

# CURSOS I TALLERS 2019/2020

## XARXA DE CENTRES CÍVICS DE GIRONA



## CARME - VISTA ALEGRE

Preinscripcions:  
de l'1 al 15 de setembre del 2019



# Índex

DIBUIX I PINTURA	3
MANUALITATS	3
ARTESANIA TÈXTIL	3
ACTIVITATS FÍSiques	3
SALUT	4
CREIXEMENT PERSONAL	4
IDIOMES	4
MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA	5
COMUNICACIÓ, NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA	5
ESCACS I JOCS DE TAULA	5
<b>HORARIS I PREUS</b>	<b>6</b>
<b>INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS</b>	<b>7</b>

**adults**

DIBUIX I PINTURA



codi curs

**BV19600**

**DIBUIX, PINTURA, AQUAREL·LA**

Desenrotllant diferents tècniques des de el dibuix a la pintura.

**adults**

MANUALITATS



**BV19601**

**COSTURA CREATIVA**

Desenvolupa la teva habilitat per dissenyar tot el que imaginis.

**adults**

ARTESANIA TÈXIL



**BV19602**

**GANXET I PUNT DE MITJA**

Aprèn aquestes dues tècniques de teixir, per a tots els nivells.

**adults**

ACTIVITATS FÍSiques



**BV19603**

**MANTENIMENT FÍSIC D'ADULTS**

La gimnàstica de manteniment és una activitat recomanada per a qualsevol persona en edat adulta que vulga sentir-se bé amb ella mateixa, tant mentalment com física, sense necessitat de realitzar grans esforços físics.

**BV19604**

**IOGA KUNDALINI**

A través d'aquesta pràctica, buscarem serenor, control del cos i claredat en la ment.

**adults**

SALUT



codi curs

**BV19606**

**TERAPIA NATURAL DEL MOVIMENT**

**BV19607**

Tècniques de moviment corporal que tenen com a objectiu restaurar l'equilibri funcional de l'individu en el pla físic i mental , exercicis que puguin influir en la reequilibració i recuperació.

**BV19605**

**RIURETERÀPIA**

La riureteràpia és la millor medicina contra l'estrès.

Miñançant la dinàmica del riure, aprendrem a gestionar el nostre nivell d'estrès. Es tracta d'un taller pràctic basat en dinàmiques de grup, lectures, música, jocs d'interacció, etc.

**adults**

CREIXEMENT PERSONAL



**BV19612**

**MEDITACIÓ TRANSPERSONAL**

Activitat lliure i oberta a tothom on podràs exercir la meditació en un espai de serenor i calma interior.

**adults**

IDIOMES



**BV19608**

**CONVERSA EN ANGLÈS GRUP 1**

Aprendre anglès de forma natural.

**BV19609**

**CONVERSA EN ANGLÈS GRUP 2**

Aprendre anglès de forma natural.

**adults**

## MEMÒRIA I REFORÇ DE LLENGUA



codi curs

**BV19610**

### ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

La memòria és una facultat humana que com moltes altres, requereix pràctica i exercici. En aquest curs es portaran a terme tot tipus d'exercicis i activitats que potenciïn i entrenin la nostra memòria.

**adults**

## COMUNICACIÓ, NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA



**BV19619**

### ÚS I FUNCIONAMENT DEL MÒBIL I TABLET

Aprèn a utilitzar la tablet i aprofundeix en el coneixement del mòbil.

**adults**

## ESCACS I JOCS DE TAULA



**BV19611**

### ESCACS

Vine a aprendre a jugar a escacs.

CODI	CURS O TALLER	LLOC	ADULTS			PREU	ORGANITZACIÓ
			DIA I HORA	DURADA			
<b>DIBUIX I PINTURA</b>							
BV19600	DIBUIX, PINTURA, AQUAREL·LA	Local Social Vista Alegre	Dijous 18-20 h	3 d'oct. - 25 de juny	23 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
<b>MANUALITATS</b>							
BV19601	COSTURA CREATIVA	Local Social Vista Alegre	Dimarts 16-18 h	1 d'oct. - 30 de juny	25 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
<b>ARTESANIA TÈXTEL</b>							
BV19602	GANXET I PUNT DE MITJA	Local Social Vista Alegre	Dimarts 16-18 h	1 d'oct. - 30 de juny	25 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
<b>ACTIVITATS FÍSIQUES</b>							
BV19604	IOGA KUNDALINI	Local Social Vista Alegre	Dimarts 19-20 h	1 d'oct. - 30 de juny	33 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
BV19603	MANTENIMENT FÍSIC D'ADULTS	Local Social Vista Alegre	Dilluns i dijous 19-20 h	3 d'oct. - 18 de juny	50 €* /trim.	AV Vista Alegre-Carme	
<b>SALUT</b>							
BV19606	TERAPIA NATURAL DEL MOVIMENT 1	Local Social Vista Alegre	Dimarts i dijous 10-11 h	1 d'oct. - 25 de juny	38 €/trim.	AV Vista Alegre-Carme	
BV19607	TERAPIA NATURAL DEL MOVIMENT 2	Local Social Vista Alegre	Dilluns, dimecres o divendres	2 d'oct. - 26 de juny	43 €/trim.	AV Vista Alegre-Carme	
BV19605	RIURETERÀPIA	Local Social Vista Alegre	Divendres alterns 11-12 h	4 d'oct. - 26 de juny	50 €	AV Vista Alegre-Carme	
<b>CREIXEMENT PERSONAL</b>							
BV19612	MEDITACIÓ TRANSPERSONAL	Local Social Vista Alegre	Dimarts 20.15-21.45	1 d'oct. - 30 de juny	**	AV Vista Alegre-Carme	
<b>IDIOMES</b>							
BV19608	CONVERSA EN ANGLÈS GRUP 1	Local Social Vista Alegre	Dimarts 10-11 h	1 d'oct. - 23 de juny	23* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
BV19609	CONVERSA EN ANGLÈS GRUP 2	Local Social Vista Alegre	Dimecres 19.30-20.25 h	2 d'oct. - 17 de juny	23* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
<b>MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA</b>							
BV19610	ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA	Local Social Vista Alegre	Dimarts 17-18 h	1 d'oct. - 30 de juny	20 €* /trim.	AV Vista Alegre-Carme	
<b>COMUNICACIÓ, NOVES TECNOLOGIES I ROBÒTICA</b>							
BV19619	ÚS I FUNCIONAMENT DEL MÒBIL I TABLET	Local Social Vista Alegre	Dijous 16-18 h	3 d'oct. - 6 de juny	23 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	
<b>ESCACS I JOCS DE TAULA</b>							
BV19611	ESCACS	Local Social Vista Alegre	Dijous 17-18 h	3 d'oct. - 25 de juny	12 €* /mes	AV Vista Alegre-Carme	

**Descomptes:**

En el cursos organitzats pels centres cívics es farà un descompte del 20% a estudiants; majors de 16 anys, jubilats, aturats, famílies nombroses i famílies monoparentals

(\* ) Aquesta activitat gaudeix de descompte per els socis de l'entitat organitzadora.

(\*\*) Aquesta activitat és gratuïta o amb un preu simbòlic per als socis de l'entitat organitzadora.



**INSCRIPCIONS:** A partir del 2 de setembre de 2019

PER FER LA INSCRIPCIÓ, CONTACTEU AMB  
L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE VISTA ALEGRE

**<http://veinsvistalegre Carme.cat/activitats/>**

**Per més informació:**

**[finaescandellaranas@gmail.com](mailto:finaescandellaranas@gmail.com)**



## **Local social Vista Alegre-Carme**

Ptge. Picapedrers, 1 · 17004 Girona

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

De dilluns a divendres de 17 a 20 h

### **CENTRE CÍVIC**

#### **BARRI VELL-MERCADAL**

C. Cort Reial, 7 - 17004 Girona

Tel. 972 010 005

[ccbarrivell@ajgirona.cat](mailto:ccbarrivell@ajgirona.cat)

#### **Informació i inscripcions:**

de dilluns a divendres de 9 a 14 h i

de 16 a 20 h.

Xarxa de Centres Cívics de Girona

[www.girona.cat/ccivics](http://www.girona.cat/ccivics)

