



**3r TRIMESTRE**  
**CURS 2022 / 2023**  
**ABRIL - MAIG - JUNY**

GAVÀ,  
NATU  
RAL  
MENT

 **Ajuntament  
de Gavà**

## INSCRIPCIONS

A partir de dilluns 27 de març del 2023

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

en línia mitjançant el formulari d'inscripció o un correu a [format@gava.cat](mailto:format@gava.cat)

telefònicament al 93 263 91 00 (extensió 9315) i 93 263 96 89.

i presencialment a

Nou Espai Sant Jordi, carrer d'Àngela Roca, 2, de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 h

**FORMULARI D'INSCRIPCIÓ**

### CASTELLÀ DES DE ZERO

Continuem amb el curs per aprendre castellà des de zero. Es treballaran les destreses bàsiques a partir de situacions quotidianes de manera participativa i lúdica.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Begoña Trujillo.

Dilluns i dimecres, de 17 a 18 h, del 17/4 al 14/6.

16 hores · Preu 48 €

### CONVERSA ANGLÈS I NIVELL BÀSIC MITJÀ

Si has fet anglès amb anterioritat i vols refrescar-lo, acostumar l'oïda i començar a parlar, vine a aquest curs. Començaràs fent un repàs per arribar a un nivell de conversa en què consolidaràs les nocions més bàsiques.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de John B. Brennan.

Dimarts i dijous, de 17 a 18.15 h, del 18/4 al 8/6.

20 hores · Preu 60 €

### ANGLÈS DES DE ZERO 0 NIVELL INICIAL

Curs de primer contacte amb l'anglès. Aprenderàs 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 la sala d'actes del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Marta Juanola.

Opció dimarts, de 16.15 a 18 h, del 18/4 al 13/6.

Opció dimarts, de 18 a 19.45 h, del 18/4 al 13/6.

16 hores · Preu 48 €

### CONVERSA ANGLÈS II NIVELL MITJÀ AVANÇAT

En aquest grup de conversa trobaràs l'oportunitat per seguir practicant anglès amb fluïdesa. A partir d'alguns temes d'interès general per a la classe, es fomentarà l'expressió per facilitar l'aprenentatge.

A l'aula del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de John B. Brennan.

Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.45 h, del 18/4 al 8/6.

20 hores · Preu 60 €

Material a càrrec de l'alumnat

### GUITARRA I

Curs per a principiants que no han tocat mai la guitarra i volen aprendre a tocar-la des del començament. Col·locaràs correctament les mans i els dits i obtindràs les teves primeres notes.

Cal que portis la guitarra.

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

A càrrec de Jorge Molina.

Dimecres, de 16.15 a 17.45h, del 19/4 al 7/6.

12 hores · Preu 30 €

### COSIM A MÀQUINA

Vine a aprendre a cosir a màquina d'una manera fàcil i en la millor companyia. Faràs servir la teva màquina aprenent les bases de la costura i fent algunes elaboracions. Aprendreàs consells pràctics de costura per fer anar la teva màquina amb més facilitat.

A càrrec de Jesica González.

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

Dijous, de 17.45 a 19.45 h, del 20/4 al 8/6.

16 hores · Preu 40 €

Cal que portis la teva màquina de cosir portàtil i els estris de costura.

### GUITARRA II MODERNA

Aprenderàs a entendre els xifrats d'acords i els guions, estructures senzilles com la de blues i alguns estàndards, així com a llegir i interpretar melodies.

Cal que portis la guitarra.

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

A càrrec de Jorge Molina.

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h, del 19/4 al 7/6.

12 hores · Preu 30 €

Material a càrrec de l'alumnat

### EXPRESSIÓ ARTÍSTICA – DIBUIX, PINTURA I COLLAGE - LACIUTATÀRTICA

Vine al taller d'arts plàstiques, explora el dibuix, la pintura, el collage i el gravat com a mitjà d'expressió amb materials assequibles. El joc i l'experimentació seran protagonistes en totes les sessions. Es farà una proposta diferent cada dia i s'adaptarà a les habilitats de cada participant.

A càrrec de Begoña Trujillo.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 18 a 19.30 h, del 20/4 al 8/6.

12 hores · Preu 30 €

### INICIACIÓ AL TEATRE

Sempre has volgut fer teatre i no t'hi has llançat? Si vols tenir un primer contacte amb el món del teatre des de dins, no t'ho pensis més i forma part d'aquest grup. T'endinsaràs en el joc escènic: els gestos, les paraules i la música faran la millor escena de la setmana. No es muntarà una mostra final, només assajos.

A càrrec de Mercedes Fernández.

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

Dilluns, de 16.15 a 17.45 h, del 24/4 al 12/6.

9 hores · Preu 22,50 €

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

### HIPOPRESSIUS

Exercicis seqüencials i amb repeticions. Treballaràs la musculació d'una manera lenta amb ajuda de la respiració i les diferents postures per minvar la pressió toràcica, abdominal i pelviana.

A càrrec de María Torres.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.15 h, del 17/4 al 14/6.

16 hores · Preu 40 €

### FULL BODY

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 María Torres.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h, del 18/4 al 8/6.

16 hores · Preu 40 €

### INICIACIÓ AL 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 18.30 a 19.30 h, del 17/4 al 14/6.

16 hores · Preu 40 €

### GIMNÀSTICA SUAU I BENESTAR

Vine a exercitar el teu cos d'una manera suau i saludable. Notaràs de seguida els beneficis d'aquesta pràctica, treballant la consciència global del cos, la respiració i la postura.

A càrrec de Pedro Rota.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h, del 25/4 al 13/6.

8 hores · Preu 20 €

Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat, el portarà el professorat per tal de facilitar les classes i se li abonarà directament en cada sessió

### PASTISSERIA CREATIVA

Elaboraràs diferents bescuits: pa de pessic bàsic, genovès, vainilla, xocolata. Aprendreàs a tallar amb traça i a donar la forma adequada a cada elaboració. Prepararàs les millors cremes per fer els farciments i les decoracions. *Red velvet, letter cake i swiss merenga, lemon cake, cookies...* Sorprenderàs amb les teves creacions per a moments inoblidables i de celebració.

A càrrec de Rebeca Galaz – La Tarteka.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Divendres, de 16.15 a 19.15, del 5/5 al 26/5.

12 hores · Preu 30 €

### ALIMENTACIÓ AJURVEDA

Aprèn els principis bàsics d'ajurveda, la classificació dels aliments i els beneficis físics i emocionals. Prendràs una infusió ajurvèdica durant el taller.

Elaboraràs tres receptes, una de les quals t'ajudarà adormir més bé.

A càrrec de María Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 18.15 a 19.45 h, el 10/5 i el 17/5.

3 hores · Preu 7,5 €

### ALIMENTACIÓ AMB OLIS ESSENCIALS

Aromateràpia, consciència i intel·ligència emocional a la cuina. Aprendreàs a fer ús dels olis essencials per tal de millorar la salut i potenciar les propietats dels aliments, a més de saber gestionar la gana emocional amb ells. Part teòrica per identificar símptomes físics, eines i aplicació dels olis i part pràctica, aplicant els olis en l'elaboració d'una recepta.

A càrrec de María Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h, el 25/4 i el 2/5.

3 hores · Preu 7,5 €.

Haureu de portar un davantal, un drap de cuina i carmanyoles. El material anirà a càrrec de l'alumnat, el portarà el professorat per tal de facilitar les classes i se li abonarà directament en cada sessió

### ALIMENTACIÓ KETO

Sabràs en què consisteix Keto, quins beneficis pot tenir i com funciona en el nostre organisme. Descobriràs alguns efectes emocionals i físics. Aperitius, esmorzars, berenars i snacks. I a la part pràctica aprendràs a preparar tres receptes cetogèniques: unes postres, un àpat principal i un Snack.

A càrrec de María Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h, el 16 i el 23/5.

3 hores · Preu 7,5 €.

### ALIMENTACIÓ VEGANA

Descobreix aquesta mena d'alimentació i quines són les millors fonts de proteïnes: calci, ferro, omega 3 i omega 6. Escolta les recomanacions i prepara tres receptes veganes senzilles i saboroses.

A càrrec de María Torres.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h, el 6 i el 13/6.

3 hores · Preu 7,5 €.

### TAST DE CAVES

Després de l'èxit dels tasts de vins, culminem el curs amb un bon tast de caves. Sempre present en les nostres celebracions, cal saber escollir el cava més adequat per a cada ocasió i gaudir-ne en els moments més especials.

A càrrec d'Helena Gassó.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 17.45 a 19.45 h, el 14/6.

2 hores · Preu 5 €



El material anirà a càrrec de l'alumnat, el portarà la formadora per tal de facilitar la sessió i se li abonarà directament a ella.

## TALLER PER A COMPARTIR DE DECORACIÓ DE GALETES

Divertidíssima tarda aprenent a decorar galetes amb glaça reial. Agafa com a base les galetes que més t'agradi i guarneix-les amb els elements més vistosos i saborosos. Aquest és un taller adreçat a parelles infant-persona adulta. Compartireu l'experiència gaudint de la manera més dolça. Edat mínima: 6 anys.

A càrrec de Rebeca Galaz – La Tarteka.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Divendres, de 17.30 a 19.30, el 9/6.

2 hores · Preu 10 €

### FOTOGRAFIA I COMPOSICIÓ

Exploraràs i aprofundiràs en les diferents eines i tècniques compositives de fotografia que fan una imatge interessant. Combinaràs el treball teòric i de visionament d'obres amb la pràctica, dintre i fora de classe.

Cal que portis la teva càmera fotogràfica o el teu smartphone.

A càrrec de Pedro Rota.

A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 16.30 a 17.30 h, del 25/4 al 13/6.

8 hores · Preu 20 €

### 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.

Preferible que portis el teu ordinador portàtil o tauleta.

A càrrec de Pedro Rota.

A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h, del 25/4 al 13/6.

8 hores · Preu 20 €

### SMARTPHONE

Tens un telèfon mòbil i creus que no li'n 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 d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi.

A càrrec de Norberto Sinatra.

Dijous, de 16.45 a 18.15 h, del 27/4 al 15/6.

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. **Cal un nivell d'informàtica bàsica per a aquest curs.**

Preferible que portis el teu ordinador portàtil.

A càrrec de Norberto Sinatra.

A l'aula d'informàtica del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 18.15 a 19.45 h, del 27/4 al 15/6.

12 hores · Preu 30 €

Material a càrrec de l'alumnat

### PINZELADES DE FILOSOFIA

La filosofia és un espill en què mirar-nos per saber qui som. Ètica, moral, estètica, raó, antropologia, psicologia... Maneres de comprendre i debatre sobre la realitat i l'existència. En parlem?

A càrrec de Sergi Paramès.

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

Dilluns, de 17.45 a 19.45 h, el 24/4, el 8 i el 22/5.

6 hores · Preu 15 €

### TALLER DE COMPOSTATGE

Aprèn a fer un compostatge domèstic, aprofitant restes de la cuina, plantes i cultius. Obtindràs un adob de gran qualitat per al teu jardí o hort ecològic i faràs casa teva més ecològica i sostenible.

A càrrec de Yuri Varas.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 16.45 a 19.45 h, el 3/5.

3 hores · Preu 7,50 €

### TALLER DE PLANTER I ESQUEIX

Aprofita aquesta època de l'any per preparar les llavors de les teves varietats preferides. Aprendre's diferents tècniques, quan has de plantar i quan has de sembrar. Descobriràs els substrats més adequats i t'embrutaràs les mans preparant el planter per als teus cultius. Obtindràs nous esqueixos i, sobretot, gaudiràs de l'experiència i els coneixements que es compartiran.

A càrrec de Yuri Varas.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 16.45 a 19.45 h, el 26/4.

3 hores · Preu 7,50 €

### INTRODUCCIÓ A L'HORTICULTURA BIODINÀMICA

Aprendre's qüestions sobre els ritmes i els moviments naturals. A partir del calendari, descobriràs la influència de la lluna i del cosmos en la teva feina a l'hort.

A càrrec de Yuri Varas.

A la cuina del Nou Espai Sant Jordi.

Dimecres, de 16.45 a 19.45 h, el 31/5.

3 hores · Preu 7,50 €

## 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.
- Les persones empadronades a Gavà tindran preferència de plaça.
- 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.

# NORMATIVA BÀSICA

## PAGAMENT

- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant càrrec bancari. Cal facilitar les dades bancàries en el moment de la inscripció.
- En el moment de la inscripció s'emet el corresponent rebut que es domicilia i es carrega a partir del 26 del mes en curs.
- Hi ha un 25% de bonificació per família nombrosa, família monoparental, o 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. 9315

93 263 96 89

**FORMAT**  
**+18**

[format@gava.cat](mailto:format@gava.cat)

[www.gavaciutat.cat](http://www.gavaciutat.cat)

 [@format18\\_gava](https://www.instagram.com/format18_gava)

<https://linktr.ee/format18>