

ASSOCIACIÓ
MOU-TE I APRÈN
A MONT-RAS



Cursos i Tallers
2017-2018

Cursos Anuals

Amigurumi.....	3
Arts Plàstiques.....	3
Patchwork.....	3
Puntes de Coixí.....	4
Tapís.....	4
Treball amb agulles.....	4
Hip Hop.....	5
Iniciació a la salsa.....	5
loga i Joc.....	5
loga.....	6
Multiesports.....	6
Pilates i Manteniment.....	7
Pilates Terapèutic Gent Gran.....	7
Psicomotricitat.....	8
Sevillanes i flamenc.....	8

Tallers

Taller de Fotografia Digital.....	9
Taller de Fotografia Nocturna bàsic: pintar amb llum.....	10
Intel·ligència emocional i coaching.....	11

Cursos i Tallers

Modelatge de Figures.....	12
Taller de Diorames.....	12
Sardanes.....	13
Taller Kaizen, millora contínua personal i empresarial.....	13
Full d'inscripció.....	15

Cursos Anuals

AMIGURUMI

Amigurumi és el nom d'una tècnica japonesa de *crochet* per fer figures tridimensionals, habitualment es fan ninos tendres i tovets, figures de personatges o d'aliments ficticis com ara cupcakes, hamburgueses o pastissos.

Dia: Dijous **Hora:** De 16 a 18 h

Professora: Anna Vitales

Més info: Tel. 972 300 069

Lloc: Biblioteca Municipal de Mont-ras

Inici curs: 5/10/2017

ARTS PLÀSTIQUES

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

Dia: Dilluns de 18 a 19 h o de 19 a 20 h

o de 20 a 21 h. Totes les edats

Professor: Quim Hidalgo Portero

Més info: Tel. 618 176 824 - quimhidalgo50@gmail.com

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

Inici curs: 2/10/2017

PATCHWORK

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

Dia: Dimarts **Hora:** De 15 a 18 h

Professora: Alexandra Marca

Més info: Tel. 972 610 181 - 699 431 971

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

Inici curs: 3/10/2017

Cursos Anuals

PUNTES DE COIXÍ

Dia: Dilluns **Hora:** De 16 a 19 h

Professora: Anna Vitales

Més info: Tel. 972 300 069

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

Inici curs: 2/10/2017

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 a 18 h

Professora: Mercè Paytuví

Més info: Tel. 616 662 318 - merce.paytuvia@gmail.com - www.tapisiprou.cat

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

Inici Curs: 4/10/2017

TREBALL AMB AGULLES (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 més.

Dia: Dimarts **Hora:** De 17:00 a 19:00 h

Professora: Mercè Paytuví - Tel. 616 662 318

Més info: merce.paytuvia@gmail.com - www.tapisiprou.cat

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

Inici curs: 3/10/2017

Cursos Anuals

HIP-HOP

Animeu-vos a aprendre un estil de ball en evolució continuada. És una dansa que requereix concentració, perfecció, continuïtat i respecte, però tot aquest esforç val la pena, us ho asseguro.

Gaudirem d'un bon ambient i bona energia, us espero.

Dies: Dimarts, dijous i divendres

Hora: De 18:00 a 21:00 h

Professor: Javi Gómez López **Més info:** Tel. 686 130 311

Lloc: Pavelló de Mont-ras **Inici curs:** 3/10/2017

INICIACIÓ A LA SALSA

Introduïm també altres balls llatins com la rumba, la bachata o el txa-txa-txà.

Dia: Dimarts **Hora:** De 21:00 a 22:00 h

Professora: Laura Guillen "La Bicha"

Més info: Tel. 661 127 568

Lloc: Pavelló de Mont-ras **Inici curs:** 3/10/2017

IOGA i JOC

Activitat adreçada a nens i nenes de primària que vulguin desenvolupar la seva flexibilitat, millorar la seva concentració i equilibri, d'una manera lúdica i divertida mitjançant el joc.

Dia: Dimecres **Hora:** De 17:15 a 18:15 h

Professor: Mario Pla. Professor de Hata loga i Daoist loga.

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

Lloc: Pavelló de Mont-ras **Inici curs:** 4/10/2017

Cursos Anuals

IOGA

La paraula loga significa unió del cos i de la ment. Mitjançant exercicis i posicions estàtiques i dinàmiques facilitem la disposició corporal i l'obertura mental a millorar la nostra flexibilitat, concentració, elegància, fortalesa... aquelles virtuts que busques i que facilitaran la teva excel·lència com a persona.

Dia: Dimecres **Hora:** De 20:30 a 21:45 h

Professor: Mario Pla. Professor de Hata loga i Daoist loga.

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

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 4/10/2017

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 (bàsquet, futbol, handbol, atletisme, mini tennis, voleibol, bàdminton...) 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 **Hora:** De 17:15 a 18:15 h

Professor: Oriol Sierra Rodríguez, Tècnic Esportiu

Més info: Tel. 676 435 649

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2017

Cursos Anuals

PILATES I MANTENIMENT

El mètode pilates aconseguirà 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 10:15 h;
i/o divendres de 15:15 a 16:15 h

Professora: Malén Mallart

Més info: Tel. 686 441 154

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2017

PILATES TERAPÈUTIC 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: Malén Mallart

Més info: Tel. 686 441 154

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2017

Cursos Anuals

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.

Dia: Dimecres **Hora:** De 17:15 a 18:15 h

Professor: Oriol Sierra Rodríguez, Tècnic Esportiu

Més info: Tel. 676 435 649

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 4/10/2017

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:

Dilluns: De 17:30 a 18:30 h Iniciació a les Sevillanes de 5 a 7 anys.

De 18:30 a 19:30 h Flamenc de 8 a 12 anys.

De 19:30 a 20:30 h Iniciació al flamenc adults.

De 20:30 a 21:45 h, Nivell Iniciació mig flamenc adults.

Dijous de 15:30 a 16:30 h Iniciació a les Sevillanes.

Professora: Mariluz Tirado Cortejosa

Més info: Tel. 658 911 816

Lloc: Pavelló de Mont-ras

Inici curs: 2/10/2017 (Inscripció tot l'any)

Tallers



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 de 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 lightroom, per demostrar el seu efecte 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: De 20 a 22 h

Inici curs: 8 de gener de 2018

(grup mínim 10 persones, màxim 20)

Professor: Jordi Gallego

Més info: Tel. 652 921 205

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

Tallers



TALLER DE FOTOGRAFIA NOCTURNA

BÀSIC: PINTAR AMB LLUM

La màgia de la fotografia nocturna és la impossibilitat de predir un efecte visible del resultat final. A més de tractar els habituals problemes de com mesurar la llum, com enfocar, quines són les millor òptiques, la llei de reciprocitat, la reducció de soroll, la importància dels telèfons mòbils,... També parlarem de com il·luminar utilitzant diferents eines com el flash, els lots de llums càlides o fredes, la llana d'acer i altres. El taller constarà de 4 hores de teoria i projecció de 200 fotografies, i 4 hores de sortida a la nit.

Dia: 28 d'octubre de 2017

(grup mínim 8 persones, màxim 15)

Hora: Teoria de 16:00 a 20:00 h

Pràctica de 21:00 a 01:00 h

Professor: Jordi Gallego

Més info: Tel. 652 921 205

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

Tallers



INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

I COACHING

Cada emoció té una funció determinada. Aprèn què és el que et poden aportar les emocions, a regular-les i a utilitzar-les com a potencial per assolir els teus objectius i transformar la teva vida. Empodera't! Augmenta la teva autoestima creant un sistema de creences que et sigui útil i eficient.

Dies: Dissabte 4 i 18 de novembre de 2017

Hora: De 10:00 a 13:00 h

Professor i informació: Mario Pla, coach acreditat per ICF (International Coaching Federation).

Tel. 608 077 913 - marioplacoach@gmail.com

Lloc: Ajuntament de Mont-ras, 2n pis sala d'exposicions

Cursos i Tallers

MODELATGE DE FIGURES

El modelatge amb fang és una activitat molt assequible i gratificant. Amb poca experiència s'hi poden fer moltes coses. Prenem, doncs, fang i comencem a realitzar amb les nostres mans aquella figura que sempre hauríem volgut realitzar.

Dia: Dissabte

Horari: De 10 a 13 h o de 16 a 19 h

Lloc: Ajuntament de Mont-ras. Sala polivalent

Durada curs: 7 dissabtes (a partir del febrer de 2018)

Informació i inscripcions a: Pere Colomer

Tel. 972 303 919 - 625 103 618

Organitza: Associació de Pessebristes del Baix Empordà

TALLER DE DIORAMES

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

Dia: Dissabte

Hora: Júnior de 10 a 13 h i Sèniors de 16 a 19 h

Lloc: Ajuntament de Mont-ras. Sala polivalent

Durada curs: Del 23/09/2017 al 4/11/2017

Informació i inscripcions a: Pere Colomer

Tel. 972 303 919 - 625 103 618

Organitza: Associació de Pessebristes del Baix Empordà

Cursos i Tallers

TALLER KAIZEN, MILLORA CONTÍNUA PERSONAL I EMPRESARIAL

La metodologia Lean i el Coaching proporcionen un conjunt d'eines molt potents orientades a obtenir l'excel·lència personal i empresarial. "Fer més amb menys" en temps difícils és la base per aconseguir els objectius que et proposis en un món canviant i incert.

Dia: Dimarts 10 d'octubre de 2017

Hora: De 20:30 a 22:00 h

Professor i informació: Mario Pla, coach acreditat per ICF (International Coaching Federation).

Tel. 608 077 913 - marioplacoach@gmail.com

Lloc: Ajuntament de Mont-ras, 2n pis sala d'exposicions

CURS DE SARDANES

Vine a aprendre a ballar sardanes.

Dia: Dilluns

Hora: De 20 a 21 h

Informació i inscripcions a: Rosa Maria 610 226 091 / Josep 663 725 150 / Carlos 637 294 680

Organitza: Associació Cultural i Sardanista de Palafrugell

Lloc: Pavelló poliesportiu

Inici de curs: 2/10/2017

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 · 2017 - 2018

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 APRÈN
A MONT-RAS**

Col·labora:



Ajuntament
de Mont-ras

www.mont-ras.cat