



CURSOS ACTIVITATS TALLERS PER A TOTHOM

**1r TRIMESTRE
CURS 2020 / 2021**

PREINSCRIPCIONS

A partir de dilluns 14 de setembre del 2020, a les 10 h,
per correu electrònic i telefònicament fins a exhaurir places.

** Qualsevol preinscripció que arribi abans de les 10 h serà nul·la.*

Horari:

Dilluns, dimecres i divendres, de 10 a 14 hores

Telèfon: 93 263 91 00 extensió 9315 - formacioadults@gava.cat

**COMENÇAMENT CURSOS:
A PARTIR DEL 5 D'OCTUBRE DEL 2020**

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

GRAMMAR

ELEMENTARY I

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

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

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18 h, del 14/10 al 16/12.

25 hores · Preu: 75 €

ELEMENTARY II

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

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

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h, del 14/10 al 16/12.

25 hores · Preu: 75 €

ELEMENTARY I **EN LÍNIA**

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

Divendres, de 10 a 11.30 h, del 16/10 al 18/12.

15 hores · Preu: 37,50 €

SPEAKING

FIRST CONVERSATIONS IN ENGLISH (BEGINNERS)

A càrrec de Peter Kahn

A la sala social del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 16.30 a 18 h, del 14/10 al 16/12.

25 hores · Preu 75 €

MEET FOR SPEAK (ADVANCED LEVEL)

A càrrec de Peter Kahn

A la sala social del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h, del 14/10 al 16/12.

25 hores · Preu 75 €

SPEAK ENGLISH FROM HOME (B1-B2 LEVEL) **EN LÍNIA**

A càrrec d'Anna Milena Vilarrubias

Divendres, d'11.30 a 12.30 h, del 16/10 al 18/12.

10 hores · Preu 25 €

APRENC GUITARRA, NIVELL I

A càrrec de Juanjo Cobacho

Sempre t'ha encantat la guitarra i ara t'has decidit a tocar-la? Faràs exercicis i aprendràs acords bàsics. Tindràs la possibilitat de continuar el trimestre següent amb Guitarra nivell II.

Cal que portis la teva guitarra.

A la sala social del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 17.30 a 18.30 h, del 8/10 al 10/12.

10 hores · Preu 25 €

TOCO LA GUITARRA, NIVELL II

A càrrec de Juanjo Cobacho

Si ja tens alguns coneixements bàsics de guitarra i vols seguir millorant, apunta't a aquest curs. Milloraràs dia a dia amb les melodies que més t'agradin.

Cal que portis la teva guitarra.

A la sala social del Nou Espai Sant Jordi.

Dijous, de 19 a 20 h, del 8/10 al 10/12.

10 hores · Preu 25 €



TONIFICA EL TEU COS

A càrrec de Marc Marzo

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. Cal que portis una tovallola, roba i calçat esportiu.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 17.30 a 18.30 h, del 14/10 al 9/12.

16 hores · Preu 40 €

HIPOPRESSIUS I ESCOLA D'ESQUENA

A càrrec de Marc Marzo

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

Cal que portis una tovallola, roba i calçat esportiu.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h, del 14/10 al 9/12.

16 hores · Preu 40 €

PILATES

A càrrec de Maria Torres

Reeducació postural amb la pràctica de posicions bàsiques de Pilates. L'ús de la respiració i els estiraments milloraran la teva flexibilitat i capacitat pulmonar, i previndrà malalties.

Cal que portis una tovallola i roba còmoda.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h, del 13/10 al 3/12.

16 hores · Preu 40 €



IOGA

A càrrec de Maria Torres

Connecta amb la teva respiració, observa la teva ment, mou-te des de l'harmonia i gaudeix de la pau que hi ha dins teu.

Cal que portis una tovallola i roba còmoda.

Al gimnàs del Nou Espai Sant Jordi.

Dimarts i dijous, de 19 a 20 h, del 13/10 al 3/12.

16 hores · Preu 40 €

MOBILITAT I HIPOPRESSIUS EN LÍNIA

A càrrec de Marc Marzo

Milloraràs la mobilitat de les teves articulacions amb exercicis terapèutics i donaràs salut a la teva esquena. També treballaràs tècniques de respiració i exercicis hipopressius que milloraran la faixa abdominolumbar i el sòl pèlvic. Enfortiràs abdominals i reduiràs dolor lumbar, i previndràs problemes uroginecològics.

Cal tovallola, roba i calçat esportiu.

Divendres, de 9.30 a 10.30 h, del 16/10 al 18/12.

10 hores · Preu 20 €

BODY FITNESS EN LÍNIA

A càrrec de Maria Torres

Tonifica el teu cos, perd greix corporal i millora la teva salut amb aquest entrenament de cos complet. Executaràs una combinació d'exercicis cardiovasculars, de tonificació i estiraments. Cal tovallola, roba i calçat esportiu.

Divendres, de 18 a 19.30 h, del 16/10 al 18/12.

15 hores · Preu 30 €



CUINA I GASTRONOMIA

Per als cursos en línia, haureu de tenir preparats tots els ingredients per elaborar les receptes des de casa. Es facilitarà la recepta i la llista d'ingredients uns dies abans de començar el curs.

ALIMENTEM EL NOSTRE COS

A càrrec d'Albert Tolsà

Com funcionem i com ens alimentem? Coneixeràs quelcom molt interessant sobre el funcionament del teu cos, com ajudar a evitar cefalees, cansament, insomni... amb els aliments. Què necessitem realment per estar sans i de quins aliments podem prescindir.

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

Dijous, de 18 a 20 h, del 15/10 al 29/10.

6 hores · Preu 15 €

INICIACIÓ A LA SOMMELIERIA, TAST DE VINS ESPECIALS PER A FESTES

A càrrec d'Albert Tolsà

Aprendràs a triar i recomanar els vins especials per a les festes de Nadal. Coneixeràs noves opcions, diferents preus i qualitats. Cal que portis un davantal i un drap de cuina. Ingredients a càrrec de l'alumnat.

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

Dijous, de 17.30 a 20 h, del 26/11 al 17/12.

10 hores · Preu 25 €

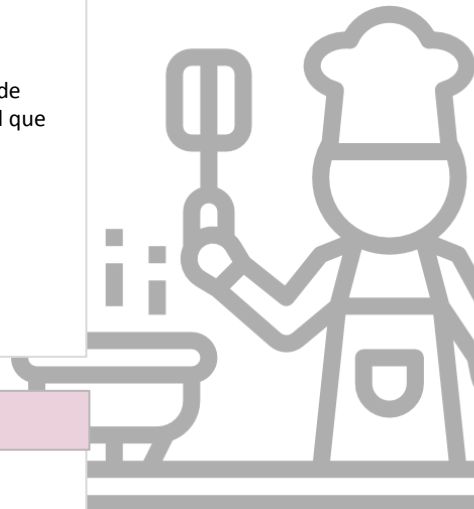
"ANDIAMO A TAVOLA" AMB L'ALBERT EN LÍNIA

A càrrec d'Albert Tolsà

L'autèntica cuina italiana. Aprendràs a fer un parell de risottos autèntics, pasta fresca, bresaola, postres italianes... i fins i tot una sessió de massa de postres i pizza.

Dimarts, de 10 a 13 h, del 13/10 al 10/11.

15 hores · Preu 30 €



CUINA I GASTRONOMIA

Per als cursos en línia, haureu de tenir preparats tots els ingredients per elaborar les receptes des de casa. Es facilitarà la recepta i la llista d'ingredients uns dies abans de començar el curs.

CUINES DEL MÓN **EN LÍNIA**

A càrrec d'Albert Tolsà

Davant la demanda de l'alumnat, repetim i ampliem aquest curs. Descobrirem receptes emblemàtiques de diferents països on anirem fent parades gastronòmiques. Una apetitosa manera de viatjar!

Dimarts, de 17 a 20 h, del 13/10 al 10/11.

15 hores · Preu 30 €

RECEPTES PER SORPRENDRE AQUEST NADAL **EN LÍNIA**

A càrrec d'Albert Tolsà

Ja és un clàssic a la nostra cuina! Aprendre per sorprendre i gaudir els àpats nadalencs. Crearem receptes de diferents estils: fredes que permetin un fàcil emplatat, calentes i plats principals, postres de Nadal. En les sessions crearem menús complets per sorprendre tots els paladars.

Dimecres, de 10 a 13 h, del 18/11 al 16/12.

15 hores · Preu 30 €

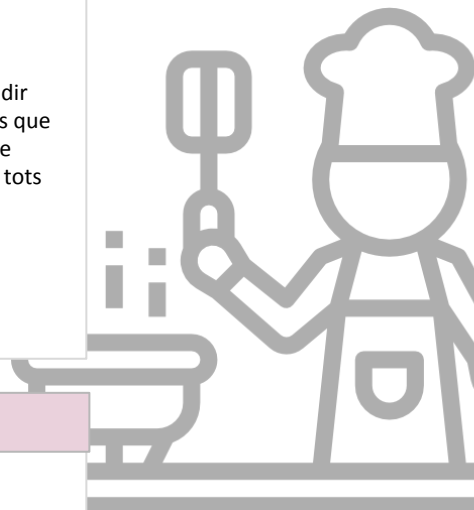
CUINA VEGETARIANA A CASA **EN LÍNIA**

A càrrec d'Albert Tolsà

Des de casa podràs seguir les explicacions i la recepta en directe per no perdre cap detall. Junts elaborarem delicioses receptes vegetarianes, carregades de nutrients i de sabor! Amb el curs de cuina vegetariana treballarem per demostrar que les verdures poden ser delicioses i les protagonistes dels nostres plats. Aprendre a aplicar a la nostra dieta un punt més saludable i acolorit.

Dimecres, de 17 a 20 h, del 18/11 al 16/12.

15 hores · Preu 30 €



POSTRES DE TEMPORADA, TARDOR **EN LÍNIA**

A càrrec d'Albert Tolsà

Treballarem receptes tradicionals i altres de més noves i innovadores. Les millors postres de tardor amb moniato, castanyes, fruites seques i molts altres productes increïbles que ens regalaran alguns dels nostres sabors preferits de tot l'any!

Dijous, de 10 a 13 h, del 15/10 al 29/10.

9 hores · Preu 18 €

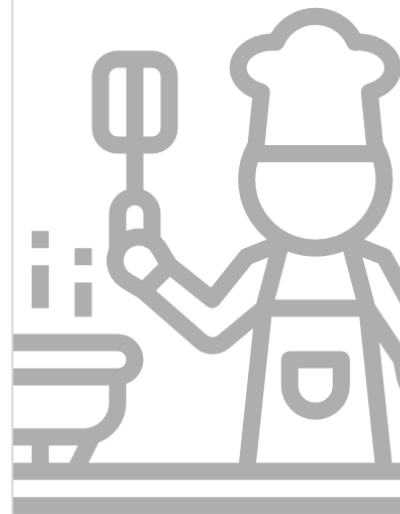
POSTRES NADALENQUES A LA NOSTRA CUINA **EN LÍNIA**

A càrrec d'Albert Tolsà

Una selecció de postres dolces per a les teves celebracions. Sorprendràs els teus convidats amb receptes que surten del més habitual. Amb la comoditat de casa vostra, us tenim preparada una experiència per als més dolços que no oblidareu! Seran senzilles i es podran preparar amb antelació. Sens dubte, esdevindran les vostres dolces opcions per a la taula de Nadal.

Dijous, de 10 a 13 h, del 26/11 al 17/12.

12 hores · Preu 24 €



APPS DE VIDEOTRUCADES GRUPALS **EN LÍNIA**

A càrrec de Carlos Medina

Coneixeràs quins són els elements necessaris per començar, les diferents apps de videotrucades, els rols d'amfitrió i convidat, i tot el que és imprescindible per poder estar connectat en qualsevol formació en línia.

Cal tenir PC, mòbil o tauleta.

Dilluns, de 17.30 a 19.30 h, del 5/10 al 9/11

10 hores. Preu 20 €

ÚS DEL MÒBIL O LA TAULETA (PART I)

A càrrec de Carlos Medina

Descobriràs què hi ha de nou en el teu dispositiu, atès que cada cop que s'actualitza és més intel·ligent i fa més coses. Internet, smart house, pagament en línia, aplicacions imprescindibles i molt més.

Cal que porteu el vostre dispositiu: tauleta, mòbil...

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

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h, del 3/11 a l'1/12.

10 hores. Preu 25 €



GESTIÓ DE LES EMOCIONS EN LÍNIA

A càrrec de Maria Torres

Identificar les emocions, ser-ne conscient i ser capaç de sentir-les t'ajudarà a evitar el dolor físic i les malalties.

Dilluns, de 18 a 20 h, del 23/11 al 30/11.

4 hores. Preu 8 €

COMUNICACIÓ NO VERBAL I LLENGUATGE CORPORAL

A càrrec de Maria Torres

Aprèn a expressar-te millor i a escoltar els altres. Adquireix noves habilitats comunicatives. Et donarem eines i podràs assajar diferents situacions d'interacció amb què et pots trobar en el teu dia a dia. Es pot dir molt sense parlar, i ho descobriràs en aquest taller.

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

Divendres, d'11 a 13 h, l'11/12.

2 hores. Preu 5 €



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.
- Els cursos que no arribin al 50% d'ocupació seran anul·lats.
- Les places són limitades i s'ompliran per ordre de preinscripció.
- Es formalitzaran preinscripcions segons ordre rigorós de sol·licitud i places disponibles en dos cursos. A partir del tercer, es quedarà en llista d'espera segons disponibilitat total de places.
- La preinscripció d'una altra persona es podrà fer només amb autorització escrita i acreditació de qui la presenta.
- 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.
- Per als cursos en línia de cuina que ho requereixin, us enviarem la llista d'ingredients i estris uns dies abans i ho haureu de tenir preparat tot per elaborar les receptes des de casa en directe.
- És imprescindible disposar de PC, mòbil o tauleta amb bona connexió a internet i tenir instal·lada l'aplicació que es farà servir per als cursos en línia (Microsoft Teams o altres). Us facilitarem per correu electrònic el manual de l'alumnat per tal que us la pugueu instal·lar.
- Excepcionalment, la formació presencial podrà passar a impartir-se en format en línia si la situació ho requereix.
- Per a la formació en línia es recomana connectar-se una estona abans per poder començar les classes amb puntualitat.
- La inscripció en les activitats formatives comporta l'acceptació de la normativa de les instal·lacions i de la normativa bàsica i de pagament.

NORMATIVA BÀSICA

PAGAMENT

- El pagament de les activitats s'efectuarà mitjançant domiciliació bancària.
- Les dades bancàries han de ser facilitades en el moment de la preinscripció.
- El curs ha d'estar pagat abans de començar.
- 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.
- Només s'estudiaran els casos degudament justificats per part de les persones usuàries
- Atès que les places són limitades, l'alumnat ha d'avisar abans de començar el curs si no hi assistirà.
- Les persones de Gavà tindran preferència de plaça.
- Descompte del 25% per família nombrosa, família monoparental, persona amb discapacitat certificada. Només aplicable a una activitat formativa per trimestre. Els descomptes no són acumulables.
- Per beneficiar-se dels descomptes s'haurà de presentar l'acreditació corresponent vigent en el moment de la matrícula.
- La inscripció als cursos comporta l'acceptació de tota la normativa.

RELACIÓ D'ESPAIS EQUIPAMENTS

- **NOU ESPAI SANT JORDI**

Carrer d'Àngela Roca, 2
Telèfon 93 280 86 60

- **CASAL SANT JORDI**

Rambla de Joaquim Vayreda, 31
Telèfon 93 633 36 00