

**ACTIVITATS FÍSQUES****ACTIVITATS DE BENESTAR I SALUT****NOVES TECNOLOGIES****ACTIVITATS DIVERSES****ARTS APLICADES**

Divendres 11:00-12:00h

Professorat: **BARTOLOME PEREZ, ALFREDO**Periodicitat: **TRIM.**

Per pintar s'ha de saber dibuixar, dominar la perspectiva, els punts de fuga i les tres dimensions. A partir d'aquí, tindrem un ventall molt ampli de possibilitats a classe.

**BALANCE A**

Dilluns Dimecres 12:00-13:00h

Professorat:

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.

**BALANCE B**

Dimarts Dijous 09:30-10:30h

Professorat:

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.

**BALL EN LÍNIA (AVANÇAT)**

Dimarts 18:00-19:00h

Professorat: **ZAMORA LUNA, M<sup>a</sup> CARMEN**Periodicitat: **TRIM.**

Ballem en línia seguint una coreografia.

**BALL EN LÍNIA (INICI)**

Dimarts 16:30-17:30h

Professorat: **MEDINA, JOANA**Periodicitat: **TRIM.**

S'ensenya a ballar sense parella tot seguint una coreografia.

**CATALÀ 1R NIVELL**

Divendres 10:30-11:30h

Professorat: **PARES VIVES, MARGARIDA**Periodicitat: **TRIM.**

El curs és per aprendre a escriure en català, no són necessaris coneixements previs.

**CLUB DE LECTURA**

Dimecres 17:45-18:45h

Professorat: **PALOMAR PEREZ, M<sup>a</sup> LUISA**Periodicitat: **QUINZENAL/TRI**

En aquest grup intentarem, amb les nostres trobades quinzenals, llegir mig llibre (1 per mes). (Títols proposats per la professora).



## CONTROL SOFROLOGIC DE L'ESTRÈS

Professorat: **SERRA GABRIEL, M<sup>a</sup> ROSA**

Dijous 17:45-18:45h

Periodicitat: **TRIM.**

El curs ofereix eines per a millorar el nostre control d'estrès. Aprendre tècniques de relaxació per fomentar el control del nostre cos.

## DISPOSITIUS MÒBILS

Professorat: **PINOS VIÑETA, NURIA | PAGES BUISAN, MANEL**

Dimecres 12:15-13:15h

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.

## FRANCÈS CONVERSA

Professorat: **BASTIDAS URRESTY, MIREYA**

Dimecres 17:45-18:45h

Periodicitat: **QUINZENAL/TRI**

Taller dedicat a la pràctica i la millora del nivell de l'idioma Francès parlat.

## INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Professorat: **COLOMINA AMENGUAL, ANTONIO**

Dijous 16:30-17:30h

Periodicitat: **TRIM.**

Apren a utilitzar els elements bàsics de l'ordinador.

## INTERNET INICI

Professorat: **TORNOS, EVARIST**

Dimarts Dijous 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.**

Aprendre a realitzar tràmits en xarxa i recerca d'informació online.

## IOGA 1

Professorat:

Dimarts Dijous 10:45-11:45h

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.

## IOGA 2

Professorat:

Dimarts Dijous 12:00-13:00h

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.

## IOGA 3

Professorat:

Dimarts Dijous 16:45-17:45h

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.

**IOGA 4**

Dimarts Dijous 18:00-19:00h

Professorat:

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.

**ITALIÀ 2N NIVELL (PRESENCIAL)**

Divendres 12:00-13:00h

Professorat: **IRIBARREN DELGADO, JUAN ANTONI**Periodicitat: **TRIM.**

Practicarem la conversa i adquirim coneixements gramaticals que s'utilitzen habitualment.

**ITALIÀ 2N NIVELL (TELEMÀTIC)**

Divendres 10:00-11:00h

Professorat: **IRIBARREN DELGADO, JUAN ANTONI**Periodicitat: **TRIM.**

Practicarem la conversa i adquirim coneixements gramaticals que s'utilitzen habitualment, de forma telemàtica.

**MEMÒRIA A L'ESPAI**

Dilluns 17:45-18:45h

Professorat: **DIAZ RUBIO, M. CARMÉ**Periodicitat: **TRIM.**

Taller amb una funció preventiva a través d'exercicis que contribueixen a l'entrenament de la ment. (Entrevista prèvia).

**MEMÒRIA CREU ROJA**

Dijous 16:30-17:30h

Professorat:

Periodicitat: **TRIM.**

Aquest taller te la finalitat d'ensenyar d'una manera fàcil i autodidacta, diferents mètodes i estratègies per cuidar no només la memòria, sinó tots els processos relacionats i implicats per assolir un estil de vida actiu i satisfactori.

**MERENGUE EN LÍNIA I PASSOS BÀSICS DE BALL**

Divendres 12:15-13:15h

Professorat: **MARTINEZ DEVEN, FRANCESC**Periodicitat: **TRIM.**

En aquest taller adaptem els passos bàsics del merengue i dels balls de saló per tal de fer-los en línia.

**PINTURA A L'OLI**

Dimecres 16:30-17:30h

Professorat: **ZAPATA COLOME, MARTA**Periodicitat: **TRIM.**

Cadascú podrà experimentar i desenvolupar el seu propi llenguatge artístic a través de l'art de la pintura. Aquest taller requereix tenir nocions de dibuix.

**POSA'T EN FORMA (AVANÇAT)**

Dimarts Dijous 12:00-13:00h

Professorat:

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treballarem la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. (Avançat)

**POSA'T EN FORMA (INICIAL)**

Dimarts Dijous 10:45-11:45h

Professorat:

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treballarem la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Per principiants.

**POSA'T EN FORMA (INTENS)**

Dilluns Dimecres 09:30-10:30h

Professorat:

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.

**POSA'T EN FORMA (INTERMIG)**

Dilluns Dimecres 10:45-11:45h

Professorat:

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.

**POSA'T EN FORMA (SUAU)**

Dimarts Dijous 09:30-10:30h

Professorat:

Periodicitat: **TRIM. P**

Sessions d'activitat física general. Treballarem 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.

**POTENCIANT LA RESILIÈNCIA (OCTUBRE)**

Divendres 16:45-17:45h

Professorat:

Periodicitat: **MENSUAL**

La resiliència és la capacitat que tenim les persones per fer front a les adversitats, superar-les i sortir enfortides. Atendre quines són les pròpies fortaleses i com podem potenciar-les, ens permet reaccionar de manera constructiva; superar el desànim, la impotència i l'espera passiva de solucions.

**PRÀCTIQUES D'INFORMÀTICA**

Dilluns 09:30-10:30h

Professorat: **ESTEVE LLOP, MIQUEL**Periodicitat: **TRIM.**

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.

**SMARTPHONE (NOVEMBRE)**

Dilluns 16:30-17:30h

Professorat: **NOGUER PROIETTI, LINA**Periodicitat: **MENSUAL**

Aprendrem a fer servir el mòbil i les seves funcions. Cal portar el mòbil personal.

**SMARTPHONE (OCTUBRE)**

Dilluns 16:30-17:30h

Professorat: **NOGUER PROIETTI, LINA**Periodicitat: **MENSUAL**

Aprendrem a fer servir el mòbil i les seves funcions. Cal portar el mòbil personal.

**TALLER DE GESTIÓ DE LES EMOCIONS (OCTUBRE)**

Divendres 09:30-10:30h

Professorat:

Periodicitat: **MENSUAL**

Amb aquest taller, a través de diferents activitats, es poden aprendre tècniques per expressar les emocions i a gestionar-les d'una manera més adequada.



## TALLER DE MUSICOTERÀPIA (NOVEMBRE)

Divendres 09:30-10:45h

Professorat:

Periodicitat: **MENSUAL**

La musicoteràpia és un procés creat per facilitar i promoure la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, la expressió, la organització. Té beneficis en els aspectes cognitiu, físic, socioemocional i espiritual.

## TELEFONIA AVANÇADA

Dimarts 18:00-19:00h

Professorat: **PINOS VIÑETA, NURIA | PAGES BUISAN, MANEL**

Periodicitat: **TRIM.**

Es tracta d'un curs pensat per aprofundir en el coneixement i el funcionament del mòbil. (Requereix tenir coneixements d'eines bàsiques).

## TONIFICACIÓ (INICIAL)

Dilluns Dimecres 18:00-19:00h

Professorat:

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. Per principiants.

## TONIFICACIÓ (INTERMIG)

Dilluns Dimecres 16:45-17:45h

Professorat:

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. Nivell intermig.

## TONIFICACIÓ FUNCIONAL (2N NIVELL)

Dilluns Dimecres 09:30-10:30h

Professorat:

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. 2N nivell

## TONIFICACIÓ FUNCIONAL (SUAU)

Dilluns Dimecres 10:45-11:45h

Professorat:

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. Suau.

## XARXES SOCIALS I CORREU ELECTRÒNIC

Dijous 17:45-18:45h

Professorat: **TORNOS, EVARIST**

Periodicitat: **TRIM.**

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



## **AFAVORINT EL PENSAMENT POSITIU (NOVEMBRE)**

Divendres 16:45-17:45h

Professorat:

Periodicitat: **MENSUAL**

La mentalitat positiva és característica de les persones optimistes i esperançades i sol ser un tret comú de les que són considerades com les més resistents a presentar problemes psicològics. Una part dels nostres pensaments i diàlegs interns estan plens de càrrega negativa que s'instal·la en la ment i que ens dificulta gaudir plenament de les coses positives que hi ha a la vida i, en ocasions, també ens impedeixen veure-les.

## **ZUMBA**

Dilluns Dimecres 12:00-13:00h

Professorat:

Periodicitat: **TRIM. P**

Consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, cosa que fa que sigui molt fàcil seguir-la. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories. Dirigida a persones sense problemes de mobilitat. Activitat moderadament intensa.