



# **CURSOS ACTIVITATS TALLERS PER A TOTHOM**

~~~~~

**2N TRIMESTRE  
CURS 2019 / 2020**



## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A PARTIR DE L'11 DE DESEMBRE DE 2019  
FINS A EXHAURIR PLACES  
(NO ES FARAN INSCRIPCIONS ABANS DE LA DATA INDICADA,  
NI PRESENCIALMENT NI PER CORREU ELECTRÒNIC)

### HORARI D'INSCRIPCIONS I ATENCIÓ DIRECTA:

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES, DE 10 A 14 HORES  
A L'AJUNTAMENT DE GAVÀ, PLANTA BAIXA, TAULELL 8

 93 263 91 00 EXTENSIÓ 9315

 FORMACIOADULTS@GAVA.CAT

COMENÇAMENT CURSOS:  
A PARTIR DEL 13 DE GENER DE 2020

## NORMATIVA BÀSICA (llegiu-la detingudament)

### → CONSIDERACIONS GENERALS

- La programació dels cursos s'adreça a les persones més grans de 16 anys. Els i les menors de 18 anys hauran de fer la inscripció signada pel pare, mare o representant legal.
- Es lliurarà un certificat acreditatiu d'assistència a l'alumnat dels cursos d'anglès que hagi assistit com a mínim al 80% de les classes. En cas de no arribar al 80%, i si el necessiteu, s'acreditarà el nombre d'hores que hi hàgiu assistit. Per a la resta de cursos només es lliuraran certificats prèvia demanda expressa dels i de les participants.
- Hi ha d'haver un mínim del 50% de persones inscrites per poder dur a terme qualsevol activitat formativa.
- Les places són limitades i s'ompliran per ordre d'inscripció.
- L'Ajuntament es reserva el dret de variar o anul·lar espais, activitats i horaris en funció de les necessitats, nombre d'inscripcions o per motius de força major.
- És responsabilitat de l'alumnat la idoneïtat de la inscripció en els cursos.
- En les activitats que es fan a les sales d'activitat física és obligatori portar una tovallola per eixugar-se la suor i per a l'execució de determinats exercicis, així com utilitzar roba i calçat esportiu adequat.
- El material necessari per a l'activitat formativa anirà a càrrec de l'alumnat.
- La inscripció en les activitats formatives comporta l'acceptació de la normativa de les instal·lacions i de la normativa bàsica i de pagament.

### → PAGAMENT

- La data límit per fer efectiu l'abonament de l'import de la matrícula és la data de començament de l'activitat formativa.
  - No es procedirà a la devolució de cap import de la matrícula excepte per l'anul·lació del curs o causa imputable a l'Ajuntament de Gavà.
  - Descompte del 25%, només aplicable a una activitat formativa per trimestre. Els descomptes no són acumulables.
    - Per família nombrosa
    - Per família monoparental/monomarental
    - Persones amb discapacitat certificada.
- Per beneficiar-se dels descomptes s'haurà de presentar l'acreditació corresponent vigent en el moment de la matrícula.
- Atès que les places són limitades, l'alumnat ha d'avisar abans de començar el curs si no hi assistirà.
  - La inscripció als cursos comporta l'acceptació de tota la normativa.



## CURSOS D'ANGLÈS

Oferta formativa de diferents nivells d'anglès per a persones adultes. Hi ha la possibilitat de continuar cursant cada nivell durant els trimestres següents.

### GRAMMAR

#### → **ELEMENTARY I**

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h, del 13/01 a l'11/03  
25 h en total. Preu 75 €

#### → **ELEMENTARY II**

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Dilluns i dimecres, de 20 a 21.30 h, del 13/01 a l'11/03  
25 h en total. Preu 75 €

\*Llibres de text per als nivells Elementary I i II: *English File elementary, third edition. Student's Book + Workbook with key*, ed. Oxford. ISBN: 9780194598910

#### → **PRE INTERMEDIATE I**

A càrrec de Peter Khan

A la 4a planta del Casal Sant Jordi  
Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h, del 13/01 a l'11/03  
25 h en total. Preu 75 €

#### → **PRE INTERMEDIATE II**

A càrrec de Peter Khan

A la 4a planta del Casal Sant Jordi  
Dilluns i dimecres, de 20 a 21.30 h, del 13/01 a l'11/03  
25 h en total. Preu 75 €

\*Llibres de text per als nivells Pre Intermediate I i II: *English File Pre-Intermediate, third edition. Student's Book + Workbook with key*, ed. Oxford. ISBN: 9780194598934

#### → **INTERMEDIATE**

A càrrec de Peter Khan

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, del 14/01 al 10/03  
25 h en total. Preu 75 €

\*Llibres de text per al nivell Intermediate: *English File Intermediate, third edition. Student's Book + Workbook with key*, ed. Oxford. ISBN: 9780194519915

### CONVERSATION

#### → **INITIAL LEVEL CONVERSATION**

A càrrec de Peter Khan

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Dimarts, de 17 a 19 h, del 14/01 al 17/03  
20 h en total. Preu 60 €

#### → **INTERMEDIATE LEVEL CONVERSATION**

A càrrec de Peter Khan

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Dijous, de 17 a 19 h, del 16/01 al 19/03  
20 h en total. Preu 60 €

#### → **ADVANCED LEVEL CONVERSATION**

A càrrec de Peter Khan

A la sala polivalent, 1a planta del Casal Sant Jordi  
Divendres, de 18 a 20 h, del 17/01 al 20/03  
20 h en total. Preu 60 €



## → ENS INICIEM AMB LA GUITARRA

A càrrec de *Juanjo Cobacho*

Vols aprendre a tocar la guitarra? Ara és el moment. Faràs exercicis i practicaràs alguns acords. Cal que portis la teva guitarra.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi  
Dijous, de 19 a 20 h, del 16/01 al 19/03  
10 h en total. Preu 25 €

## → CONTINUEM AMB LA GUITARRA

A càrrec de *Juanjo Cobacho*

Si ja t'has iniciat amb la guitarra, vine i continuaràs a bon ritme. Cal que portis la teva guitarra.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi  
Dijous, de 18 a 19 h, del 16/01 al 19/03  
10 h en total. Preu 25 €



## → TONIFICA EL TEU COS

A càrrec de *Marc Marzo*

En aquest curs faràs exercici regularment i et sentiràs bé per dins i per fora. Milloraràs el teu rendiment esportiu treballant principalment la tonificació muscular.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi  
Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h, del 13/01 al 23/03  
20 h en total. Preu 35 €

## → HIPOPRESSIUS I ESCOLA D'ESQUENA

A càrrec de *Marc Marzo (grup I)* i de *María Torres (grup II)*

Obtindràs beneficis a la circulació i l'estabilitat corporal, treballant exercicis posturals i de consciència respiratòria. Exercitaràs el sòl pelvià i la faixa abdominolumbar. Mitjançant el moviment, la relaxació i la respiració podràs reduir alguns dolors i molèsties del teu cos.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi  
Tria el grup que més et convingui:  
Grup I: dilluns i dimecres, de 19 a 20 h, del 13-01 al 23-03  
Grup II: dimarts i dijous, de 18 a 19 h, del 14-01 al 19-03  
20 h en total. Preu 35 €

## → TAITXÍ

A càrrec de *María Torres*

Treballaràs la meditació amb moviments suaus, naturals, relaxats i una respiració conscient. Milloraràs la qualitat de vida i l'harmonia entre l'interior i l'exterior.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi  
Dijous, de 19 a 20 h, del 16/01 al 19/03  
10 h en total. Preu 25 €



Cal que portis un davantal, un drap de cuina i una carmanyola.  
(Ingredients a càrrec de l'alumnat).

## → CUINA ESPANYOLA AMB MARIDATGE

A càrrec de *Albert Tolsà*

Repetim aquest curs a causa de l'èxit obtingut! Ara als matins, aprendràs a fer els plats més representatius d'una de les gastronomies més riques del món. Cuinaràs diverses receptes amb algunes de les begudes més tradicionals de la geografia espanyola. Imagina't degustant el bo i millor de cada regió fins a completar el país sencer!

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimecres, de 9.40 a 13 h, del 15/01 al 19/02  
20 h en total. Preu 35 €

## → CUINA SALUDABLE

A càrrec de *Albert Tolsà*

Un cop passades les festes, seguirem cuinant sense renunciar a res i d'una manera molt saludable.

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimecres, de 16.40 a 20 h, del 15/01 al 29/01  
10 h en total. Preu 25 €



## → POSTRES FÀCILS I DELICIOSOS PER AL DIA A DIA

A càrrec d'Albert Tolsà

Aprenderàs a fer postres senzilles que et podran durar tota la setmana i podràs quedar d'allò més bé oferint-les als teus convidats i convidades.

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimecres, de 16.40 a 20 h, del 5/02 al 19/02  
10 h en total. Preu 25 €

## → CUINA TRADICIONAL, EL BO I MILLOR DE CASA NOSTRA

A càrrec d'Albert Tolsà

Recuperaràs receptes senzilles i tradicionals per fer-les factibles avui en dia. Faràs llienties, fabada, callos, trinxat...

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimarts, de 9.40 a 13 h, del 25/02 al 31/03  
20 h en total. Preu 35 €

## → BATCH COOKING

A càrrec d'Albert Tolsà

Porta 5 carmanyoles i aprendràs la tècnica del *batch cooking* per a cuinar un dia i menjar tota la setmana.

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimarts, de 16.40 a 20 h, del 25/02 al 10/03  
10 h en total. Preu 25 €

## → CURS D'INICIACIÓ A LA SOMMELIERIA

A càrrec d'Albert Tolsà

Descobriràs el món dels sommeliers i podràs escollir i recomanar els vins de manera objectiva, d'acord amb els teus coneixements.

A la cuina del Nou Espai St. Jordi  
Dimarts, de 16.40 a 20 h, del 17/03 al 31/03  
10 h en total. Preu 25 €

## → INICIACIÓ AL MÓN INFORMÀTIC

A càrrec de Carlos Medina

Aquest és un curs pràctic. Coneixeràs algunes de les possibilitats de la informàtica, et familiaritzaràs amb l'ús del teclat i del ratolí. Descobriràs la navegació per internet i l'ofimàtica.

A l'aula d'informàtica del Nou Espai St. Jordi  
Dilluns, de 17.30 a 19.30 h, del 13/01 al 23/03  
20 h en total. Preu 35 €

## → DESCOBREIX LES POSSIBILITATS DEL TEU MÒBIL I LA TEVA TAULETA

A càrrec de Carlos Medina

Tens mòbil o tauleta i no saps ben bé com fer-los servir? Si vols resoldre dubtes i conèixer algunes aplicacions d'aquests dispositius, apunta't a aquest curs. (Dispositiu a càrrec de l'alumnat, cal especificar si tauleta o telèfon mòbil).

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi  
Dimarts, de 17.30 a 19.30 h, del 14/01 al 17/03  
20 h en total. Preu 35 €



