



Associació
Mou-te i Apren
a Mont-ras

CURSOS i TALLERS 2019-2020

ARTS PLÀSTIQUES

Totes les tècniques; dibuix, carbó, ploma, aquarel·la, oli...

Dia: dilluns de 18 a 19h. o de 19 a 20h. o de 20 a 21h.

Totes les edats

Professor i informació a: Quim Hidalgo Portero - Tel. 618 176 824

@: quimhidalgo50@gmail.com

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis - Sala d'exposicions gran

Inici curs: 7/10/ 2019

PATCHWORK

Crea el teu propi estil per a casa teva i diverteix-te cosint, apunta-t'hi.

Dia: dimarts **Hora:** de 15 a 18h

Professora i informació a: Alexandra Marca

Tel. 972 610 181 / 699 431 971

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis - Sala d'exposicions gran

Inici curs: 1/10/2019

PUNTES DE COIXÍ

Dia: dilluns **Hora:** de 16 a 19h.

Professora i informació a: Anna Vitales - Tel. 972 300 069

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis - Sala d'exposicions petita

Inici curs: 7/10/ 2019

TAPÍS

T'agradaria teixir un **tapís** per decorar casa teva? Anima't i vine a fer un curs amb nosaltres.

Tapís d'alt llis, treball amb diferents materials i composicions.

Dia: dimecres **Hora:** de 16:30 a 20:30h.

Professora i informació a: Mercè Paytuví - Tel. 616 662 318

www.tapisiprou.cat, www.mercepaytuvi.cat

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis - Sala d'exposicions gran

Inici curs: 2/10/2019



TREBALL AMB AGULLES (de 8 a 14 anys)

Vols aprendre a cosir, fer ganxet i mitja d'una manera divertida?
Farem penjolls, bosses, aplicacions a roba i moltes coses mes.

Dia: dimarts **Hora:** de 17 a 19h.

Professora i informació a: Mercè Paytuvi - Tel. 616 662 318

@: merce.paytuvi@gmail.com - www.tapisiprou.cat, www.mercepaytuvi.cat

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis sala petita

Inici Curs: 1/10/ 2019



HIP-HOP SCRATCH

Us animem a endinsar-vos dins el món de les danses urbanes. Anima't a conèixer el teu cos, la música, el moviment i la teva essència dins del companyerisme, la creativitat i l'esforç.

Dies: dimarts, dijous, divendres.

Hora: 17:15 a 18:15h Peces Scratch (2013-2011)

18:15 a 19:15h Scratch Kids (2010-2007)

19:30 a 20:30h Chinchies Crew (2006-2004)

20:30 a 21:30h Ladies Scratch (2003-2002)

Professor i informació a: Javi Gómez López - Tel. 686 130 311

Lloc: Pavelló de Mont-ras - **Inici curs:** 17/9/2019



IOGA

La paraula loga significa unió del cos i de la ment. Mitjançant postures estàtiques i exercicis dinàmics facilitem la disposició corporal i mental que ens conduiran a millorar la flexibilitat, concentració, elegància i fortalesa, necessàries per tal d'assolir l'excel·lència.

Dia: Dimarts i/o dijous **Hora:** 20:30 a 21:45h

Professor i informació a: Màrius Pla. Professor de Daoist loga i Hatha loga

Tel. 608 077 913 - @: marioplacoach@gmail.com

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 1/10/ 2019 (mín. 6 persones durant tot el curs)

MULTIESPORTS

Activitat destinada a tots aquells nens i nenes que tenen entre 6 i 12 anys, que estan disposats a aprendre i practicar tot tipus d'esports. Es pretén fomentar l'activitat física i l'esport a la vila. Aquesta activitat engloba tot tipus de disciplines esportives a nivell d'iniciació. Es busca que el nen/a millori la seva motricitat, socialització i que adquireixi hàbits de vida saludables d'una manera d'allò més divertida.

Dies: Dilluns i divendres de 17:15 a 18:15h.

Professor i informació a: Oriol Sierra Rodríguez, Tècnic Esportiu

Tel. 676 435 649

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 4/10/19

PSICOMOTRICITAT

L'activitat de psicomotricitat va destinada a nens i nenes de P4 i P5. Es pretén afavorir el desenvolupament global de l'infant, que descobreixi conegui i controli el propi cos i que enriqueixi les pròpies capacitats motrius i expressives mitjançant diferents recursos. És el pas previ a la iniciació a l'esport.


Dies: Dimecres **Hora:** de 17:15 a 18:15h.

Professor i informació: Oriol Sierra Rodríguez, Tècnic Esportiu

Tel. 676 435 649

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2019



PILATES TERAPÈUTIC PER A GENT GRAN

Gràcies als exercicis terapèutics del mètode pilates augmenta l'energia corporal i la massa muscular perduda pel pas dels anys. Són exercicis suaus acompanyats per la respiració. Exercicis imprescindibles per mantenir una òptima mobilitat i allargar la independència personal, es realitzaran amb cadira o matalàs.

Dies: Dilluns i dimecres **Hora:** de 10:30 a 11:30 h.

Professora i informació: Malén Mallart - Tel. 686 441 154

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2019

PILATES I MANTENIMENT

El mètode pilates aconseguix un bon to muscular sense augmentar el volum. Augmenta la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació, corregeix els hàbits posturals incorrectes. És molt recomanable per a persones en procés de rehabilitació i dolors d'esquena. Apte per a tothom, tant per a esportistes com per a persones sedentàries

Dies: Dilluns i/o dimecres de 9:15 a 10:15h.

Professora i informació a: Malén Mallart - Tel. 686 441 154

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2019



TONIFICACIÓ i ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Tonificació: exercicis per enfortir els diferents grups musculars, correcció postural, utilitzant càrregues per augmentar la intensitat i eficàcia de l'exercici.

Hipopressius: activen la musculatura amb baixa pressió abdominal, es fan a través de les postures i la respiració, activant la musculatura de forma reflexa, sobretot transvers abdominal, obliqua i el més important millorem el nostre sòl pèlvic, descomprimim hèrnies vertebrals i millorem la nostra postura.

Dies: Divendres de 15:15 a 16:15h.

Professora i informació a: Malén Mallart - Tel. 686 441 154

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 4/10/2019



SEVILLANES I FLAMENC

El flamenc és conegut per la seva gran intensitat emocional. Les classes estan dissenyades per aprendre els diferents ritmes, contratemps i moviments de braç. Tot això et fa treballar la coordinació mental, física i el treball d'equip.

Vols venir a provar-ho? La primera classe és gratuïta.

Dies i hores:

Dilluns:

de 17:30 a 18:30h iniciació a la dansa de 4 a 6 anys

de 18:30 a 19:30h iniciació a les sevillanes i flamenc de 6 a 10 anys

de 19:30 a 20:30h nivell mig flamenc de 11 a 16 anys

de 20:30 a 21:45h nivell avançat flamenc a partir 16 anys

Dimecres:

de 15:15 a 16:15h iniciació a les sevillanes adults

de 20:30 a 21:30h perfeccionament sevillanes i inici flamenc adults.

Professora i informació a: Mariluz Tirado Cortejosa - Tel. 658 911 816

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 7/10/19 (inscripció oberta tot l'any)

TALLER DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Ideal per iniciar-se en fotografia o augmentar i perfeccionar els coneixements fotogràfics.

El programa:

La càmera: velocitat d'obturació, diafragmes i profunditat de camp, arxius raw, òptiques, flash, etc.

L'art: creativitat, composició, punt vista, regla dels terços, etc.

La llum: temperatura de color, intensitat, direcció, etc.

Els temes: retrat, paisatge, natura, bodegó, fotografia nocturna, etc.

L'edició: Photoshop i lighthroom, per demostrar el seu potencial.

Tota la teoria serà amb vídeo projecció comentada de més de 1.000 fotografies i gràfics.

Dos dies de sortida de pràctiques (un divendres al vespre i un diumenge al matí).

Durada de gener a abril (24 hores de teoria i 6 de pràctiques).

Dia: dilluns **Hora:** 20 a 22h.

Inici curs: 13/01/2020 (grup mínim 10 persones, màxim 20)

Professor i informació: Jordi Gallego - Tel. 652 921 205

@: jordi@gallego.cat

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2n pis - Sala de exposicions petita



TALLER DE FOTOGRAFIA NOCTURNA "LA LLUNA"

Com i quan fotografiar la Lluna per obtenir els resultats desitjats.

Taller de 6 hores:

2 hores de teoria amb la projecció de fotografies per explicar com hem de tractar els problemes més habituals que tindrem. Quin és el millor moment, com mesurar la llum, com enfocar, quines són les millors òptiques, la llei de la reciprocitat, la reducció del soroll, etc.

4 hores de pràctiques a la platja de Pals davant Les Medes.

Durada 6 hores en dos dies.

Dia: Dilluns 7/10/2019 de 20 a 22h. Teoria

Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2º pis - Sala de exposicions petita

Dia: Dissabte 12/10/2019 de 18 a 22h. pràctica

Lloc: Estartit per fotografiar Les Medes amb lluna plena

Professor i informació: Jordi Gallego - Tel. 652 921 205

@: jordi@gallego.cat

CURS DE DIORAMES

Curs pensat per a persones que vulguin apropiar-se al món del diorama. L'objectiu del curs és fer conèixer les tècniques bàsiques i poder-les aplicar.

Dies: dissabtes **Hora:** júnior de 10 a 13h i sèniors de 16 a 19h

Lloc: Ajuntament de Mont-ras - Sala polivalent

Durada curs: del dissabte 21 de setembre al 9 de novembre de 2019

Informació i inscripcions a: Pere Colomer

Tel. 972 303 919 / 625 103 618

@:perecolomer@yahoo.es

Organitza: Associació de Pessebristes del Baix Empordà

CURS DE SARDANES

Vine a aprendre a ballar sardanes.

Dies: dilluns **Horari:** de 20h a 21h.

Lloc: Ajuntament de Mont-ras - Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 7/10/2019

Informació i inscripcions a: Rosa Maria 610 226 091

Josep 663 725 150 / Carlos 637 294 680

Organitza: Associació Cultural i Sardanista de Palafrugell

Per realitzar qualsevol dels cursos marcats

Amb aquesta senyal



Serà indispensable realitzar:

1r. - L'ingrés de 15€ de quota anual de soci a l'ASSOCIACIÓ, al compte corrent núm.:

ES 6421006913030200021290

o amb el codi de barres que hi ha al full d'inscripció **indicant el nom complet.**



90999210029990527381

2n. - Entregar el full d'inscripció juntament amb el justificant de pagament a l'Ajuntament de Mont-ras de 9 a 13 h o a la Biblioteca Municipal de 16 a 19 h.

Els responsables de l'organització dels cursos i tallers es reserven el dret de modificar el calendari d'activitats i cursos.

Associació Mou-te i Aprèn a Mont-ras

Full d'inscripció · 2019 - 2020

Data:

Soci núm. Nom Curs:

Nom i Cognoms:

Adreça:

Localitat: C.P.:

Tel. Mòbil:

E-mail:

DNI:

Quota anual: 15 €

Signatura:

Número de Compte:

ES 6421006913030200021290



90999210029990527381

La comunicació de les dades personals que consten en aquest document suposa l'autorització perquè s'incorporin en un fitxer automatitzat de l'Associació Mou-te i aprèn a Mont-ras. Així mateix, aquestes dades són objecte de protecció d'acord amb les disposicions de la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal. Així mateix s'informa de la possibilitat d'exercir, en qualsevol moment, els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició en els termes inclosos a la legislació vigent, adreçant-se al servei d'atenció al públic de l'Ajuntament de Mont-ras.



ORGANITZA:

*Associació
Mou-te i Apren
a Mont-ras*

COL·LABORA:



**Ajuntament
de Mont-ras**

www.mont-ras.cat