# Cursos 2020-2021

## Santa Eulàlia de Ronçana

## Activitats organitzades per l'ÀREA DE CULTURA

Informació i inscripcions al
Centre Cívic i Cultural la Fàbrica,
Tel. 93 844 86 59
cciviclafabrica@ser.cat

## CURSOS I TALLERS ANUALS

### DIBUIX I PINTURA (oli, aquarel·la...)
Per a iniciar-nos en el bell art del dibuix i descobrir les nostres capacitats artístiques.
A càrrec de Rosalina Oliva.

**Grup 1**
Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 17:45 h a 19:45 h
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 31 €/mes (material no inclòs)*

**Grup 2**
Inici del curs l'1 d'octubre.
Dia i hora: Dijous de 18:00h a 20:00h
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 31 €/mes (material no inclòs)*

### DANSA LLIURE
A través de jocs, massatges i juguesques, amb música dels grans mestres clàssics i actuals, busquem els moviments fluïts i harmoniosos, naturals, ben construïts i ben respirats.
A càrrec de Núria Escrig.

Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 18:00h a 19:30h.
Lloc: La Biblioteca
Preu: 10 €/mes.

### BALL DE SALÓ
Vine a aprendre a ballar ritmes llatins (txa-txa-txa, pasdoble, mambo, cúmbia, merengue, baxata, rock, salsa..) i estàndards (vals vienès i anglès, foxtrot, tango,..) amb l'estil internacional impartit per professors titulats. Aprendràs a ballar passant-ho bé!
A càrrec de Jose Luis Gasco i Magda Rodríguez.

**Nivell Inicial**
Inici del curs el 17 de setembre.
Dia i hora: Dijous de 21:45 a 22:45h.

**Nivell Mitjà-Avançat**
Inici del curs el 17 de setembre.
Dia i hora: Dijous de 20:45 a 21:45h.

**Grup avançat de Balls de Saló i Llatins**
Inici del curs el 18 de setembre.
Dia i hora: Divendres de 21:30h a 22:30h.

Lloc: La Fàbrica.
Preu: 44 €/mes per parella.

### BALLS EN LÍNIA
Vine a ballar tots els estils de ball de saló i llatins sense que sigui necessari parella.
A càrrec de Magda Rodríguez

Inici del curs el 15 de setembre.
Dia i hora: Dimarts de 10:45 a 12:15 h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 30 €/mes per persona (21 € majors 65 anys).

### SALSA I BAXATA
Deixa't portar pels ritmes llatins que estan triomfant al món sencer. Aprèn tot el necessari per ser el rei de la pista. Es practicarà els dos estils de ball a cada sessió. No cal portar parella. Ideal per conèixer gent nova i ampliar el cercle d'amistats.
A càrrec d'Alba de Dios.

**Nivell 1 - Iniciació**
Inici del curs el 6 d'octubre.
Dia i hora: Dimarts de 19:30h a 21:00h

**Nivell 2 - Mitjà/Avançat**
Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 19:30h a 21:00h

Lloc: La Fàbrica.
Preu:27 €/mes individual - 49,50 €/mes per parella.

### POSA'T EN FORMA BALLANT
No sempre és fàcil trobar el temps necessari per anar al gimnàs i fer els exercicis que calen per estar en forma. Però què passaria si fos possible millorar la teva condició física ballant? Aconseguiràs una bona tonificació, elasticitat, resistència i força per estar més sa, tot seguint una coreografia molt divertida i senzilla. Gaudiràs amb els ritmes més variats i t'omplirà de vitalitat.
A càrrec d'Alba de Dios.

Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 18:30h a 19:30h.

Inici del curs 6 d'octubre.
Dia i hora: Dimarts de 18:30h a 19:30h.

Inici del curs el 2 d'octubre.
Dia i hora: Divendres d'11:15h a 12:15h.

Preu: 20 €/mes (1 dia setmana) 25 €/mes (2 dies setmana)
Lloc: La Fàbrica.

### IOGA
Durant una sessió de ioga es combinen postures que ajuden a enfortir , estirar i relaxar el cos, acompanyant-les amb la respiració conscient. Amb la pràctica, millorareu a nivell físic, mental i espiritual. Indicat per a tothom.

**Grup A**
A càrrec d'Anna Soler.
Inici del curs el 14 de setembre.
Dia i hora: Dilluns i dimecres de 19:00 a 20:30h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 27,50 €/mes.* Preu setembre: 13,75 €*

**Grup B**
A càrrec de Rosa Montero.
Inici del curs el 15 de setembre.
Dia i hora: Dimarts de 15:15 a 16:15 h.
Dijous de 15:30 a 16:30 h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 18,50 €/mes.* Preu setembre: 9,25 €*

**Grup C**
A càrrec de Rosa Montero.
Inici del curs el 16 de setembre.
Dia i hora: Dimecres i divendres de 9:30 a 11 h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 27,50 €/mes.* Preu setembre: 13,75 €*

**Grup D**
A càrrec d'Anna Soler.
Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 17:45 a 18:45 h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: 9,25 €/mes.*

### TAI TXÍ
El tai txí és harmonia en moviment i té múltiples beneficis físics, mentals i espirituals que es reflecteixen en els resultats dels que practiquen aquest art. És tot moviment dins d'un sistema coherent de recerca de l'equilibri.
A càrrec de José Ligero.

Inici del curs 17 de setembre.
Dia i hora: Dijous de 19:00 a 20:30 h
Preu: 13,75 €/mes.* (Preu setembre 6,90€).
Lloc: La Fàbrica.

### GUITARRA
Classes en grup per divertir-te tocant cançons o millorant el que ja toques, tot aprenent les tècniques de diferents estils musicals (rock, pop, blues, rumba...)
A càrrec de Carles Torres.

**Grup A**
Inici del curs el 15 de setembre.
Dia i hora: Dimarts de 16:30 a 18:00h

**Grup B**
Inici del curs el 15 de setembre.
Dia i hora: Dimarts de 18:00 a 19:30h

**Grup C**
Inici del curs el 15 de setembre.
Dia i hora: Dimarts de 19:30h a 21:00h

Lloc: La Fàbrica. Preu: 25 €/mes*

### ANGLÈS
Adreçat a totes aquelles persones que vulguin aprendre o millorar el seu nivell d'anglès.

**Inicia't en l'anglès**
A càrrec d'Helena Paricio.
Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 20 a 21:30 h

**Elementary**
A càrrec Sílvia Fochs.
Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 19:30 a 21:00 h

**Elementary 2**
A càrrec de Carolina Nadal.
Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 18:30 a 20:00h

**Intermediate**
A càrrec d'Helena Paricio.
Inici del curs el 6 d'octubre.
Dia i hora: Dimarts de 20 a 21:30h.

**Advanced 1**
A càrrec de Carolina Nadal.
Inici del curs el 7 d'octubre.
Dia i hora: Dimecres de 20:00 a 21:30h.

**Conversa**
Cal tenir un bon nivell d'anglès (B1). Màxim de 8 alumnes per curs.
A càrrec d'Helena Paricio.
Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 20:00 a 21:00h

Lloc: La Fàbrica. Preu: 24€/mes*

### CATALÀ NIVELL B
Adreçat a totes aquelles persones que vulguin aprendre o millorar el seu nivell de català.
A càrrec de Illana Medina.

Inici del curs el 8 d'octubre.
Dia i hora: Dijous de 16,30 a 18,30h
Lloc: La Fàbrica. Preu: 10 €/mes.

### PATCHWORK/LABORS
Cosint robes de diferents colors i mides, i usant diverses tècniques, el patchwork aconsegueix crear molts objectes útils i decoratius (vànoves, mantells, quadres, caixes, coixins, cistells, etc.)
A càrrec de Mª Cinta Santiago.

**Grup A**
Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 16:30h a 18:30h

**Grup B**
Inici del curs el 5 d'octubre.
Dia i hora: Dilluns de 18:30h a 20:30h

Lloc: La Fàbrica. Preu: 25€/mes*

### CAMINEM!
Caminades per dins del municipi per asfalt i per camins, amb diferents nivells de dificultat i dirigides per un monitor.

**Nivell suau.**
Dilluns i dimecres, de 9:30h a 10:30. Sortida des del CAP.

**Intensitat alta.**
Dimarts, de 21h a 22h des de la Pl. de l'església.

**Intensitat alta.**
Dijous, de 21h a 22h des de l'Escola Ronçana.
Preu: Gratuït. (No cal inscripció prèvia).
Més informació a la Regidoria d'Esports.
Org. Regidoria Esports.

### INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA PINEDES CASTELLET:
**Extraescolars infantils:** Tenis, Pàdel, Atletisme, multiesportiu, Zumba Kids
**Activitats per adults:** Classes dirigides, Sevillanes, Pàdel.

Més informació:
Tel. 661 070 576
Pinedescastellet.gerencia@gmail.com

## CURSOS TRIMESTRALS

### EL RENAIXEMENT EN L'ART
L'època del Renaixement és una de les més esplendoroses de la historia de l'art. En aquest curs farem un recorregut pels arquitectes, escultors i pintors més rellevants d'aquest moviment artístic i les seves influències en èpoques posteriors.
A càrrec de Rosa Ribas.

Dia: Dijous, del 8 d'octubre al 17 de desembre, de 18:30 a 20:00 h.
Preu: 30 € (10 classes).
Lloc: La Fàbrica.

### TALLER DE RESPIRACIÓ, RELAXACIÓ i EXERCICIS D'AUTOMASSATGE.
Et sents estressat o notes tensió acumulada? Pateixes d'angoixa? Et costa agafar el son?
Aprèn tècniques de relaxació i exercicis que t'ajudaran a alliberar tensions. I la tècnica més important i poderosa: la Respiració.
A càrrec de Rosa Montero, instructora de Hatha i Raja yoga.

Dies: Divendres, del 16 d'octubre al 6 de novembre.
Hora: de 19 a 20:30 h.
Preu: 24 € (4 sessions).
Lloc: La Fàbrica.

### BODYPERCUSSION
La percussió corporal és l'art de crear sons amb el nostre propi cos, convertint-lo amb instrument. Mans, cames, pit, panxa, dits o cara seran les eines per a treballar diferents ritmes, ballant amb músiques actuals i descobrint una nova manera d'expressar-se de manera creativa.
A càrrec d'Anna Llombart.

Dia: Dimarts, del 13 d'octubre al 1 de desembre.
Hora: de 19:30 a 20:30 h.
Preu: 25 € (8 classes)
Lloc: La Fàbrica (Casal avis).

### CUINA DE SUPERVIVÈNCIA
**Per a joves d'entre 12 i 18 anys.** Et donarem idees fàcils i senzilles. Cuinaràs i podràs tastar els plats.
A càrrec de 2/4 de Cinc.

Dia: Dilluns 19 d'octubre.
Hora: de 19 a 20 h.
Preu: 5 €
Lloc: La Fàbrica.

### CURS DE CUINA SALUDABLE
Et donarem idees fàcils i senzilles per poder fer menús saludables. Cuinaràs i podràs tastar els plats i tenir el teu propi receptari.
A càrrec de 2/4 de Cinc.

Dia: dilluns, del 9 de novembre al 30 de novembre.
Hora: 19 a 20 h.
Preu: 45 € (4 classes).
Lloc: La Fàbrica.

## PÍNDOLES FORMATIVES

### XERRADES DE PLANTES REMEIERES
A cada xerrada coneixerem i descobrirem les virtuts, característiques, olors i usos d'una planta.
S'entregarà fitxa col·leccionable de la planta que es treballi.
A càrrec de Mª Angels Bonet.

Dia: diumenge, 18 d'octubre i 15 de novembre.
Hora: 12.30 del matí.
Lloc: Jardí del CAP o a la Fàbrica en cas de pluja.
Preu: Gratuït. No cal inscripció prèvia.

### BANY DE GONG!
La curació a través del so es una de las formes més antigues usades per l'ésser humà. Els Banys de So han evolucionat a partir d'aquest coneixement i pràctica cap a una amplia varietat de tècniques, una de las quals incorpora el Gong como instrument de producció de tons i vibració.
A càrrec de Gustavo Pou.

Dies: 26 de setembre, 24 d'octubre, 28 de novembre i 19 de desembre.
Hora: d'11 a 13 h.
Lloc: La Biblioteca.
Preu: gratuït (Cal inscripció prèvia a la Fàbrica)

### TALLER DE DEFENSA PERSONAL
A càrrec de Jordi Muñoz

Dia i hora: dimecres 25 de novembre, de 17 a 19 h.
Lloc: La Fàbrica.
Preu: Gratuït (Cal inscripció prèvia a la Fàbrica)

## CURSOS I TALLERS ORGANITZATS PER LES ENTITATS

### CURS BALL DE GITANES - COLLA PETITS I MITJANS
Dirigit a nens i nenes de 3 a 12 anys.
Dia i hora: Inici 12 de novembre. Dijous, de 17 a 18 h.
Lloc: la Fàbrica. Preu: Gratuït.

### CURS DE BALL DE GITANES - COLLA DE JOVES
Dirigit a nois i noies de 13 a 20 anys.
Dia i hora: Dimecres, de 20:30 a 21:30 h.
Lloc: la Fàbrica. Preu: Gratuït.

### CURS DE BALL DE GITANES - COLLA DE GRANS
Dirigit a balladors i balladores a partir de 21 anys.
Dia i hora: Inici 16 de setembre. Dimecres, de 21:30 a 23 h.
Lloc: la Fàbrica. Preu: Gratuït.

### CURS DE BALL DE GITANES - COLLA DE VETERANS
Dirigit a balladors i balladores a partir de 60 anys.
Dia i hora: Inici el 18 de setembre. Divendres, de 20:15 a 21:15 h.
Lloc: la Fàbrica. Preu: Gratuït.

### CLASSES D'ESCACS
Cursos d'escacs per a tothom que estigui interessat.
A càrrec de monitors del club.
Dia i hora: dimarts i divendres a partir de les 17 hores
Lloc: la Fàbrica
Preu: 25 €/mes
Per informació i inscripcions dirigiu-vos al Club d'Escacs.

## CLUB DE LECTURA

### CLUB DE LECTURA FANTÀSTIDA
Si t'agrada llegir i vols noves aventures fantàstides et convidem a formar part del club de lectura infantil de la Biblioteca.
Trobada quinzenal els dimecres de 17 a 18 h.
Activitat gratuïta per nens i nenes de 8 a 12 anys.
A càrrec de Marina Alcojor.
Lloc: La Biblioteca.

### CLUB DE LECTURA JUVENIL
Adreçat a joves apassionats per la lectura. La Biblioteca facilita als participants el llibre de la tertúlia. Un espai de trobada i descoberta de nous amics, mons i aventures.
Activitat gratuïta adreçada a joves de 13 a 16 anys.
A càrrec d'Olga Casanova.
Trobada mensual cada primer divendres de mes de 18 a 19 h.
Lloc: La Biblioteca.

### EL CLUB DE LECTURA, ADULTS
Tertúlia literària mensual basada en un llibre que els participants han llegit prèviament. Autors, personatges i accions, agafen una nova dimensió i el llibre creix amb les opinions, experiències, crítiques i emocions de cada participant.
Activitat gratuïta i oberta a tothom.
A càrrec de Lola Tresserras.
Trobada mensual cada primer dimarts de mes a partir de 18:15 h.
Lloc: La Biblioteca.

### CLUB DE LECTURA FEMINISTA "SLOW READ"
El nou club de lectura de Santa Eulàlia arrenca amb molta força. Si vols participar demana informació a la Biblioteca o a Can Ferrer.
A càrrec de Sandra Cortada, Sara Cortada, Alba Dantí i Anna Montes.
Trobades cada dos mesos.
Lloc: La Biblioteca.

***HORARI I CALENDARI:***
*Cada activitat tindrà un horari i un calendari determinats prèviament.*

***QUOTES:***
*La quota mensual serà sempre la mateixa. Es cobrarà sempre a través de domiciliació bancària entre l'1 i el 5 del mes següent.*
*Es cobrarà amb targeta la primera mensualitat en cas que no s'hagi entregat la inscripció en el període previst.*
*En cas d'anul·lar alguna sessió, si no es pot recuperar, aquesta serà descomptada de la mensualitat.*

***INSCRIPCIONS:***
*Per formalitzar la inscripció caldrà retornar el Full d'Inscripció, en horari d'atenció al públic, amb totes les dades que es demanen abans del dia 5 del mes que es vol començar el curs. En el cas que les places estiguin cobertes, es crearà una llista d'espera per rigorós ordre d'inscripció.*
*També es pot enviar el Full d'Inscripció a l'e-mail* ***cciviclafabrica@ser.cat***

***BAIXES:***
*Per a donar-se de baixa és imprescindible comunicar-ho per escrit entregant el Full de Baixa en horari d'atenció al públic, a les oficines del CCC la Fàbrica abans del mes en que ja no es vol assistir al curs, o per e-mail a* ***cciviclafabrica@ser.cat***

***ALTRES:***
*El Centre es reserva el dret de canviar el professorat, l'hora, el dia i la ubicació de l'activitat, en cas que ho consideri oportú.*
*Caldrà un nombre mínim d'alumnes per poder fer l'activitat i aquest s'ha de mantenir al llarg del curs, sinó el Centre es reserva el dret d'anul·lar-lo prèvia notificació als assistents.*

** Cursos amb un descompte del 30% per a persones del municipi majors de 65 anys o amb discapacitat. Caldrà acreditar-ho amb la documentació pertinent.*

Ajuntament
de Santa Eulàlia de Ronçana
Tel. 93 844 80 50
www.ser.cat

Centre Cívic i Cultural LA FÀBRICA
Tel. 93 844 86 59
cciviclafabrica@ser.cat
www.ccclafabrica.wix.com

Biblioteca
Casa de Cultura
Joan Ruiz i Calonja
Tel. 93 844 81 88
www.bibliotecadesantaeulaliaderoncana.cat