

ESPORTS

IOGA

El yoga és una ciència que purifica el nostre cos i la nostra ment, alliberant-nos de totes les perturbacions. Així com el vent allunya els núvols que tapen el sol, el yoga remou gradualment els dolors físics i emocions no desitjades, incrementant d'aquesta manera la nostra qualitat de vida. Si vols sentir tot això i més coses, aquesta és la teva classe.

Dilluns: de 19:45 a 21:15 hores

Lloc: Sala de psicomotricitat

Monitora: Glòria Eguren

Dilluns: de 9:15 a 10:45 hores

Lloc: Sala polivalent Casal de la Gent Gran

Monitora: Sònia Pacheco

TAI-TXI

Moviments suaus i harmònics, respiració conscient, sons i visualitzacions que ens ajudaran a connectar amb el nostre ritme interior per a mantenir la salut dels òrgans, l'equilibri de les emocions i proporcionar calma a la ment.

Dijous: de 18:30 a 19:30 hores

Lloc: Sala de psicomotricitat

Monitora: Mònica Ruiz

AERÒBIC/STEPS/TONIFICACIÓ/MANTENIMENT I ESTIRAMENTS

Amb aquesta activitat aconseguiràs més flexibilitat, coordinació, ritme, orientació, ... L'aeròbic juntament amb la tonificació proporciona al cos una agradable sensació de vitalitat.

Dimecres: de 21:30 a 22:30 hores

Lloc: gimnàs de l'escola

Monitora: Nicole Gaskell

MANTENIMENT

La gimnàstica de manteniment és una sèrie d'exercicis encaminats a treballar per arribar a tots els grups de múscles, de manera suau però contundent. Et sentiràs millor i desconnectaràs de l'estrès diari.

Dimarts: de 18:00 a 19:00 hores

Dijous: de 21:00 a 22:00 hores

Monitora: Nicole Gaskell

Les classes de gimnàstica es faran en anglès. No t'ho pots perdre!!

PILATES

Vols enfortir la musculatura? Corregir postures incorrectes? Tonificar l'abdomen, glutis i esquena per evitar dolors lumbars? Millorar la respiració, flexibilitat i equilibrar cos i ment? Estirar bé la columna per corregir males postures? Si vols gaudir d'aquesta proposta, segur que trobaràs un foradet a la teva agenda i vindràs a les classes de Pilates. Desconnecta la teva ment i passa una estona agradable.

Dimarts i/o dijous: de 9:15 a 10:15 hores

Dilluns i/o dimecres: de 17:00 a 18:00 hores

Dilluns i/o dimecres: de 20:30 a 21:30 hores

Lloc: Sala polivalent Casal de la Gent Gran i sala psicomotricitat

Monitora: Eva Sas

IDIOMES

Els idiomes són una eina necessària. Actualment, més que un avantatge competitiu, està considerat una necessitat. Busca dintre de les nostres propostes la teva necessitat, apunta't a la classe o les classes que necessitis per consolidar uns coneixements o adquirir-ne de nous.

ITALIÀ

Bàsic 2

Dimarts: de 19:30 a 21 hores

Intermig (continuïtat 1er curs de l'edició anterior)

Dimecres: de 19:30 a 21 hores

Avançat (conversa)

Dimecres: de 21 a 22:30 hores

Lloc: Sala Polivalent del Casal de la Gent Gran

Professora: Lucia Manassi

ANGLÈS (dies i hores a determinar, la duració de les classes serà de 1:30 hores)

1-Bàsic, per a principiants que comencen bàsicament de zero

2-Intermig A

3-Intermig B (nivell dels alumnes del passat curs)

4-Avançat

(Aquests 4 grups inclouen (gramàtica, conversa, vídeos, listenings, writings, readings i jocs...)

5-Només conversa (es faran jocs i es passaran vídeos)

Lloc: Sala Polivalent del Casal de la Gent Gran

Professora: Cristina Ferrer

Abans de començar es farà una prova de nivell

CATALÀ PER A IMMIGRANTS

Dimecres: de 19:30 a 20:30 hores

Lloc: Cal Boter

Professora: Olga Roig

INFORMÀTICA

Les noves tecnologies són el futur, no podem tancar els ulls a allò inevitable. Encara que pensis que no va amb tu, tots estem predestinats a entrar-hi. Tinguis l'edat que tinguis, busca dintre la nostra oferta el que necessites o el que t'agradaria, i llença't al món de la informàtica!

INTERNET I OFFICE (Word + Excel) Elemental I i II

Amb aquest curs tindràs el primer contacte amb el món de la informàtica, aprendràs a crear-te un correu electrònic, enviar e-mails amb documents, configurar i endreçar el teu escriptori i les primeres nocions bàsiques per confeccionar documents de Word i Excel.

Dilluns i dimecres: de 19:30 a 20:30 hores

Lloc: Cal Boter

Professora: Marta Gallego

INTERNET I OFFICE (Word + Excel) Avançat I i II

Aquest està destinat a les persones que tenen coneixements bàsics i ja estan iniciades en el món de la informàtica. Si vols aprofundir i conèixer les possibilitats que et dona Internet i confeccionar documents de Word i Excel, apunta't-hi!

Dilluns i dimecres: de 20:45 a 21:45 hores

Lloc: Cal Boter

Professora: Marta Gallego

TRACTAMENT D'IMATGE I FOTOGRAFIA I SO

En aquest curs et donarem les nocions bàsiques per preparar tota la documentació per arribar a confeccionar un àlbum fotogràfic (Hoffman), digitalitzar fotografies, tractament de fotos digitals, creació de carpetes ...

Dimarts i dijous: de 19:30 a 20:30 hores

Lloc: Cal Boter

Professora: Marta Gallego

**LES CLASSES D'INFORMÀTICA SERAN QUINZENALS. SE'N FARAN 4 AL MES
PREGUNTEU ELS DIES EXACTES A LA PROFESSORA**

PREUS I ACLARIMENTS

Matrícula: Curs 15 €. Taller de 3 mesos 5 €.

Quota mensual: 18 € (usuaris de fora de Vilobí 20 €).

Quota majors de 65 anys: 12 €.

El *pack* de 2 sessions tindrà una quota mensual de 35 €

Inici de curs dimarts 1 d'octubre

- Cada curs ha de tenir un mínim d'inscripcions.
- Per a les inscripcions, heu de complimentar el formulari que trobareu a l'Ajuntament, en el seu horari d'atenció al públic.
- Les quotes s'abonaran mitjançant compte bancari trimestralment. Dintre de la primera estarà inclosa la matrícula.

El termini màxim per inscriure's és dimecres 25 de setembre.

Organitza:

Ajuntament de Vilobí del Penedès



Regidoria de Cultura

Amb el suport econòmic de:

Diputació de Barcelona

