



1er TRIMESTRE
CURS 2022 / 2023
OCTUBRE - NOVEMBRE - DESEMBRE



INSCRIPCIONS

A partir de **divendres 23 de setembre** del 2022 a les 10 h, mitjançant el formulari d'inscripció, per correu electrònic o telefònicament i fins a exhaurir les places.

**Qualsevol inscripció que arribi abans serà nul·la.*

Contacteu-nos si preferiu inscriure-us presencialment

Telèfons: 93 263 91 00 (extensions 9315 i 9689).

format@gava.cat

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

CATALÀ I

Curs per aprendre català des de zero. Treballaràs les quatre habilitats lingüístiques: llegir, escoltar, parlar i escriure correctament el català.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Marta Juanola.

Dimarts, de 16 a 18 h, de l'11/10 al 13/12.

16 hores · Preu 48 €

CONVERSA ANGLÈS I NIVELL BÀSIC I MITJÀ

Grup de conversa per aprendre anglès de manera natural. Si vols començar a parlar anglès i necessites acostumar l'oïda, aquest és el teu curs.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Peter Khan.

Dimarts i dijous, de 16.50 a 18.20 h, de l'11/10 al 15/12.

25 hores · Preu 75 €

ANGLÈS DES DE ZERO NIVELL INICIAL

Curs de primer contacte amb l'anglès. Aprendreàs vocabulari, algunes estructures gramaticals i començaràs a acostumar l'oïda d'una manera senzilla, amena, divertida i natural. Treballaràs conversa i gramàtica des de diferents situacions quotidianes.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Marta Juanola.

Dimarts, de 18 a 20 h, de l'11/10 al 13/12.

16 hores · Preu 48 €

CONVERSA ANGLÈS II NIVELL MITJÀ I AVANÇAT

Grup de conversa per practicar anglès i avançar en el coneixement de l'idioma. Pràctica, fluïdesa i perfeccionament de l'idioma amb els temes més diversos.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Peter Khan.

Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h, de l'11/10 al 15/12.

25 hores · Preu 75 €

Material a càrrec de l'alumnat

GUITARRA I *

Si mai t'has atrevit amb la guitarra i vols tenir-hi el primer contacte, ara és el moment d'aprendre'n. Cal que portis la guitarra.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Carlos Sáez.

Opció dilluns, de 17 a 18.15 h, del 17/10 al 12/12.

Opció dimecres, de 17 a 18.15 h, del 19/10 al 7/12.

10 hores · Preu 25 €

GUITARRA II *

Aquest curs és per a tu, si ja saps tocar una mica la guitarra i vols seguir aprenent acords i ritmes. Cal que portis la guitarra.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Carlos Sáez.

Opció dilluns, de 18.30 a 19.45 h, del 17/10 al 12/12.

Opció dimecres, de 18.30 a 19.45 h, del 19/10 al 7/12.

10 hores · Preu 25€

* El primer dia de curs es farà una prova de nivell per confirmar el grup. Vine amb la teva guitarra.

COSTURA FETA A MÀ

Aprèn a cosir a mà, fer puntades i acabaments. Tindràs les teves primeres creacions de la manera més divertida i amb molt bona companyia.

A càrrec de Jéscica González.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 18.30 a 20 h, del 20/10 al 15/12.

12 hores · Preu 30 €

Cal que portis tovallola, aigua, roba còmoda i calçat esportiu

MANTENIMENT VORA EL MAR

Faràs l'entrenament integral del teu cos en un dels millors indrets: la platja. Millora cada setmana la condició física combinant exercicis cardiovasculars, de tonificació, estiraments i relaxació.

A càrrec de María Torres.

A la platja (quan el temps no ho permeti, la classe es farà al Nou Espai Sant Jordi).

Opció dimecres, d'11 a 12.15 h del 19/10 al 7/12.

Opció divendres, d'11 a 12.15 h del 21/10 al 16/12.

10 hores · Preu 25 €

HIPOPRESSIUS

Amb els exercicis respiratoris i posturals minvaràs la pressió en les cavitats toràctica, abdominal i pelviana. Moviment, relaxació i respiració per reduir alguns dolors del teu cos.

A càrrec de María Torres.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.30 h, del 17/10 al 12/12.

20 hores · Preu 50 €

INICIACIÓ A IOGA

El camí del ioga és un camí d'unió. Faràs escalfament, postures, respiració i meditació per millorar i alleujar el mal d'esquena, minvar l'estrès, tonificar musculatura, millorar la flexibilitat i la força, purificar i harmonitzar el cos a nivell fisicoquímic, prànic i mental.

A càrrec de Guillermo Bodelón.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 18.45 a 20 h, del 17/10 al 12/12.

20 hores · Preu 50 €

Cal que portis tovallola, aigua, roba còmoda i calçat esportiu

DANSA

Cos en moviment a punt per expressar i deixar anar. Portaràs l'atenció al present, la respiració i les sensacions físiques. Despertaràs la potència del cos d'una manera integral, suau i profunda alhora. Tot això per viure amb més energia, consciència i autoconeixement.

A càrrec de Pedro Rota.

A la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10.30 a 12 h, del 18/10 al 20/12.

12 hores · Preu 30 €

ZUMBA

Fes de cada classe una festa! Posa't en forma amb el millor ritme. Condicionament físic amb moviment i energia t'enfortiran i et donaran flexibilitat.

A càrrec de Sara Cusidó.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 18.45 a 20 h, del 18/10 al 20/12.

20 hores · Preu 50 €

FULL BODY SENSE IMPACTE

Treballant dos cops per setmana augmentaràs el teu to i la teva força muscular. Et sentiràs més bé i milloraràs la teva condició física. Amb aquests exercicis guanyaràs rendiment esportiu i tonificació corporal total de manera dinàmica i divertida.

A càrrec de Sara Cusidó.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.30 h, del 18/10 al 20/12.

20 hores · Preu 50 €

Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i tres carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

CUINA DE TEMPORADA. TARDOR

Faràs elaboracions amb els ingredients que ens ofereix la tardor i aprofitant al màxim totes les seves propietats i beneficis.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10 a 13 h, 18 i 25/10.

6 hores · Preu 15 €

EMOCIONA'T A LA CUINA

Eines per identificar i gestionar les teves emocions. Creixement personal i intel·ligència emocional aplicada a l'alimentació, gana real o gana emocional.

A càrrec de Maria Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 18 a 20 h, del 20/10 al 3/11.

6 hores · Preu 15 €

TAST DE VINS

Descobreix quin estil de vi t'agrada més. Coneix les característiques que defineixen les personalitats del vi.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h, del 8 al 15/11.

3 hores · Preu 7,5 €

Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i 3 carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat i el portarà el professorat per tal de facilitar les classes.

BATUTS DETOX I ENERGÈTICS

Nodreix el teu cos per aportar energia i depurar-lo quan calgui.

A càrrec de Maria Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 18 a 20 h, del 17/11 a l'1/12.

6 hores · Preu 15 €

BATCH COOKING (CUINA PER LOTS)

Prepara en unes hores els àpats de tota la setmana. Organitza els dinars i sopars fàcilment, per lots i optimitzant recursos. Una estona de gran profit.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18 a 20 h, del 22 al 29/11

4 hores · Preu 10 €

NADAL I CAP D'ANY A LA CARTA

És temps d'elaborar els menús més festius de l'any. Receptes exitoses per compartir en la millor companyia a la nostra taula.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 10 a 13 h, 13 i 20/12.

6 hores · Preu 15 €

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS

Primer contacte amb el món informàtic. Pas a pas aprendràs el maneig dels elements més bàsics i aniràs descobrint com fer de la informàtica el teu recurs habitual per a les tasques quotidianes.

Pots portar el teu ordinador portàtil.

A càrrec de Carlos Medina.

A la sala d'informàtica.

Divendres, d'11 a 12.30 h, del 21/10 al 16/12.

12 hores. Preu 30 €

INFORMÀTICA OPEN OFFICE

Aprèn Office d'una manera senzilla i amena. Resoldràs dubtes i podràs aplicar el que aprenguis a la teva vida quotidiana fins a assolir el domini de textos i els teus fulls de càlcul.

Pots portar el teu ordinador portàtil.

A càrrec de Norberto Sinatra.

A la sala d'informàtica.

Dijous, de 18.30 a 20 h, del 20/10 al 15/12.

12 hores. Preu 30 €

FOTOGRAFIA

Bases de tècnica fotogràfica amb una part pràctica i una sobre l'obra d'autors socials, de carrer i artístics. No calen coneixements previs. Possibilitat de sortir a l'exterior.

Cal que portis la teva càmera fotogràfica o el teu smartphone

A càrrec de Pedro Rota.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 16 a 17.30 h, del 18/10 al 20/12.

12 hores. Preu 30 €

SMARTPHONE

Tens un telèfon mòbil i creus que no li treus profit? Vine i aprendràs alguns dels seus usos, aplicacions interessants, resoldràs dubtes i obtindràs més informació del teu dispositiu.

Cal que portis el teu smartphone.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Norberto Sinatra.

Dijous, de 16.45 a 18.15 h, del 20/10 al 15/12.

12 hores. Preu 30 €

Material a càrrec de l'alumnat

ESCRIC LA MEVA HISTÒRIA

Trobaràs un taller per revisar i narrar la teva pròpia història, per explicar el que va ser i deixar espai per al que vindrà. Microhistòria amb suport fotogràfic i de vivències.

A càrrec d'Helena Gassó.

Dimarts, de 16.30 a 18 h, del 8 al 29/11.

6 hores · Preu 15 €

TIPOLOGIES CORPORALS I FONS D'ARMARI

Aprèn quines són les tipologies corporals per així saber les peces que més t'afavoreixen. Coneixeràs què transmetem amb els colors i quins són els que van més bé al to de pell. Aprendre a organitzar l'armari.

A càrrec de Lídia Reinoso.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18 a 20 h, del 19/10 al 26/10.

4 hores · Preu 10 €

ICONOLOGIA DE LA IMATGE PERSONAL

Saps què transmetem a través de la nostra imatge, gestos corporals i tonalitat de veu? Tot això ho aprendràs i sabràs com expressar-te de la millor manera, amb correcció, per parlar en públic i donar una millor imatge i expressió.

A càrrec de Lídia Reinoso.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18 a 20 h, del 2/11 al 9/11.

4 hores · Preu 10 €

AUTOMAQUILLATGE I PENTINATS

Aprèn d'una manera senzilla i dinàmica diverses tècniques d'automaquillatge. N'obtindràs el màxim partit. Sabràs com maquillar-te els ulls i com corregir petites imperfeccions. Faràs pentinats senzills per a tu o per a qui vulguis, veuràs quins productes has d'utilitzar en cada cas i com tenir una bona cura dels cabells.

A càrrec de Lídia Reinoso.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18 a 20 h, del 16/11 al 7/12

8 hores · Preu 20 €

CONSIDERACIONS GENERALS

- La programació dels cursos s'adreça a les persones més grans de 18 anys. En cas que s'hi vulgui inscriure alumnat d'entre 16 i 18 anys, el pare, la mare o el/la representant legal haurà de signar la inscripció.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats.
- Les places són limitades i s'ompliran per ordre d'inscripció.
- La inscripció i formalització de la matrícula és nominal.
- 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.
- En les activitats que es fan a les sales d'activitat física és obligatori portar una tovallola i utilitzar roba i calçat esportiu adequat.
- El material necessari per a l'activitat formativa anirà a càrrec de l'alumnat.
- La inscripció a les activitats formatives comporta l'acceptació de la normativa de les instal·lacions i de la normativa bàsica i de pagament.
- Es lliurarà un certificat acreditatiu d'assistència a l'alumnat dels cursos d'idiomes que hagi assistit, com a mínim, al 80% de les classes.
- Les persones empadronades a Gavà tindran preferència de plaça.

NORMATIVA BÀSICA

PAGAMENT

- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant càrrec bancari. Cal facilitar les dades bancàries en el moment de la inscripció.
- Hi ha un 25% de bonificació per família nombrosa, família monoparental, persona amb discapacitat certificada. Caldrà presentar l'acreditació vigent. Només aplicable a una activitat formativa per trimestre. Els descomptes no són acumulables.
- És responsabilitat de l'alumnat la idoneïtat de la inscripció en els cursos.

ESPAI EQUIPAMENT

Les activitats es duran a terme al

NOU ESPAI SANT JORDI
Carrer d'Àngela Roca, 2
93 263 91 00 ext. 9689 i 9315

FORMAT
+18

format@gava.cat

www.gavaciutat.cat

 [@format18_gava](https://www.instagram.com/format18_gava)

<https://linktr.ee/format18>