ

dimecres 18.00-19.15h

Professorat: **MARTI CASAS, VIOLANT**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendre a resoldre els mots encreuats del Màrius Serra que cada dia apareixen a La Vanguardia. Encara que no es resolgui tot, començar a agafar l'hàbit d'aturar-se i intentar-ho. Segur que sabem més del que imaginem. Això sí, fent servir les nostres neurones i una mica d'imaginació.

VIATGE VISUAL PER LA HISTÒRIA DE L'ART IMPRÈS

dimecres 12.00-13.00h

Professorat: **SALAZAR ROMERO, SOLANGE**Periodicitat: **SETMANAL**

Historia visual. Técnicas, Artistas y Obras. Assignatura en castellà



ALEMANY INICI

Professorat: **VIDAL PONS, JOANA**

Iniciació a la llengua alemanya oral, i gramàtica. Salutació, presentar-se, desenvolupar-se en restaurants i en desplaçaments de viatges.

dilluns 16.45-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

ALEMANY INTERMEDI

Professorat: **VIDAL PONS, JOANA**

S'han de tenir nocions d'alemany o haver cursat alemany inici 1 per fer aquest taller.

dilluns 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

ANGLÈS INTERMEDI

Professorat: **SEQUEIRA PINTO, ALPHONSUS**

Millorar el nivell de la llengua anglesa, partint d'uns coneixements previs.
Es fa conversa i escriptura.

dimarts 18.15-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

CASTELLÀ CLUB DE LECTURA (MENSUAL)

Professorat: **LOPEZ FERNANDEZ, ANTONIO**

Club de Lectura en castellà. Mensual.

dimecres 09.45-11.45h

Periodicitat: **MENSUAL**

CATALÀ CLUB DE LECTURA (QUINZENAL)

Professorat: **SUÑE CORTES, FINA**

Club de Lectura en català. Quinzenal.

dilluns 16.45-17.45h

Periodicitat: **QUINZENAL**

CATALÀ INTERMEDI-ALT

Professorat: **TORRALBA CLUSA, SILVIA**

Català nivell intermedi: Parlar, escriure i llegir.

divendres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

CATALÀ ORAL PER CATALANOPARLANTS

Professorat: **MARTI CASAS, VIOLANT**

Aquest curs està dirigit a persones catalanoparlants. Converses en català per millorar la nostra parla i triar les paraules adients.

divendres 11.15-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

CATALÀ PER A CASTELLANOPARLANTS

Professorat: **TRAI D BOADELLA, MONTSERRAT**

Aprendre català en l'àmbit oral i escrit per a persones castellanoparlants.

dijous 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

CATALÀ: COMPRESIÓ LECTORA

Professorat: **SUÑE CORTES, FINA**

Llegirem articles i textos per comentar-los de forma escrita i oral.

dilluns 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

CATALÀ: TERTÚLIES EN CATALÀ

dilluns 12.00-13.00h

Professorat: **VXLL, VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA**Periodicitat: **SETMANAL**

T'ofereim un espai on practicar i parlar amb altres persones que, com tu, volen perdre la por de parlar en català. Està adreçat a persones castellanoparlants amb certes nocions de català.

El grup estarà conduït per una persona voluntària del Voluntariat per la Llengua (VxL).

CATALÀ: XERREM JUNTS

divendres 10.45-11.45h

Professorat: **PUJADES BENEIT, DOMENEC**Periodicitat: **SETMANAL**

Atreveix-te a parlar en català sense por.

Converses en català per castellanoparlants.

FRANCÈS: LECTURA I COMENTARIS - DC

dimecres 10.45-11.45h

Professorat: **NOGUERAS CASALS, ROSER**Periodicitat: **SETMANAL**

Pensat per a persones amb nocions de francès, lectura, correcció de pronúncia i traducció dels textos.

FRANCÈS: LECTURA I COMENTARIS - DL

dilluns 10.45-11.45h

Professorat: **NOGUERAS CASALS, ROSER**Periodicitat: **SETMANAL**

Pensat per a persones amb nocions de francès, lectura, correcció de pronúncia i traducció dels textos.

ITALIÀ BÀSIC: CONVERSA

dimecres 16.45-18.00h

Professorat: **CANAVESE, SERGIO**Periodicitat: **SETMANAL**

Curs d'italià de conversa.

Temes d'actualitat, que seran escollits setmanalment, pels participants del curs.

Curso de conversación en italiano.

Temas de actualidad, que se seleccionarán semanalmente, por los participantes en el curso.

REFRESHING ENGLISH INTERMEDI

dimarts 17.00-18.00h

Professorat: **GRUSZECKA BARBERA, JOANA**Periodicitat: **SETMANAL**

Coneixements nivell intermedi alt d'anglès.

Es farà prova de nivell First Certificate.

El primer dia de classe s'han de presentar tots els alumnes tant els que estan inscrits com els que estan en llista d'espera.

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES**FOTOS A INTERNET**

dijous 09.30-10.45h

Professorat: **GARCIAS AMAT, ANTONIO MARIA**Periodicitat: **SETMANAL**

Aprendrem a utilitzar el Núvol de Google per guardar fotografies i compartir-les amb més persones.



INFORMÀTICA DES DE ZERO

Professorat: **LEON GARCIA, ANGEL**

dimarts 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat?
Si no has fet anar un ordinador, aquest és el curs per perdre-li la por!

INFORMÀTICA INICI DIMARTS

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

dimarts 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat?
En aquests tallers s'aprendran les bases de la informàtica i d'Internet, creant un compte de correu electrònic per a cada persona si cal.

INTERNET-INFORMÀTICA

Professorat: **GARCIA PERA, MARIA ROSA**

dijous 10.45-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Introducció als coneixements bàsics de la informàtica.
Farem recerques per internet i descàrregues de continguts.

SMARTPHONES

Professorat: **GASCH MAQUEDA, MIGUEL ANGEL**

dimecres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Instal·lació d'aplicacions, WhatsApp, copiar i moure fotografies en una memòria USB, gestió de la galeria i alguna cosa més.

SMARTPHONES DC

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

dimecres 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Què i com és un ordinador? Per a què serveix i què podem fer amb ell? Com es fa anar el ratolí? I el teclat?
En aquests tallers s'aprendran les bases de la informàtica i d'Internet, creant un compte de correu electrònic per a cada persona si cal.

WINDOWS 10-11 NAVEGAR INTERNET-DLL

Professorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dilluns 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Organització de l'ordinador, aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

WINDOWS 10-11 I NAVEGAR INTERNET-DC

Professorat: **BADIA OLLE, ANTONI MARIA**

dimecres 10.30-11.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Organització de l'ordinador, aplicacions i utilitats diverses de Windows 10. Explorador de fitxers, carpetes i subcarpetes. Navegadors d'Internet, Symbaloo.

JOCS

BOTIFARRA

Professorat: **DALMAU BARBARROJA, RICARD**

dimecres 11.45-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

La botifarra és un joc de taula molt popular a Catalunya: es juga en la clàssica baralla de 48 cartes; requereix memòria, molta observació i capacitat deductiva.



BRIDGE AVANÇAT

Professorat: **CAROL VILANOVA, ANTONI | SOLE BORRAS, RAMON**

dilluns 18.00-19.15h

Periodicitat: **SETMANAL**

Es donen les nocions bàsiques d'obertures i respostes per subhastar i bones pràctiques per jugar les cartes.

BRIDGE INICI

Professorat: **CAROL VILANOVA, ANTONI | SOLE BORRAS, RAMON**

dilluns 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Es donen les nocions bàsiques d'obertures i respostes per subhastar i bones pràctiques per jugar les cartes.

CANASTA

Professorat: **SANZ QUILEZ, ISABEL**

dimecres 16.30-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

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.

ESCACS INICI 11.15

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

divendres 11.15-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Iniciació al joc d'escacs. Aprendre els moviments bàsics de les peces i les normes elementals.

ESCACS INICI 9.30

Professorat: **SAEZ ALIAGA, MANUEL**

divendres 09.30-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Iniciació al joc d'escacs. Aprendre els moviments bàsics de les peces i les normes elementals.

MEMÒRIA

GIMNÀSTICA MENTAL SEMIPRESENCIAL-DJ (FITXES)

Professorat: **HERRERA BAYON, MONTSE**

dijous 10.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets. Curs semipresencial. Es recolliran i s'entregaran les fitxes a l'Espai setmanalment, els dimecres a la tarda, de 17.00 a 19.00 hores o els dijous al matí de 10.00 a 13.00 hores.

GIMNÀSTICA MENTAL-DLL 11:45

Professorat: **HERRERA BAYON, MONTSE**

dilluns 11.45-12.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

GIMNÀSTICA MENTAL-DT 10:00

Professorat: **HERRERA BAYON, MONTSE**

dimarts 10.00-11.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

GIMNÀSTICA MENTAL-DT 11:00

Professorat: **HERRERA BAYON, MONTSE**

dimarts 11.00-12.00h

Periodicitat: **SETMANAL**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

GIMNÀSTICA MENTAL-DT 12:00Professorat: **HERRERA BAYON, MONTSE**

Fer activitats adreçades a mantenir la ment activa i centrar l'atenció de la ment sobre objectius concrets.

dimarts 12.00-13.00h

Periodicitat: **SETMANAL****TALLER MEMÒRIA MUSICAL 1**Professorat: **CR, CREU ROJA**

divendres 18.00-19.00h

Periodicitat: **SETMANAL****SALUT I BENESTAR****MEDITACIÓ - RELAXACIÓ / NIVELL AVANÇAT**Professorat: **CABRUJA VALLES, ELISABET**

Aprendre a meditar, relaxació personal.

dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****MEDITACIÓ - RELAXACIÓ / NIVELL INICI**Professorat: **CABRUJA VALLES, ELISABET**

Aprendre a meditar, relaxació personal.

dilluns 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****MEDITACIÓ - RELAXACIÓ /NIVELL INTERMED**Professorat: **CABRUJA VALLES, ELISABET**

Aprendre a meditar, relaxació personal.

dimarts 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVITATS EN LÍNIA****ANGLÈS AVANÇAT (EN LÍNIA)**Professorat: **MARTIN DE LA VEGA, DOMINGO**

Seguiremos el libro Inglés for adults 2 (student) desde el final de la unidad 3 hasta donde se llegue a la finalización del trimestre.

dijous 17.00-18.00h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVITATS FÍSQUES (ACTIVITATS DE PAGAMENT)****ACTIVA'T AMB RITME - INTENS**Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**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.
Intensitat alta.

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL****ACTIVA'T AMB RITME - INTERMEDI - SUAU**Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**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.
Intensitat baixa.

dilluns dimecres 11.30-12.30h

Periodicitat: **SETMANAL**



CIRCUIT FITNESS - GRUP 10.30

Professorat: **BASANTA IZQUIERDO, SIMON**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. Treball a partir d'estacions o blocs temàtics dels diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals...) i de la coordinació i la correcció postural.

CIRCUIT FITNESS - GRUP 9.30

Professorat: **BASANTA IZQUIERDO, SIMON**

dilluns dimecres 09.30-10.30h

Periodicitat: **SETMANAL**

Enfortir i tonificar el cos mitjançant un treball individualitzat. Treball a partir d'estacions o blocs temàtics dels diferents grups musculars (braços, cames, glutis, abdominals...) i de la coordinació i la correcció postural.

ESTIRAMENTS

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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 - GRUP 10.30

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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 - GRUP 9.30

Professorat: **OTTAZZI, ANDREA**

dimarts dijous 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.

MOU-TE BALLANT

Professorat: **ABADAL MEDINA, ISABEL**

dilluns dimecres 10.30-11.30h

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. Intensitat moderada.

TAI-TXÍ

Professorat: **BORDES VINAIXA, MONTSE**

dimarts dijous 16.45-17.45h

Periodicitat: **SETMANAL**

Mitjançant moviments lents i subtils i el coneixement de desplaçaments bàsics i tècniques de respiració, aprendrem a prendre consciència del nostre cos i a relaxar-nos tan física com mentalment. Un art que ens portarà a treballar tot el cos, enfortint-lo i millorant la flexibilitat i l'equilibri.