



ACTIVITATS DE LLIBRE



AJUNTAMENT DE REUS



febrer | juny 2011

RABASSA

ARTS GRÀFIQUES



IMPRIMIM
AQUESTA
REVISTA I TOT
ALLÒ QUE
NECESSITIS

C. de la Igualtat, 19 / 43204 Reus
T. 977 310 541 / F. 977 319 181
rabassa@rabassa.cat / www.rabassa.cat



Lluís Miquel Pérez i Segura

Alcalde de Reus



REUS S'ACTIVA

Reus s'activa i planta cara a la crisi amb diverses actuacions, entre elles l'impuls dels centres cívics, on es realitzen les activitats que recull aquest programa, les quals contribueixen a la formació, al creixement individual i a l'establiment de vincles entre els habitants d'una mateixa zona i, per tant, a la cohesió social de la nostra ciutat.

En els darrers anys hem construït nous equipaments: el Centre Cívic Mestral, al barri Gaudi; el nou Centre Cívic Llevant, al Mas dels Canonges, al barri Horts de Miró i el nou Centre Cívic del Carme. Aquests equipaments de la segona dècada del segle XXI ofereixen moltes més prestacions que els seus predecessors, com ara Internet,

biblioteca, serveis administratius, etc., d'acord amb les noves demandes dels seus usuaris.

Així doncs, des de la dècada dels noranta, quan es van crear els primers centres cívics fins ara, aquests equipaments han millorat molt, tant pel que fa a les instal·lacions, és a dir, a l'espai físic, com en el seu funcionament i gestió, això és, el nombre i el tipus d'activitats que s'hi realitzen, la participació ciutadana i els serveis que s'hi ofereixen.

Des d'aquestes pàgines, doncs, us animo a activar-vos, a omplir de vida els centres cívics de la ciutat, a gaudir d'una nova activitat que us enriquirà o a aprofundir en una que ja coneixeu.

CALENDARI D'ACTIVITATS DE LLEURE · 2011

GENER 2011

DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

FEBRER 2011

DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARÇ 2011

DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL 2011


DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	


MAIG 2011

DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

JUNY 2011

DI	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

 CLASSES 1r. QUADRIMESTRE

 CLASSES 2n QUADRIMESTRE

 FESTIUS

activitats infantils:

- Anglès divertit
- Iniciació a la fotografia (monogràfic)
- Ludoteca en anglès
- Petits pintors
- Tot aprenent a estudiar...

activitats per a adults:

- Anglès iniciació
- Anglès bàsic I
- Anglès bàsic II
- Anglès intermig
- Anglès per conversar
- Àrab iniciació
- Àrab perfeccionament
- Artesania
- Balls d'envelat nivell 1
- Balls d'envelat nivell 2
- Balls individuals
- Balls individuals perfeccionament
- Ball salsa i "bachata"
- Ball salsa i roda cubana
- Batuka
- Bijuteria i complements: argila polimèrica (monogràfic)
- Bijuteria: nusos celtes i xinesos (monogràfic)
- Bijuteria: treballem el feltre (monogràfic)
- Bolyrobics
- Ceràmica
- Chakres (monogràfic)
- Conviure en positiu (monogràfic)
- Cuida't
- Cuina: dolços de l'Urugai (monogràfic)
- Cuina el món dels petits fours (monogràfic)
- Cuina el peix, saber cuinar-lo saber degustar-lo (monogràfic)
- Cuina: les carns, com cuinar-les (monogràfic)
- Cuina: nova cuina de sempre
- Cuina americana (monogràfic)
- Cuina: brioixeria feta a casa (monogràfic)
- Cuina: rebosteria, braços i pastissos (monogràfic)
- Cuina familiar (monogràfic)
- Cuina de Grècia (monogràfic)
- Cuina italiana (monogràfic)
- Cuina japonesa (monogràfic)
- Cuina mexicana (monogràfic)
- Cuina de primavera (monogràfic)
- Cuina del Japó (monogràfic)
- Cuines del món (monogràfic)
Cuina x adolescents (monogràfic)
- Cuina x solters
- Cuina x solters (monogràfic)
- Cuina refrescant (monogràfic)
- Cuines del món (monogràfic)
- Cultura Japonesa (monogràfic)
- Cultura àrab (monogràfic)
- Dansa del ventre amb ales d'Isis
- Dansa del ventre. Iniciació
- Dansa del ventre. Perfeccionament
- Danses de la Índia
- Defensa personal per a dones
- Dibuix artístic i pintura
- Dietètica: aprimat gaudint del menjar (monogràfic)
- Disseny d'interiors
- Apreciar el que ens agrada (monogràfics)
- Escola de columna
- Espelmes creatives i decoratives (monogràfic)
- Estètica: cuidem les nostres mans (monogràfic)
- Estètica: cuidem la nostra pell (monogràfic)
- Estètica: maquillatge (iniciació) (monogràfic)
- Estètica: maquillatge (perfeccionament) (monogràfic)
- Estètica: posa't guapa! (monogràfic)
- Estètica: cura especial de mans i peus (monogràfic)
- Estiraments i relaxació
- Fes-te la roba
- Filosofia de ioga (monogràfic)
- Flors de Bach. Iniciació (monogràfic)
- Flors de Bach. Avançat (monogràfic)
- Fotografia astronòmica
- Fotografia digital. Càmera rèflex digital

- Fotografia: iniciació a l'edició fotogràfica-photoshop (monogràfic)
- Fotografia: photoshop bàsic
- Francès. Iniciació
- Francès: refresca els teus coneixements
- Francès: avançat
- Fusió tribal (monogràfic)
- Gemmologia: Iniciació (monogràfic)
- Gemmoterapia, encens i espelmes
- Generant el teu present (monogràfic)
- Guitarra
- Guitarra flamenca
- Hip-hop
- Hort urbà (primavera)
- Ikebana
- Il·lusionisme. Introducció
- Informàtica. Iniciació
- Informàtica. Intermig
- Informàtica. Avançada
- Informàtica: Àlbum de fotos digital
- Informàtica: creació de vídeo (monogràfic)
- Informàtica: presentacions informals amb powerpoint
- Informàtica: retocs fotogràfics
- Informàtica: ús del powerpoint (monogràfic)
- Informàtica: word, excel i powerpoint
- Informàtica: word, excel i powerpoint. Avançat
- Internet
- Informàtica. tens dubtes?
- Interpretació de mapes del temps (monogràfic)
- loga
- logalates
- Japonès iniciació
- Japonès per conversar
- La màgia de les abraçades
- La música que em cuida
- Maridatge de formatges i vins
- Maridatge de xocolates i vins
- Meditació
- Meditació. Treballar la mort (monogràfic)
- Meditació. Treballar les pors (monogràfic)
- Meditació activa
- Nutrició: alimentació durant l'embaràs
- Nutrició: hàbits alimentaris per a la gent gran
- Parlem en públic, perdem les pors
- Patchwork
- Patchwork: nines de roba (monogràfic)
- Patchwork: accessoris (monogràfic)
- Patchwork: aplicacions a roba (monogràfic)
- Patchwork: el drac o la rosa de San Jordi (monogràfic)
- Patchwork: s'acosta Sant Joan (monogràfic)
- Pilates
- Pintura sobre seda
- Pinzellades del Japó
- Plantes naturals i medicinals (monogràfic)
- Power text
- Puntes de coixí
- Qi Gong (Chi Kung)
- Quiromassatge (monogràfic)
- Reiki Shi Ne (monogràfic)
- Restauració de mobles antics
- Rus. Iniciació
- Sabons naturals i artesanals (monogràfic)
- Tai-txi
- Tai-txi. Perfeccionament
- Taller de memòria i gimnàstica mental
- Tast de cervesa (monogràfic)
- Tast de formatges: iniciació (monogràfic)
- Tast de vins envellits
- Tast de vins de la demarcació de Tarragona (monogràfic)
- Tast de vins: iniciació (monogràfic)
- Tast de vins: aprofundiment (monogràfic)
- Teatre: aprenents d'actors. Iniciació
- Teatre: aprenents d'actors. Perfeccionament
- Tenim cura de la veu (monogràfic)
- Tonificació

• PROCÉS DE MATRICULACIÓ

Es considera formalitzada la inscripció quan la persona interessada hagi lliurat tota la documentació requerida al centre cívic i hagi abonat el total de l'import del curs/taller.

• PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

Del 8 al 14 de febrer (presencialment als Centres Cívics, els alumnes matriculats durant el primer quadrimestre del curs 2010/11, en qualsevol activitat de la Xarxa de Centres Cívics).

Del 15 al 18 de febrer (els alumnes no matriculats durant el primer quadrimestre del curs 2010/11).

La inscripció romandrà oberta mentre hi hagi places disponibles.

• HORARI D'INSCRIPCIÓ

De 10.00 a 13.00h i de 17.00 a 20.00h

• CANALS D'INSCRIPCIÓ

Telefònicament, al 010 o 977 010 010 (des de fora de Reus i/o mòbil).

Presencialment a l'OAC i a la consergeria dels Centres Cívics.

• DURADA DELS CURSOS

Del 21 de febrer al 13 de juny.
Monogràfics segons s'especifica en la programació de l'agenda.

• PAGAMENTS

A qualsevol oficina de les entitats bancàries i número de compte que determini l'Ajuntament. Caldrà presentar, **en el termini de cinc dies feiners**, l'impres d'inscripció on consti l'ingrés degudament mecanitzat per l'entitat bancària. **Serà requisit imprescindible per poder iniciar l'activitat.**

• DEVOLUCIÓ DE LES QUOTES

Si no es cobreix el mínim d'inscripció establert per a l'activitat, o bé per causes justificades, l'organització es reserva el dret de canviar i/o anul·lar l'activitat, en aquest cas es retornarà l'import de la matrícula. Un cop s'hagi iniciat l'activitat no es retornarà l'import de la matrícula.

• LLOC DE REALITZACIÓ

Les activitats es realitzaran al Centre Cívic, sempre que no s'especifiqui un altre lloc.

• INFORMACIÓ

Als Centres Cívics, a l'OAC i www.reus.cat

• TARGETA DAURADA

Els titulars de la targeta daurada gaudiran d'un 30% de descompte.



tria el teu curs

oferta de cursos i monogràfics

ANGLÈS DIVERTIT

preu: 58€

Reforça el teus coneixements d'anglès d'una manera fàcil i divertida.



Codi 101

edat: per a nens i nenes de 2n, 3r i 4t

horari: divendres de 17.30 a 19.00h

període: del 25 de febrer al 10 de juny

LUDOTECA EN ANGLÈS

preu: 58€

Aproxa el nen al coneixement de la llengua anglesa d'una manera fàcil i divertida: a través dels jocs, dels contes, llegendes i d'altres històries.



Codi 103

edat: per a nens i nenes de P4, P5 i 1r.

horari: divendres de 17.30 a 19.00h

període: del 25 de febrer al 10 de juny

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA (MONOGRÀFICS)

preu: 25€

Nocions bàsiques de funcionament de les càmeres compactes digitals i introducció al món de la fotografia.



Codi 105

edat: de 10 a 13 anys

horari: dilluns de 17.30 a 19.30h

període: 21 i 28 de febrer

PETITS PINTORS

preu: 58€

A través de la pintura, el dibuix, la utilització dels colors, treballem també les nostres emocions i expressions.



Codi 107

edat: per a nens i nenes 6 a 12 anys

horari: dimarts de 17.30 a 19.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

TOT APRENENT A ESTUDIAR...

preu: 58€

En aquest curs es posen en pràctica totes les estratègies i procediments que ajuden a l'alumne a organitzar la informació i establir relacions amb les matèries d'estudi, facilitant així el procés de l'ensenyament-aprenentatge.



Codi 109

edat: per a nens i nenes de 4rt, 5è i 6è

horari: dimecres de 17.30 a 18.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

ANGLÈS INICIACIÓ

preu: 83€

Per a aquelles persones sense cap noció de l'anglès. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simple.



Codi 201

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 203

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimarts de 9.30 a 11.00h.

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 205

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 207

horari: dimarts de 15.30 a 17.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 209

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dilluns de 9.30 a 11.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 211

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 213

horari: dimarts de 9.30 a 11.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 215

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dilluns de 17.30 a 19.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 217

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

ANGLÈS BÀSIC I

preu: 83€

Per a aquelles persones amb coneixements molt bàsics de l'idioma o que hagin completat el curs sencer d'iniciació. Els alumnes començaran a aprendre a desenvolupar-se en situacions quotidianes



Codi 219

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 221

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dijous de 9.30 a 11.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 223

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimecres d'11.00 a 12.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 225

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimarts de 15.15 a 16.45h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

ANGLÈS BÀSIC II

preu: 83€

Curs destinat a millorar el nivell comunicatiu dels alumnes, aprendre nou vocabulari i ampliar el seu nivell gramatical.



Codi 227

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 229

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimarts de 17.00 a 18.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 231

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimecres de 9.30 a 11.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

ANGLÈS INTERMIG

preu: 83€

Per a aquelles persones amb un nivell mitjà d'anglès i que vulguin millorar els seus coneixements gramaticals i iniciar-se en la conversa.



Codi 753

horari: dijous de 9.30 a 11.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 233

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

ANGLÈS PER CONVERSAR

preu: 83€

Per aquelles persones que sabent l'idioma vulguin assolir un òptim nivell de fluïdesa verbal.



Codi 235

horari: dimecres de 15.30 a 17.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 237

horari: dijous de 19.00 a 20.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 239

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

ÀRAB INICIACIÓ

preu: 83€

Per a persones que vulguin adquirir unes nocions bàsiques que els permetin comunicar-se en àrab en situacions quotidianes.



Codi 241

observacions: Curs continuació del 1r quadrimestre

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h.

període: del 23 de febrer al 8 de juny

ÀRAB PERFECCIONAMENT

preu: 83€

Per a persones amb uns coneixements mitjans d'àrab i que vulguin perfeccionar el seu nivell.



Codi 243

horari: dimecres de 18.30 a 20.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

ARTESANIA

preu: 70€

Experimentant i amb creativitat podem fer pi-rogravat, vitrall, gravat en vidre, estany, vandal, decoració de marmolines i fustes amb pintures fredes i estampació en seda.



Codi 245

horari: dimarts d'11.00 a 13.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 247

horari: dimarts de 19.30 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 249

horari: dijous de 15.00 a 17.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 251

horari: dijous de 17.15 a 19.15h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 253

horari: dijous de 19.30 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 255

horari: dilluns de 16.00 a 18.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 257

observacions: local AV Urb. Sant Joan

horari: dijous de 18.00 a 20.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 259

horari: dimarts de 9.30 a 11.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 261

horari: dimarts de 15.45 a 17.45h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

BALLS D'ENVELAT. NIVELL 1

preu: 75€

Aprèn a ballar foxtrot, txa-txa-txa, pasdoble, merengue, mambo, tango, samba, rock, rumba, bolero, vals anglès... i passa-t'ho bé.



Codi 263

horari: divendres de 20.00 a 21.30h

periode: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 265

horari: consultar calendari al Centre Cívic

periode: dilluns i dimarts de 20.00 a 21.30h



Codi 267

horari: dilluns i dimarts de 20.00 a 21.30h

periode: consultar calendari al Centre Cívic

BALLS D'ENVELAT. NIVELL 2

preu: 75€

Perfecciona les tècniques de ball d'envelat adquirides al nivell 1.



Codi 269

observacions: a l'escola Rubió i Ors

horari: dimecres i dijous de 20.00 a 21.30h

periode: consultar calendari al Centre Cívic



Codi 271

horari: divendres de 20.30 a 22.00h

periode: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 273

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

periode: del 22 de febrer al 7 de juny

BALLS INDIVIDUALS

preu: 75€

Aprèndre a ballar country, salsa, txa-txa-txa, merengue, baxata de manera individual.



Codi 275

horari: dijous de 19.00 a 20.00h

periode: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 277

horari: dimecres de 20.30 a 21.30h

periode: del 25 de febrer al 8 de juny

BALLS INDIVIDUALS. Perfeccionament

preu: 75€

Perfecciona el ball country, salsa, txa-txa-txa, merengue, baxata de manera individual.



Codi 279

horari: dijous de 20.00 a 21.00h.

periode: del 24 de febrer al 9 de juny

BALL SALSA I BAXATA

preu: 75€

Combinarem la salsa amb la Baxata, que és un ritme ballable originari de la República Dominicana i que inclou elements i influències musicals d'origen africà.



Codi 281

horari: divendres de 18.00 a 19.30h
període: del 25 de febrer al 10 de juny

BALL SALSA I RODA CUBANA

preu: 75€

És la salsa que més es balla i que farà que t'ho passis molt bé a qualsevol festa. També ens iniciarem en la roda cubana.



Codi 283

observacions: Cal inscriure's en parella
horari: dimarts de 19.30 a 21.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

BATUKA

preu: 75€

És la nova, revolucionària i divertida manera de fer exercici. Combinant la gimnàstica amb la música i la dansa (reggeton, merengue, techno, cúmbia, latin dance...).



Codi 285

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 291

horari: dijous de 18,00 a 19,30h
període: del 24 de febrer al 9 de juny

BIJUTERIA I COMPLEMENTS: ARGILA POLIMÈRICA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

L'argila polimèrica és un material sintètic no tòxic amb una textura similar a l'argila ceràmica. Amb aquesta argila els alumnes crearan la seva pròpia col·lecció de bijuteria. Peces úniques i originals.



Codi 293

observacions: inclou el material per a l'elaboració d'un collaret
horari: dimecres de 17.30 a 19.30h
període: del 2 al 30 de març

BIJUTERIA: NUSOS CELTES I XINESOS (MONOGRÀFIC)

preu: 35€

Els nusos celtes cada vegada s'utilitzen més en joieria i bijuteria, en aquest curs aprendrem diversos nusos xinesos, celtes i el seu significat.



Codi 295

observacions: inclou material bàsic per a aprendre a fer els nusos.
horari: dimecres de 17.30 a 19.30h
període: del 6 al 27 d'abril

BIJUTERIA: TREBALLEM EL FELTRE (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

El treball del feltre és una tècnica molt antiga i que en aquest curs aplicarem a la bijuteria. Crearem els nostres propis collarets, braçalets...



Codi 297

observacions: inclou el feltre per a l'elaboració d'un collaret.

horari: dimecres de 17.30 a 19.30h

període: del 4 de maig a l'1 de juny

BOLLYROBICS

preu: 83€

Moderna i actual manera de fer gimnàstica que combina la coordinació, la força i la resistència amb grans dosis de sensualitat.



Codi 299

horari: dilluns de 19.45 a 21.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

BOLLYWOOD

preu: 83€

Diverteix-te aprenent aquest ball d'origen hindú que combina formes de dansa modernes i tradicionals, a la vegada que aconsegueixes agilitat i una bona forma física.



Codi 301

horari: dimarts de 20.15 a 21.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

CERÀMICA

preu: 83€

Curs encaminat a la nova creació i a l'aprenentatge de tècniques de modelatge de ceràmica.



Codi 303

observacions: no inclou material

horari: dimecres d'11.00 a 13.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

CHAKRES (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Harmonia i salut a través dels centres d'energia.



Codi 775

horari: dissabte de 10.00 a 13.00h

període: del 26 de febrer al 26 de març

CONVIURE EN POSITIU (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Taller d'habilitats relacionals. Mantenir una interacció social satisfactòria ens ajuda a tenir èxit en l'àmbit personal i professional.



Codi 305

horari: dimarts de 20.15 a 21.15h

període: de l'1 al 22 de març

CUIDA'T

preu: 78€

Amb l'ajuda que ens ofereixen diferents metodologies (ioga, meditació, gemologia,..) aprendrem a cuidar el cos, la ment i l'esperit.



Codi 307

horari: divendres de 19.00 a 20.30h

període: del 25 de febrer al 10 de juny

CUINA: DOLÇOS DE L'URUGUAI (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Preparació de receptes típiques de confiteria emprant diferents tècniques, amb varietats de farcits i ingredients típics.



Codi 309

horari: dilluns de 18.30 a 21.30h

període: 14 i 28 de març

CUINA: EL MÓN DELS PETITS FOURS (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

Grans delícies presentades en petites dosis amb un toc d'originalitat i vistositat



Codi 311

horari: dimecres de 10.00 a 11.30h

període: del 2 al 30 de març

CUINA: EL PEIX, SABER CUINAR-LO, SABER DEGUSTAR-LO (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Descobrimem la importància del peix a la cuina i de com, a través d'ell, podem aconseguir una dieta saludable i rica en vitamines. Aprenem a cuinar-lo, a conèixer les diferents varietats i combinar-lo amb d'altres sabors.



Codi 313

horari: dilluns de 18.00 a 19.30h

període: del 21 de febrer al 14 de març

CUINA: LES CARNS, COM CUINAR-LES (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

En aquest curs, aprenem a seleccionar el millor tipus de carn pels nostres plats, com les hem de cuinar i sobretot també, les qualitats nutricionals que ens aporta.



Codi 315

horari: dilluns de 18.00 a 19.30h

període: del 21 de març a l'11 d'abril

CUINA: NOVA CUINA DE SEMPRES

preu: 80€

Cuinar és una art que es transmet de generació en generació. Presentarem els plats de l'àvia amb un toc de modernitat i actualitat. Receptes de sempre amb un toc de creativitat.



Codi 317

horari: dimarts de 16.30 a 18.00h

període: del 22 de febrer al 24 de maig



Codi 321

horari: dimarts de 10.00 a 11.30h

període: del 22 de febrer al 24 de maig



Codi 323

horari: divendres de 19.45 a 21.15h

període: del 25 de febrer al 27 de maig

CUINA AMERICANA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Coneix la gastronomia americana tan variada com la seva gent, conseqüència d'una fusió i d'una barreja de cultures.



Codi 325

horari: dilluns de 20.15 a 21.45h

període: 16 i 23 de maig

CUINA: BRIOXERIA FETA A CASA (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Croissants, ensaimades i diferents tipus de brioixos que podrà fer a casa, gaudint de tot el seu gust i sabor, alhora que utilitzes ingredients bàsics i naturals.



Codi 329

horari: dimecres de 16.00 a 19.00h
període: del 23 de febrer al 9 de març

CUINA: REBOSTERIA, "BRAÇOS" I PASTISSOS (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

En aquest curs s'explicaran els passos bàsics per aprendre a fer un bon "braç" i alguns dels pastissos de més èxit (de fruites, fruits secs...)



Codi 331

horari: dimecres de 16.00 a 19.00h
període: del 16 al 30 de març

CUINA FAMILIAR (MONOGRÀFIC)

preu: 90€

El taller de cuina familiar pretén ser una doble eina, tant per passar una estona divertida realitzant plats atractius, com per ser una estratègia pels pares i mares a fi d'introduir hàbits alimentaris als seus fills/es fent que participin en l'elaboració d'aquests àpats.



Codi 333

observacions: Matrícula per adult
horari: divendres de 17.30 a 19.00
període: del 25 de febrer al 10 de juny

CUINA DE GRÈCIA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Coneix la cuina grega que es caracteritza per ser lleugera i estar basada en ingredients naturals. Disfrutar-la és tot un ritual i un plaer.



Codi 335

horari: dilluns de 20.15 a 21.45h
període: dies 4 i 11 d'abril

CUINA GREGA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Receptes de plats típics com: saganaki, tiropita, tyrosalata, chanchiky, spanakopita, musaka, pastichio, soulak. I degustar l'ouzo.



Codi 337

horari: divendres de 18.30 a 21.30h
període: dies 11 i 25 de març

CUINA ITALIANA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Coneix la gastronomia italiana, una cuina rica, sana i variada que agafa les qualitats des dels mars de Sicília a les muntanyes del Piemont.



Codi 339

horari: dilluns de 20.15 a 21.45h
període: dies 2 i 9 de maig

CUINA JAPONESA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Cuina d'allà amb els ingredients d'aquí. Plats freds. Plats calents. Amb degustació



Codi 341

horari: dilluns de 18.30 a 21.30h

període: dies 7 i 14 de març

CUINA MEXICANA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Receptes típiques de la cuina mexicana que destaquen per ser molt originals i tenir sabors intensos.



Codi 343

horari: dilluns de 20.15 a 21.45h

període: dies 21 i 28 de març

CUINA DE PRIMAVERA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Cuina, amb els productes frescos de la temporada, plats econòmics per a la cuina del dia a dia i aptes per a totes les butxaques.



Codi 345

horari: dimarts de 19.00 a 20.30h

període: del 22 de març al 12 d'abril

CUINA DEL JAPÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 75€

La cuina del Japó ens ofereix una altra manera de cuinar i unes combinacions d'aliments noves, que ens sorprendran. Coneixerem també, els estris típics d'aquesta cuina i algun dels seus secrets.



Codi 347

horari: dijous de 19.30 a 21.00h

període: del 3 de març al 28 d'abril

CUINES DEL MÓN (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Elaborarem dos plats de cada país "que visitem": cuina americana, grega, italiana i mexicana. Un fabulós viatge a través del gust i de l'olfacte!



Codi 349

horari: dilluns de 16.00 a 17.30h

període: del 7 al 28 de març



Codi 351

horari: dimarts de 19.45 a 21.15h

període: del 8 al 29 de març



Codi 353

horari: dimecres de 10.30 a 12.00h

període: del 9 al 30 de març



Codi 367

horari: dijous de 16.00 a 17.30h

període: del 24 de març al 14 d'abril



Codi 355

horari: dimecres de 18.00 a 19.30h

període: del 9 al 30 de març

CUINA X ADOLESCENTS (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Cuina fàcil i saludable que ens permetrà treure el màxim profit de cada àpat i poder deixar-lo a mans dels més joves i poder "sobreviure" a la cuina.



Codi 357

observacions: per a joves de 12 a 16 anys

horari: dijous de 17.30 a 19.00h

període: del 24 de febrer al 28 d'abril

CUINA X SOLTERS

preu: 90€

Si vols despertar la passió per l'art de cuinar, començant per receptes senzilles i saboroses.

Si vols preparar àpats que satisfacin els sentits i nodreixin l'ànima. Aquest és el teu taller.



Codi 359

horari: dijous 19.30 a 21.00 h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

CUINA X SOLTERS (MONOGRÀFIC)

preu: 80€

Si vols despertar la passió per l'art de cuinar, començant per receptes senzilles i saboroses.

Si vols preparar àpats que satisfacin els sentits i nodreixin l'ànima. Aquest és el teu taller.



Codi 361

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h

període: del 23 de febrer al 25 de maig



Codi 363

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 26 de maig

CUINA REFRESCANT (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

S'elaboran plats bàsics, amb ingredients "lleugers", aliments rics en vitamines que ens permetin gaudir d'una bona cuina, adequada a èpoques més caloroses.



Codi 365

horari: dimarts de 19.45 a 21.15h

període: del 3 a 24 de maig

CULTURA ÀRAB (MONOGRÀFIC)

preu: 50€

En aquest curs es donaran nocions sobre l'escriptura de l'àrab clàssic, la literatura, les tradicions i el dret. Inclou també, una demostració de l'elaboració tradicional del te.



Codi 755

horari: divendres de 9.30 a 11.00h

període: del 4 al 25 de març



Codi 757

horari: divendres de 20.00 a 21.30h

període: del 6 al 27 de maig

CULTURA JAPONESA (MONOGRÀFIC)

preu: 50€

Tindrem un primer contacte amb un món tant atraient com el del Japó. Ens iniciarem en la seva escriptura, la cuina, coneixerem què és l'ikebana i la importància de la cerimònia del te.



Codi 369

horari: divendres de 19.30 a 21.00h

període: del 4 al 25 de març

DANSA DEL VENTRE AMB ALES D'ISIS

preu: 83€

Símbol faraònic de protecció, incorporat a la dansa oriental. Deixat emportar per la màgia dels moviments etèrics que desbloquejaran el centre del pit, i l'expressió dels teus braços, com les ales d'una papallona en ple vol.



Codi 371

horari: dimecres de 20.15 a 21.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

DANSA DEL VENTRE. Iniciació

preu: 83€

Dansa ancestral que es ballava als pobles de l'Orient mitjà i al nord d'Àfrica recuperada avui dia per a tenir una manera diferent d'expressar-se i de viure el cos.



Codi 373

horari: dijous de 19.15 a 20.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 375

horari: dimarts de 17.30 a 18.45h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 377

horari: dimecres d'11.30 a 12.45h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 379

horari: dimecres de 18.00 a 19.15h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 381

horari: dimecres de 19.15 a 20.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 383

horari: dilluns de 19.15 a 20.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 385

horari: dilluns de 20.30 a 21.45h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 387

horari: divendres de 20.15 a 21.30h

període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 389

horari: dimecres de 19.00 a 20.15h

període: Del 23 de febrer al 8 de juny

DANSA DEL VENTRE. Perfeccionament

preu: 83€

Perfecciona tot allò que has après al nivell d'iniciació.



Codi 391

horari: dimarts de 20.30 a 21.45h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 393

horari: dijous de 20.30 a 21.45h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 395

horari: dimecres de 20.30 a 21.45h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 397

horari: divendres de 19.00 a 20.15h
període: del 25 de febrer al 10 de juny

DANSES DE LA ÍNDIA

preu: 83€

Dances que fusionen els diferents estils practicats a la Índia: Bhangra, Bharatanatyam i Bollywood, que treballen dansa i expressió i que donen com a resultat, divertides coreografies.



Codi 399

horari: dimarts de 19.00 a 20.15h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

preu: 78€

L'objectiu d'aquest taller és la prevenció de possibles agressions i inculcar hàbits per evitar-les, guanyar temps i, alhora, protegir-nos.



Codi 401

horari: dimarts de 19.00 a 20.30h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

DIBUIX ARTÍSTIC I PINTURA

preu: 73€

Aprenentatge i perfeccionament de tècniques pictòriques.



Codi 403

horari: dilluns de 17.00 a 19.00h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 405

horari: divendres de 18.30 a 20.30h
període: del 25 de febrer al 10 de juny

DIETÈTICA: APRIMAT GAUDINT DEL MENJAR (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Què et facilita controlar el pes corporal? Quins tòpics i idees equivocades perjudiquen la teva alimentació? Quins menús són adequats? Aprèn a millorar el pes i mantenir-lo a llarg termini de forma pràctica i personalitzada.



Codi 407

horari: dimecres de 20.30 a 21.30h.
període: de l'11 de maig al 8 de juny

DISSENY D'INTERIORS

preu: 75€

Reformes a la cuina, al bany, l'estudi o habitació? Necessites conèixer materials, accessoris. Pots aprendre a fer el teu projecte abans d'iniciar les reformes.



Codi 409

horari: dimecres de 20.30 a 22.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

APRECIAR EL QUE ENS AGRADA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Imagina, com seria si actuem fent elogis a les persones amb qui ens relacionem així com rebent els elogis que els altres fan de nosaltres. Què tries?



Codi 411

horari: dimecres de 17.00 a 22.00h

període: 16 de març

ESCOLA DE COLUMNA

preu: 78€

Exercicis per mantenir i millorar la salut de la columna, l'aprenentatge d'una bona higiene postural i una adequada respiració i relaxació.



Codi 415

horari: dimecres de 15.30 a 17.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

EPELMES CREATIVES I DECORATIVES (MONOGRÀFIC)

preu: 35€

Vols aprendre a crear les teves pròpies espelmes? Vine, aprendràs les tècniques bàsiques i idees per decorar-les i aromatitzar-les al teu gust.



Codi 417

horari: dimecres de 19.30 a 21.30h

període: del 23 de març al 6 d'abril

ESTÈTICA: CUIDEM LES NOSTRES MANS (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

La cura de les mans millora la nostra imatge i a la vegada la nostra autoestima. Coneix i practica les últimes tendències en manicura.



Codi 419

horari: dilluns de 19.30 a 21.30h

període: 14 i 21 de març

ESTÈTICA: CUIDEM LA NOSTRA PELL (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

En aquest curs aprendrem a distingir els diferents tipus de pell i les atencions que necessita cadascuna d'elles. També sabrem quins productes són els que hem de fer servir per tal de mantenir en bona salut la nostra pell.



Codi 421

horari: dilluns de 19.30 a 21.30h

període: 28 de març, 4 i 11 d'abril

ESTÈTICA: MAQUILLATGE. INICIACIÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

Curs teòric i pràctic per conèixer i descobrir quin maquillatge afavoreix els teus trets físics per treure'n el màxim partit i sentir-te bé amb tu mateixa.



Codi 423

horari: dilluns de 19.30 a 21.30h

període: 2, 9 i 16 de maig

ESTÈTICA: MAQUILLATGE. Perfeccionament (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

Curs teòric i pràctic per aprofundir en el coneixement del maquillatge afavoreix els teus trets físics per treure'n el màxim profit i sentir-te bé amb tu mateixa.



Codi 425

horari: dilluns de 19.30 a 21.30h

període: 23, 30 de maig i 6 de juny

ESTÈTICA: POSA'T GUAPA! (MONOGRÀFIC)

preu: 70€

Curs d'estilisme teòric i pràctic. Estudi de faccions, maquillatges, cura de la pell, colors i cabells per aprendre a maquillar-te, pentinar-te i vestir-te de la manera que més t'afavoreix. I, si et ve de gust, sessió fotogràfica "models per un dia".



Codi 427

horari: dijous de 19.30 a 21.30h

període: del 3 de març al 12 de maig

ESTÈTICA: CURA ESPECIAL DE MANS I PEUS. (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Les teves mans i peus necessiten una cura especial. Aprèn a cuidar les ungles i la pell, l'exfoliació i aplicació de mascaretes i la decoració fàcil d'ungles i llueix-los aquest estiu.



Codi 429

horari: dijous de 19.30 a 21.30h

període: del 19 de maig al 9 de juny

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

preu: 78€

Exercicis per mantenir la mobilitat i vitalitat, millorar el metabolisme, prevenir l'aparició de deformacions. Influxa sobre el sistema nerviós, relaxa...



Codi 431

horari: dimarts de 10.00 a 11.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 433

horari: dimarts de 18.00 a 19.30h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 435

horari: dimecres de 9.30 a 11.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 437

horari: dimarts de 20.15 a 21.45 h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

FES-TE LA ROBA

preu: 70€

T'agradaria transformar peces de roba que ja no utilitzes o crear-ne de noves? Vols aprendre les passos bàsics per tallar i cosir? Aquest és el teu curs!



Codi 441

horari: dimarts de 15.00 a 17.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 443

horari: dijous de 9.00 a 11.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 445

horari: divendres de 15.00 a 17.00h
període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 447

horari: divendres de 17.00 a 19.00h
període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 449

horari: divendres de 19.00 a 21.00
període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 451

horari: dimarts de 16.00 a 18.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 453

horari: dimarts de 18.00 a 20.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

FILOSOFIA DE IOGA (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

Ens endinsarem en la història del ioga, coneixerem els grans mestres, els tipus de ioga, les actituds d'un iogui i algunes tècniques meditatives.



Codi 759

horari: dijous de 9.30 a 11.00h
període: del 3 al 31 de març

FLORS DE BACH. AVANÇAT (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Aprofundeix en el coneixement de les Flors de Bach.



Codi 761

observacions: cal tenir coneixements previs
horari: dimarts de 20.00 a 21.30h
període: del 5 al 26 d'abril

FLORS DE BACH. INICIACIÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

Coneix aquesta teràpia natural que serveix per tractar els sentiments i les emocions.



Codi 455

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h
periode: de l'1 al 29 de març

FOTOGRAFIA ASTRONÒMICA

preu: 75€

Qui coneix el cel estelat desitja conservar aquestes imatges. Amb aquest taller podem fer fotografies de la tècnica més senzilla fins a la més sofisticada.



Codi 457

horari: dimarts de 19.00 a 21.00h
periode: de l'1 de març al 10 de maig

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX DIGITAL

preu: 75€

Aprendrem els mecanismes i funcionament de la càmera digital, edició de les fotografies, inici al PhotoShop.

observacions: Cal portar càmera reflex digital, no bridge ni compactes.



Codi 459

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h
periode: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 461

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h
periode: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 463

horari: dijous de 20.00 a 21.30h
periode: del 24 de febrer al 9 de juny

FOTOGRAFIA. INICIACIÓ A L'EDICIÓ FOTOGRÀFICA-PHOTOSHOP (MONOGRÀFIC)

preu: 50€

En aquest curs treballarem la restauració de fotos, la fotocomposició, la modificació dels fons, el donar colors a les fotografies en blanc i negre...



Codi 465

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h
periode: del 7 al 28 de març



Codi 467

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h
periode: del 2 al 23 de maig

FOTOGRAFIA: PHOTOSHOP AVANÇAT

preu: 78€

Perfecciona els coneixements del photoshop bàsic: aprèn a retocar fotos en lots, accions, muntatges avançats...



Codi 469

observacions: cal portar ordinador portàtil
horari: dilluns de 19.30 a 21.30h
periode: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 471

horari: dimecres de 16.00 a 18.00h
periode: del 23 de febrer al 8 de juny

FOTOGRAFIA: PHOTOSHOP BÀSIC

preu: 78€

Aprèn les bases per al funcionament d'aquest programa de retoc de fotografies: muntatges, retoc de fotografies antigues, millora les teves fotos de viatge...



Codi 473

observacions: Coneixements d'informàtica bàsics

horari: dimarts de 20.00 a 22.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

FRANCÈS. INICIACIÓ

preu: 83€

Per a aquelles persones sense cap noció de francès. Dóna una base gramatical i de vocabulari.



Codi 475

observacions: Curs continuació 1er quadri-mestre

horari: Dijous de 17.30 a 19.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 477

observacions: Curs continuació 1er quadri-mestre

horari: dimecres de 17.30 a 19.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

FRANCÈS: REFRESCA ELS TEUS CONEIXEMENTS

preu: 83€

Vas estudiar francès fa molts anys i no recordes el què saps? Aquest és el teu curs! Vine a refrescar-te la memòria i a fer un bon repàs de l'idioma!



Codi 479

observacions: Curs continuació 1er quadri-mestre

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 481

observacions: Curs continuació 1er quadri-mestre

horari: dimecres de 16.00 a 17.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

FRANCÈS: AVANÇAT

preu: 83€

Per a persones amb una bona base de la llengua francesa.



Codi 483

observacions: Curs continuació 1er quadri-mestre

horari: dijous de 19.30 a 21.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

FUSIÓ TRIBAL (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Dansa creada als Estats Units que prenent de base els moviments de la dansa oriental, es fusiona amb el jazz, la dansa contemporània, la dansa dels Balcans i cabaret per crear coreografies força originals amb música electrònica i tribal.



Codi 485

horari: dimecres de 20.15 a 21.30h
període: de l'11 de maig al 8 de juny

GEMMOLOGIA: INICIACIÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 20€

Per iniciar-nos en el món de les gemmes, història, usos, neteja,



Codi 487

horari: dilluns de 19.00 a 20.00h
període: de l'1 al 22 de març

GEMMOTERAPIA, ENCENS I ESPELMES

preu: 20€

Coneixeràs algunes de les propietats de les pedres semiprecioses i com fer-les servir. Podràs descobrir les fragàncies de l'encens i la força de les espelmes.



Codi 489

horari: dissabte de 10.00 a 13.00h

període: 7 de maig

GUITARRA

preu: 83€

Amb les nocions bàsiques i exercicis per tocar les teves cançons favorites.



Codi 493

horari: dimarts de 18.45 a 20.15h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 495

horari: dimarts de 20.15 a 21.45h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 497

horari: dimecres de 18.45 a 20.15h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 501

horari: dimecres de 20.15 a 21.45 h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 503

horari: dijous de 17.15 a 18.45h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 505

horari: Dijous de 18.45 a 20.15h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 507

horari: dijous de 20.15 a 21.45h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

GUITARRA FLAMENCA

preu: 83€

Les nocions bàsiques i exercicis (picado, rajeo, pulgar...) i el coneixement de "toques" (fandango, tanguillo, sevillanas, rumba...)



Codi 509

horari: dilluns de 18.45 a 20.15h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 511

horari: dilluns de 20.15 a 21.45h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

HIP-HOP

preu: 60€

Treballarem coreografies bàsiques d'aquest moviment musical que barreja l'estil afro i llatino americà.



Codi 513

horari: divendres de 16.30 a 17.30h.

període: del 23 de febrer al 8 de juny

HORT URBÀ (PRIMAVERA)

preu: 90€

Per tenir un hort només cal disposar d'una

terrasa o un petit balcó que permetrà gaudir de productes frescos elaborats per un mateix.



Codi 515

horari: dilluns de 19.30 a 21.00h.

període: del 21 de febrer al 6 de juny

IL·LUSIONISME. INTRODUCCIÓ

preu: 80€

Saps què és una pregunta obnubilant? Una acció en trànsit? Un parèntesi d'oblit? Saps que casa teva i tot el que conté és ple de màgia? Vols entretenir la canalla a més de fer-los pensar? Aquest és el teu taller.



Codi 517

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

INFORMÀTICA. INICIACIÓ

preu: 83€

Introducció a les característiques de l'ordinador, al sistema operatiu Windows, al processador de textos Microsoft Word, Internet i correu electrònic.



Codi 519

horari: dilluns de 9.30 a 11.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 521

horari: dilluns d'11.15 a 12.45h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 523

horari: dimarts de 18.00 a 19.30h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 525

horari: dijous de 15.30 a 17.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 527

horari: divendres de 15.00 a 16.30h
període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 529

horari: dimarts de 18.30 a 20.00h.
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 531

horari: dijous d'11.00 a 12.30h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 533

horari: dilluns de 17.30 a 19.00h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 535

horari: dimarts de 9.30 a 11.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

INFORMÀTICA. INTERMIG

preu: 83€

Consolida els teus coneixements sobre el sistema operatiu windows, al procesador de

textos microsoft word, internet i correu electrònic.



Codi 537

observacions Cal tenir nocions bàsiques d'informàtica.

horari: dijous de 18.30 a 20.00h
període: del 23 de febrer al 8 de juny

INFORMÀTICA. AVANÇADA

preu: 83€

Amplia els teus coneixements sobre el sistema operatiu Windows, el processador de textos Microsoft Word i Internet. Inicia't en l'Excel i PowerPoint.

observacions Cal tenir nocions bàsiques d'informàtica.



Codi 539

horari: dimecres de 17.30 a 19.00h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 541

horari: dimarts de 17.00 a 18.30h.
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 543

horari: dijous de 9.30h a 11.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 545

horari: dilluns de 16.00 a 17.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 547

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 549

horari: dimarts de 18.30 a 20.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

INFORMÀTICA:

ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL (MONOGRÀFIC)

preu: 36€

Aprèn a elaborar el teu àlbum de fotos digital.

observacions: Cal tenir nocions bàsiques d'informàtica.



Codi 551

horari: dijous de 17.00 a 18.30h

període: del 24 de febrer al 31 de març



Codi 555

horari: divendres de 11.30 a 13.00h

període: del 4 de març al 8 d'abril



Codi 557

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 31 de març

INFORMÀTICA:

ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL

preu: 83€

Aprenderàs a fer àlbums impresos en qualitat professional, i àlbums acompanyats de música i tota mena d'efectes per veure'ls a l'ordinador o a la televisió.



Codi 553

observacions: Cal tenir nocions bàsiques d'informàtica.

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

INFORMÀTICA: CREACIÓ DE VÍDEO (MONOGRÀFIC)

preu: 36€

Aprèn a fer muntatges audiovisuals amb fotografies, vídeos i música per reproduir-los en DVD.



Codi 559

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica

horari: divendres de 11.30 a 13.00h

període: del 6 de maig al 10 de juny

INFORMÀTICA: PRESENTACIONS INFORMALS AMB POWERPOINT

preu: 83€

Crea vistoses presentacions amb les teves fotografies, acompanya-les de música i fins i tot de vídeos. Ensenya a família i amics les te-

ves vacances i celebracions, d'una forma ben divertida.

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica



Codi 561

horari: dijous de 18.15 a 19.45h

periode: del 24 de febrer al 9 de juny

INFORMÀTICA: RETOCS FOTOGRÀFICS

preu: 83€

Aprèn a manipular imatges canviant la seva mida, passant-la a blanc i negre, posant-li efectes de llum, corregint imperfeccions, afegint-hi dibuixos, animació,...

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica



Codi 567

horari: dilluns de 18.15 a 19.45h

periode: del 21 de febrer al 6 de juny

INFORMÀTICA: ÚS DEL POWERPOINT (MONOGRÀFIC)

preu: 36€

Aprèn a crear les teves pròpies presentacions. Nocions bàsiques del funcionament del programa.



Codi 569

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica

horari: dilluns de 18.00 a 19.30h

periode: del 7 de març a l'11 d'abril

INFORMÀTICA: WORD, EXCEL I POWERPOINT

preu: 83€

Per a persones que han cursat una iniciació i volen ampliar els seus coneixements d'ofimàtica.



Codi 571

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica

horari: dimarts d'11.00 a 12.30h

periode: del 22 de febrer al 7 de juny

INFORMÀTICA: WORD, EXCEL I POWERPOINT. AVANÇAT

preu: 83€

Per a persones amb coneixements bàsics d'ofimàtica i que volen ampliar-los.



Codi 573

observacions: Cal tenir coneixements de word, excel i powerpoint.

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h

periode: del 22 de febrer al 7 de juny

INFORMÀTICA.TENS DUBTES?

preu: 83€

Si vols gravar un DVD, fer servir el teu llapis, passar fotos de la càmera a l'ordinador. Si vols

aprendre trucs diversos. Amb aquest curs respondrem els dubtes que tu ens plantegis.



Codi 579

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica

horari: dimecres d'11.00 a 12.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

INTERNET

preu: 83€

Aprendràs a trobar informació, enviar i rebre correus, participar en fòrums i xats, crear un blog, realitzar gestions com demanar hora al metge, comprar, buscar feina,... consultar mapes, rutes, notícies...

observacions: cal tenir nocions bàsiques d'informàtica



Codi 575

horari: dimecres de 19.00 a 20.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 577

horari: divendres de 10.00 a 11.30h

període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 581

horari: dimarts de 18.15 a 19.45h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

INTERPRETACIÓ DE MAPES DEL TEMPS (MONOGRAFIC)

preu: 25€

Una de les curiositats de moltes persones és conèixer el temps que farà en els següents dies. Per aquest motiu, els programes de predicció meteorològica tenen força audiència però què signifiquen tots aquells mapes? Vine i ho descobriràs!



Codi 585

horari: dimecres de 19.30 a 21.00h

període: del 30 de març al 27 d'abril

IOGA

preu: 78€

Coneix el teu cos mitjançant la respiració, la relaxació i els estiraments, trobant equilibri entre el cos i la ment.



Codi 587

horari: dilluns de 16.00 a 17.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 589

horari: dimecres de 9.30 a 11.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 591

horari: dilluns de 17.30 a 19.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 593

horari: divendres de 10.00 a 11.30h

període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 595

horari: dilluns 18.00 a 19.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 597

horari: dijous de 18.30 a 20.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 601

horari: dijous de 20.15 a 21.45h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 603

horari: dijous de 16.30 a 18.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

IOGALATES

preu: 78€

Fusió d'exercicis del mètode Peak Pilates i tècniques de respiració i relaxació.



Codi 605

horari: dimarts 18.30 a 20.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny

JAPONÈS INICIACIÓ

preu: 83€

Introducció al japonès i nocions bàsiques de la llengua.



Codi 607

horari: divendres de 17.45 a 19.15h

període: del 25 de febrer al 10 de juny

JAPONÈS PER CONVERSAR

preu: 83€

Per a aquelles persones que ja hagin cursat algun curs inicial de japonès i vulguin aprofundir en la llengua i la parla.



Codi 609

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

LA MÀGIA DE LES ABRAÇADES

preu: 80€

Abraçar una forma de comunicar-se, de dir allò que, de vegades, som incapaços de dir en paraules. Allunya la soledat, calma els nervis, millora l'autoestima, retarda l'envelliment,... sense contraindicacions



Codi 611

horari: dijous de 20.30 a 21.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

LA MÚSICA QUE EM CUIDA

preu: 80€

Les experiències musicals ens influeixen sobre el cos, els pensaments i les emocions.



Codi 613

horari: dimecres de 19.30 a 20.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

MARIDATGE DE FORMATGES I VINS

preu: 40€

Coneix diferents tipus de formatges i amb quins vins combinar-los. Com es fa un tast. Tast de diferents formatges i els seus maridatges.



Codi 615

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h

període: 6 i 13 d'abril

MARIDATGE DE XOCOLATES I VINS

preu: 40€

Coneix diferents varietats de xocolates i amb quins vins combinar-les. Com es fa un tast. Tast de diferents varietats de xocolates i els seus maridatges.



Codi 617

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h.

període: 27 d'abril i 4 de maig

MEDITACIÓ

preu: 80€

La ment humana és un cavall desbocat. La meditació actua com una eina per encaminar-la.



Codi 619

horari: dijous de 19.15 a 20.15h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

MEDITACIÓ. TREBALLAR LA MORT (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Per ajudar-nos a nosaltres mateixos o als altres en el procés de la mort i el seu impacte en les nostres vides.



Codi 621

horari: Dissabte de 10.00 a 14.00h i de 16.00 a 19.00h i diumenge de 10.00 a 14.00h

període: 2 i 3 d'abril

MEDITACIÓ. TREBALLAR LES PORS (MONOGRÀFIC)

preu: 60€

Reconèixer la seva existència i dissodre-les i/o transformar-les.



Codi 623

horari: Dissabte de 10.00 a 14.00h i de 16.00 a 19.00h i diumenge de 10.00 a 14.00h

període: 5 i 6 de març

MEDITACIÓ ACTIVA

preu: 78€

Redescobreix el teu interior experimentant amb el moviment, la dansa i l'energia.



Codi 625

horari: dijous de 20.15 a 21.45h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

NITRICIÓ: ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS

preu: 40€

En aquest taller parlarem de l'alimentació, veient la importància que adquireix durant l'embaràs i la lactància. Veurem els beneficis que té la lactància materna tant per al nadó com per la mare. Finalment veurem les primeres pautes d'introducció d'aliments per al nadó.



Codi 763

horari: dimarts de 17.30 a 19.30h

període: de l'1 al 29 de març

NUTRICIÓ: HÀBITS ALIMENTARIS PER A LA GENT GRAN

preu: 40€

Veurem perquè és important per aquest període de la vida portar una alimentació saludable. Com adaptar el menú diari per cobrir les necessitats de l'organisme.



Codi 765

horari: dimarts de 17.30 a 19.30h

període: del 3 al 31 de maig

PARLEM EN PÚBLIC, PERDEM LES PORS

preu: 40€

Saber controlar el to de veu, vèncer les pors davant del públic, ens ajudarà a poder practicar un bon i "equilibrat" discurs.



Codi 627

horari: dimarts de 20.15 a 21.15h

període: de l'1 al 22 de març

PATCHWORK

preu: 70€

Aprofita tots els retalls de casa! Descobreix que amb ben poca cosa podem realitzar magnífics treballs.



Codi 629

horari: dijous de 9.30 a 11.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 631

horari: dimecres de 9.00 a 11.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 635

horari: dimecres d'11.15 a 13.15h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 637

horari: dijous de 15.00 a 17.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 639

horari: dimarts de 9.00 a 11.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 641

horari: dilluns de 9.30 a 11.30 h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 643

horari: dimecres de 17.00 a 19.00h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 645

horari: dijous 18.00 a 20.00h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

PATCHWORK: NINES DE ROBA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Aprofita els retalls de roba per crear les teves pròpies nines.



Codi 647

horari: dimecres de 15.00 a 17.00h

període: del 9 al 30 de març

PATCHWORK: ACCESSORIS (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Personalitza els teus accessoris amb les tècniques més modernes del patchwork (mone-ders, bosses de mà,...)



Codi 649

horari: dilluns de 15.00 a 17.00h

període: del 7 al 28 de març

PATCHWORK: APLICACIONS A LA ROBA (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Apliquem els nostres coneixements de patchwork en peces de roba i personalitzem les samarretes, els vestits...



Codi 651

horari: dilluns de 19.00 a 21.00h

període: del 7 al 28 de març

PATCHWORK: EL DRAC O LA ROSA DE SANT JORDI (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Aplicacions i ornamentacions per celebrar la diada de Sant Jordi.



Codi 653

horari: dimarts d'11.00 a 13.00h

període: del 22 de març al 12 d'abril

PATCHWORK: S'ACOSTA SANT JOAN (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

Aplicacions amb patchwork per guarnir les revetlles



Codi 655

horari: dimarts d'11.00 a 13.00h

període: del 3 al 24 de maig

PILATES

preu: 78€

Mètode que consisteix en exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental



Codi 657

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 659

horari: Dimecres de 16.00 a 17.30h
període: Del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 661

horari: dimecres de 17.30 a 19.00h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 663

horari: Dilluns de 10.00 a 11.30h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 665

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 667

horari: dijous de 20.00 a 21.30h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 669

horari: dijous 15.00 a 16.30h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 671

horari: dimecres de 15.30 a 17.00h
període: del 23 de febrer al 8 de juny

PINTURA SOBRE SEDA (MONOGRÀFIC)

preu: 55€

Tècnica de la "guta" i tècnica de la sal.



Codi 673

observacions: inclou el material per fer-se un mocador i un foulard.

horari: dimecres de 18.00 a 19.30h

període: del 23 de febrer al 16 de març

PINZELLADES DEL JAPÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Podràs conèixer el pensament filosòfic que acompanya la vida quotidiana de molts japonesos. A més coneixeràs alguns contes mitològics, rutes poc conegudes per passejar pel Japó, i saber més sobre el cinema japonès contemporani.



Codi 675

horari: dilluns de 19.00 a 20.30h

període: 28 de febrer, 7, 14 i 21 de març

PLANTES NATURALS I MEDICINALS (MONOGRÀFIC)

preu: 45€

En aquests curs s'exposaran les diferents varietats de plantes medicinals i es farà èmfasi en les que afecten al sistema circulatori, sistema digestiu, sistema immunitari i sistema nerviós.



Codi 677

horari: dimarts de 20.00 a 21.30h
període: del 3 al 31 de maig

POWERTEXT (MONOGRÀFIC)

preu: 55€

La nova tècnica del POWERTEXT t'ofereix la possibilitat de transformar tèxtils, paper mai-xé i qualsevol tipus de paper en escultures, bijuteria...



Codi 679

observacions: Inclou el material d'una peça
horari: dimecres de 16.30 a 18.00h
període: del 23 de febrer al 16 de març

PUNTES DE COIXÍ

preu: 70€

La tradició i la pràctica al llarg dels anys van unides al coixí i als boxets. Aprendre el punt sencer, el mig punt, el guipur, el punt de la verge, les aranyes... recuperant els boxets de l'àvia.



Codi 681

horari: dimarts de 15.00 a 17.00h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 683

horari: divendres de 9.30 a 11.30h
període: del 25 de febrer al 10 de juny



Codi 685

horari: dimecres de 9.30 a 11.30h
període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 687

horari: dijous 18.00 a 20.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny

QI GONG (CHI KUNG)

preu: 78€

diversitat de tècniques relacionades amb la medicina xinesa que comprenen la ment, la respiració i l'exercici físic.



Codi 689

horari: dilluns de 19.30 a 21.00h
període: del 21 de febrer al 6 de juny

QUIROMASSATGE (MONOGRÀFIC)

preu: 80€

Curs intensiu bàsic de quiromassatge.



Codi 691

horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h. i de 16.00 a 19.00h i diumenge de 10.00 a 14.00h
període: 19 i 20 de març

REIKI SHI NE (MONOGRÀFIC)

preu: 120€

Pràctica oriental que ens ajuda a trobar l'equilibri a través de la canalització de l'energia.



Codi 693

horari: dissabte de 10.00 a 14.00 h. i de 16.00 a 19.00h i diumenge de 10.00 a 14.00h
període: 14 i 15 de maig

RESTAURACIÓ DE MOBLES ANTICS

preu: 75€

Les tècniques bàsiques per a recuperar o restaurar allò que el pas del temps ha deixat en els mobles de fusta.



Codi 695

horari: dilluns de 16.30 a 18.30h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 697

horari: dijous de 17.00 a 19.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 701

horari: dijous de 19.00 a 21.00h
període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 703

horari: dilluns de 19.00 a 21.00h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 705

horari: dimarts de 18.15 a 20.15h
període: del 22 de febrer al 7 de juny

RUS. INICIACIÓ

preu: 83€

Iniciació al coneixement de rus i de la cultura russa.



Codi 707

horari: dilluns de 20.30 a 22.00h
període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 709

horari: dimarts de 10.00 a 11.30h
període: del 22 de febrer al 7 de juny



Codi 767

horari: dijous de 15.00 a 16.30h
període: del 24 de febrer al 9 de juny

SABONS NATURALS I ARTESANALS (MONOGRÀFIC)

preu: 35€

Vols aprendre a fer sabó natural? Què en saps de les seves propietats terapèutiques? T'ensenyarem a fer-ne de personalitzat als teus gustos i necessitats, utilitzant ingredients naturals i al teu abast.



Codi 711

horari: dimecres de 19.15 a 21.45h
període: dies 2, 9 i 16 de març.

TAI TXI

preu: 78€

Introducció a la meditació en moviment. Art marcial xinès de defensa sense agressió. Consisteix en un conjunt de moviments suaus, fluidos i lents. Serveix per millorar la salut i reduir l'estrès.



Codi 713

horari: dilluns d'11.00 a 12.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 715

horari: dilluns de 18.30 a 20.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 769

horari: dimecres de 10.30 a 11.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 717

horari: Dimecres de 18.00 a 19.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny



Codi 719

horari: dijous d'11.00 a 12.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 721

horari: dijous de 18.00 a 19.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 723

horari: dijous de 20.15 a 21.45h

període: del 24 de febrer al 9 de juny

TAI-TXÍ. PERFECCIONAMENT

preu: 78€

Meditació en moviment. Art marcial xinès de defensa sense agressió. Consisteix en un

conjunt de moviments suaus, fluids i lents. Serveix per millorar la salut i reduir l'estrès.



Codi 725

observacions: Local AV. Urb. Sant Joan

horari: dimecres 20.00 a 21.30h

període: del 23 de febrer al 8 de juny

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

preu: 68€

Curs bàsic dirigit a totes aquelles persones que vulguin aprendre tècniques per a exercitar la memòria.



Codi 729

horari: dijous de 15.30 a 16.30h

període: del 24 de febrer al 9 de juny



Codi 731

horari: dilluns de 15.30 a 16.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny



Codi 733

horari: dilluns de 15.30 a 16.30h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

TAST DE CERVESA (MONOGRÀFIC)

preu: 30€

Acosta els teus sentits al fascinant món de la cervesa. Coneix la seva història, estils, procés d'elaboració, entrenament perceptiu,...



Codi 735

horari: divendres de 19.30 a 21.30h

període: dies 18 i 25 de març

TAST DE FORMATGES: INICIACIÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 70€

Taller d'iniciació al coneixement dels diferents tipus de formatges.



Codi 737

horari: divendres de 19.30 a 21.00h

període: Del 4 al 18 de març

TAST DE VINS ENVELLITS

preu: 80€

Descobrir, tot tastant-los, les característiques que dona el pas del temps als vins que han sofert una criança.



Codi 771

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: del 21 de febrer al 21 de març



Codi 773

horari: dilluns de 20.00 a 21.30h

període: Del 2 al 30 de maig

TAST DE VINS DE LA DEMARCACIÓ DE TARRAGONA (MONOGRÀFIC)

preu: 80€

Tast de vins les següents DO: Priorat, Montsant, Terra Alta, Canca de Barberà, Tarragona i Catalunya.



Codi 741

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: del 7 d'abril al 12 de maig

TAST DE VINS: INICIACIÓ (MONOGRÀFIC)

preu: 80€

Aprendre a apreciar i degustar els vins utilitzant els sentits.



Codi 743

horari: dijous de 20.00 a 21.30h

període: Del 3 al 31 de març

TAST DE VINS: APROFUNDIMENT (MONOGRÀFIC)

preu: 80€

Seguir aprenent tot tastant vins de les diferents denominacions d'origen. Complementari al curs d'iniciació.



Codi 745

horari: dimecres de 20.00 a 21.30h

període: del 18 de maig al 8 de juny

TEATRE: APRENENTS D'ACTORS. INICIACIÓ

preu: 83€

Per a persones que desitgin iniciar-se en el món de l'actuació i desenvolupar l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació.



Codi 747

observacions: Curs continuació del 1er quadrimestre

horari: dilluns de 19.00 a 21.00h

període: del 21 de febrer al 6 de juny

TEATRE: APRENENTS D'ACTORS. PERFECCIONAMENT

preu: 83€

Per a persones que desitgin perfeccionar i millorar l'actuació, l'expressivitat, la intel·ligència, la confiança i la imaginació.



Codi 749

horari: divendres de 19.00 a 21.00h

període: del 25 de febrer al 10 de juny

TENIM CURA DE LA VEU (MONOGRÀFIC)

preu: 40€

La veu és el reflex de com ens trobem, ens permet transmetre els nostres pensaments i sentiments. És una eina comunicativa en tots els àmbits de la nostra vida, tant professional com personal, i l'hem de mantenir en un estat saludable.



Codi 751

horari: dimecres de 20.15 a 21.15h

període: del 4 al 25 de maig

TONIFICACIÓ

preu: 78€

Augmenta el to muscular i exercita la teva resistència general.



Codi 777

horari: dimarts de 15.30 a 17.00h

període: del 22 de febrer al 7 de juny