

AFAVORINT EL PENSAMENT POSITIU

Professor(s):

A càrrec de Pilar Cases

Endinsa't en el coneixement de la psicologia positiva per potenciar l'autoestima i aprendre estratègies per afavorir el pensament positiu.

Dijous 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS II (DIJOUS)**Professor(s): **PARDO DIAZ, ANTONIO**

Millorar els coneixements de la llengua anglesa, partint d'uns coneixements previs. Es fa escolta, traducció, pronunciació, lectura i comprensió.

Dijous 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS II (DIMARTS)**Professor(s): **GARCIA ADELANTADO, LLUIS**

Millorar els coneixements de la llengua anglesa, partint d'uns coneixements previs. Es fa escolta, traducció, pronunciació, lectura i comprensió.

Dimarts 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****ANGLÈS III (AVANÇAT)**Professor(s): **SERÓ, MONTSERRAT**

L'objectiu d'aquest curs és ampliar i aprofundir en els coneixements de la llengua oral i la gramàtica en anglès.

Dimecres 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.****AQUAREL·LA (DIJOUS)**Professor(s): **ALVAREZ ROS, PILAR**

Es treballaran les tècniques diverses d'aquarel·la (sobre sec, mullat, al natural, etc.) i els conceptes bàsics sobre el material, el color, l'aigua i la pintura a partir de la realització de composicions artístiques.

Dijous 12:00-13:00h

Periodicitat: **TRIM.****BALLS EN LÍNIA (1TRIM)**Professor(s): **MAS SURLI, FRANCESC**

Desenvolupament de diferents balls en línia amb músiques variades. Grup de nivell iniciació-mig.

Dilluns 10:45-11:45h

Periodicitat: **TRIM.****CONDICIONAMENT FÍSIC A (1TRIM)**Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

Dilluns Dimecres 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM. P****CONDICIONAMENT FÍSIC B (1TRIM)**Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

Dilluns Dimecres 18:20-19:20h

Periodicitat: **TRIM. P**



CONDICIONAMENT FÍSIC C (1TRIM)

Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

Dimarts Dijous 09:30-10:30h

Periodicitat: **TRIM. P**

CONDICIONAMENT FÍSIC D (1TRIM)

Professor(s): **LLEIXA BERTRAN, CINTA**

Sessions d'activitat física general. Treball general de la capacitat cardiovascular, força i flexibilitat. Tots els nivells.

Dimarts Dijous 18:20-19:20h

Periodicitat: **TRIM. P**

CONVERSA EN FRANCÈS (1TRIM)

Professor(s): **IBARZ CHUDEAU, DANIELLE**

Taller de conversa en francès per a persones que ja tenen coneixement previ i que volen practicar i guanyar fluïdesa en l'idioma.

Dilluns 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.**

COUNTRY I BALLS EN LÍNIA AVANÇAT (1TRIM)

Professor(s): **SAGARRA NAVARRO, CARMÉ**

Country i balls en línia destinats a persones que ja tenen algunes nocions en aquestes disciplines. Nivell avançat.

Divendres 10:45-11:45h

Periodicitat: **TRIM.**

ENTRENAMENT DE MEMÒRIA

Professor(s):

A càrrec de Creu Roja

Aprèn diferents mètodes i estratègies per cuidar la memòria i mantenir la ment activa.

Dimarts 10:45-11:45h

Periodicitat: **TRIM.**

FRANCÈS II LECTURA/COMPRESIÓ

Professor(s): **GARCIA CLUA, ENRIC**

Taller de lectura i comprensió de francès en nivell mig.

Dijous 12:15-13:15h

Periodicitat: **TRIM.**

GANXET I MITJA (GRUP AUTODIDACTA)

Professor(s):

Grup d'aprenentatge de ganxet i mitja sense professorat

Divendres 17:00-18:00h

Periodicitat: **TRIM.**

GESTIÓ EMOCIONAL

Professor(s):

A càrrec de Pilar Cases.

Quin és l'origen i la funció de les emocions? En aquest taller aprendràs algunes estratègies per adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies i regular-les.

Dijous 11:00-12:00h

Periodicitat: **TRIM.**

GUIARRA

Professor(s): **GARRALDA ABREGO, JOSEP MARIA**

Curs de guitarra per aquelles persones que ja tinguin coneixements previs i vulguin millorar o hagin realitzat Guitarra I el curs passat.

Divendres 18:45-19:45h

Periodicitat: **TRIM.**



HISTÒRIA DE L'ART

Dimecres 12:00-13:00h

Professor(s): **CASTELLO MONTAGUT, MARIA**

Periodicitat: **TRIM.**

Durant aquest curs es treballarà l'art (arquitectura, escultura i pintura) del segle XIX.

PRIMERS AUXILIS

Divendres 09:30-10:30h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIM.**

A càrrec de Creu Roja

Aprèn els coneixements bàsics per poder prevenir accidents i oferir ajuda en una situació d'urgència o emergència.

SMARTPHONE AMB PONREC

Dilluns 10:45-11:45h

Professor(s):

Periodicitat: **TRIM.**

Aprèn des de 0 què és i com utilitzar el teu mòbil intel·ligent i converteix-te en un professional.

SMARTPHONE I TAULETA

Dimecres 10:45-11:45h

Professor(s): **PEREZ JIMENEZ, MANEL**

Periodicitat: **TRIM.**

Incorpora el teu smartphone, tauleta i les seves funcionalitats en el teu dia a dia.
Amb aquest curs aprendràs com utilitzar el teu mòbil i la teva tauleta per treure'n el màxim profit.