



AJUNTAMENT DE PUIGPUNYENT

ACTIVITATS PER ADULTS A PUIGPUNYENT I GALILEA CURS 2015-2016

Tallers acadèmics	Resum	Professor/a	Horari	Lloc	Inici
Català	2 cursos segons el nivell. El primer adreçat a persones no catalanoparlants que volen desenvolupar les habilitats de comprensió i producció orals. El segon adreçat a persones que necessiten aprofundir en aspectes puntuals de la llengua catalana.	Caterina Canyelles	Divendres 18h-19h Català bàsic Divendres 19h-20h Català intermedi	Residència Son Bru PUIGPUNYENT	D'octubre a juny. <i>Inici divendres 2 octubre</i> El curs de català bàsic estarà subvencionat per l'Ajuntament de Puigpunyent en un 50% de la quota.
Italià	Començar a conèixer la llengua italiana d'una manera comunicativa	Alicia Garcia	Dijous 17h-18h	Residència Son Bru PUIGPUNYENT	D'octubre a juny <i>Inici dijous 1 octubre</i>
Navegant per la xarxa	Curs bàsic d'informàtica dirigit a persones que es volen iniciar a Internet: aprendre a navegar, cercar informació, fer un correu electrònic...	Alicia Garcia	Dimarts 17h-18h	Residència Son Bru PUIGPUNYENT	D'octubre a juny <i>Inici dimarts 6 octubre</i>

Cursos d'oci anuals	Resum	Professor/a	Horari	Lloc	Inici
Restauració de Mobles	A totes aquelles persones que vulguin recuperar antiguitats.	Ma. José Blanco	Dimarts 17h -19h	La Vila PUIGPUNYENT	De novembre fins a abril. <i>Inici dimarts 3 de novembre.</i>
Dibuix i Pintura	Classes per adquirir coneixements tècnics i poder crear obra plàstica personal.	Mercedes Muñoz	Dimecres 18h-20h	La Vila PUIGPUNYENT	<i>Iniciat dimecres 16 de setembre fins a juny</i>
Tallers de Crochet i 2 agulles (Ganxet)	Classes per conèixer els punts bàsics o continuar perfeccionant, realitzar diferents teixits segons les necessitats de cadascú: coses per a la casa, decoració de nadal, coses per a bebés, accessoris...	Catalina Barceló	Dimarts 17h-19h. L'horari pot ser flexible depenent de la demanda	Residència Son Bru PUIGPUNYENT	D'octubre a juny <i>Inici dimarts 6 octubre</i>

Esports i Salut	Resum	Professor/a	Horari	Lloc	Inici
Spinning	Apunta't a l'entrenament aeròbic sobre bicicletes estàtiques a ritme de música	Tomeu Morey	Dimarts i dijous 18h-19.30h	Edifici polivalent de GALILEA	<i>Iniciat 15 setembre fins a juny</i>
Marxa nòrdica	Activitat molt beneficiosa per a tots els nivells de condició física: tonifica tot el cos, facilita la tasca de les articulacions, consumeix calories, millora del ritme de ventilació de l'aparell respiratori, és sa per al nostre cor...	Isa Giménez de Nordic Walking Palma	Dimarts i dijous 19.45h	Trobada a la plaça de l'Ajuntament PUIGPUNYENT	<i>Iniciat de setembre a juny</i>
Pilates	El mètode Pilates se centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per a mantenir la columna vertebral. En particular, els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena.	Natalia Sánchez Esther Vallès Telf. 600413119	Dilluns i dimecres 9.15h-10.15h Nivell intermig avançat Dimarts i dijous 9.15h-10.15h Nivell bàsic Dimarts i dijous 18h-18.50h Nivell bàsic avançat Dimarts i dijous 19h-19.50h Nivell intermig avançat Dimarts i dijous 20h-20.50h Nivell bàsic iniciació Dissabte 10h-11h Estiraments per a totes les edats i nivells	Casa de Cultura PUIGPUNYENT	D'octubre a juny Reunió informativa dimarts 29 setembre a les 20h a la Casa Cultura
Zumba	Activa el teu cos amb ritmes llatins que transmeten l'energia necessària per millorar la teva condició física de manera gradual.	Alexander Ozuna	Dimarts i dijous 18,30h-19,30h 19,30h-20,30h	Gimnàs del CEIP Puig de na Fàtima PUIGPUNYENT	<i>Iniciat de setembre a juny</i>
Ioga per a tothom Homes i dones, Joves i no tan joves	El ioga és un mètode de perfeccionament humà que abraça el cos, la ment i l'esperit i que tendeix a la comprensió profunda de la naturalesa essencial de l'home i de la dona, del que necessiten per viure en harmonia amb sí mateix i amb el medi ambient.	Rita Norris	Dilluns 19.00h-20.15h Dimarts 9.30h-10.45h Dimecres 20.30h-21.45h Divendres 9.30h-10.45h	Residència Son Bru PUIGPUNYENT	<i>D'octubre a juny</i>

Conèixer el cos, conèixer la ment	Es tracta de veure que ens crea tensió, estrès i ens dificulta dur una vida plena. Se tracta d'aprofundir en un mateix per anar més lleuger i viure el present.	M ^a José Gil Osteòpata, fisioterapeuta i terapeuta Gestalt. Carlos Gil, terapeuta Gestalt Contacte: mjgosteo@hotmail.com carlitg@hotmail.com	Dimecres de 19.30h-21.00h Possibilitat de horari de dematí de 9.15h a 10.45h si hi ha demanda	Casa de Cultura PUIGPUNYENT	D'octubre a juny. <i>Classe demostrativa, prèvia confirmació via mail: Dilluns 28/9/15 a les 19:30 h a la Casa de Cultura</i>
loga per a principiants	Crea un hàbit, crea un destí. Ser senzill, ser perfecte.	Trini Fuster	Dilluns i dimecres 9.30h-10.30h L'horari pot ser flexible depenent de la demanda	Edifici polivalent de GALILEA	D'octubre a juny <i>Inici 5 octubre</i>
Una esquena sana i en moviment. Mètode Feldenkrais	Treball amb moviments i accions fetes de manera eficaç per aconseguir una columna vertebral sense problemes, dolors i contractures	Natalia Vergara	Dimecres 10.30h-11.30h	Casa de Cultura PUIGPUNYENT	D'octubre a juny <i>Inici 7 octubre</i>

Confecció de roba per nins amb overlock	Aprendrem a utilitzar la màquina overlock amb la que les peces de teixit elàstic quedaran de meravella. Confeccionarem diferents peces a partir de patrons de roba per nins.	Maia Planas	Dimecres de 18.30 a 20.30 hores	Casal de Joves (recinte escoleta) PUIGPUNYENT	Desembre. 4 sessions de 2h. <i>Inici 2 de desembre</i> Preu 30€, material no inclòs
Taller de màscares de dimoni	Presentació de tècniques de treball aplicables a l'elaboració d'una màscara tals com: manipulació de fibra de vidre, modelatge amb pasta de paper, tècniques bàsiques de pintura (imprimació, ombrejat, pinzell sec, ...)	Jordi. Colla de dimonis Enfocats	Aquesta activitat se programarà segons la demanda que hi hagi. Interessats apuntau-vos a les oficines de l'Ajuntament	Casal de Joves (recinte escoleta) PUIGPUNYENT	Taller de 12 hores distribuïdes en 5 sessions <i>Inici a determinar</i>

- Els interessats en els diferents cursos vos hi podeu presentar el dia d'inici de curs i els professors vos informaran del desenvolupament del curs, excepte **Pilates** i **Conèixer el cos, conèixer la ment** que heu d'anar a la reunió informativa. Per al taller de màscares vos heu d'apuntar a l'Ajuntament.
- Hi ha d'haver un nombre mínim de persones apuntades a l'activitat per poder realitzar-se.
- Les instal·lacions que utilitzeu per realitzar les activitats són públiques, i per tant de tots i totes, vos demanem que les cudeu i en faceu un bon ús.

Tallers audiovisuals	Professor/a	Horari	Lloc
Tallers audiovisuals de fotografia, videografia, mac OSX i pàgines web.	Tomeu Castell	A concretar amb el professor	Residència Son Bru PUIGPUNYENT
Inscripció i informació a:	www.audiovisualsdueta.com/tallers Contacte: audiovisualsdueta@icloud.com		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15-10.15h PILATES INTERMIG AVANÇAT. CASA CULTURA	9.15-10.15h PILATES BÀSIC. CASA CULTURA	9.15-10.15h PILATES INTERMIG AVANÇAT. CASA CULTURA	9.15-10.15h PILATES BÀSIC. CASA CULTURA	9.30-10.45h IOGA. RESIDÈNCIA
9.30-10.30h IOGA. GALILEA	9.30-10.45h IOGA. RESIDÈNCIA	9.30-10.30h IOGA. GALILEA		
		10.30-11.30h ESQUENA SANA, ESQUENA EN MOVIMENT. CASA CULTURA		
	17-18h NAVEGANT PER LA XARXA. RESIDÈNCIA		17-18h ITALIÀ. RESIDÈNCIA	18-19h CATALÀ BÀSIC. RESIDÈNCIA
	17-19h CROCHET. RESIDÈNCIA			
	17-19h RESTAURACIÓ. LA VILA			
	18-18.50h PILATES BÀSIC AVANÇAT. CASA CULTURA	18-20h DIBUIX I PINTURA. LA VILA	18-18.50h PILATES BÀSIC AVANÇAT. CASA CULTURA	
	18-30-19.30h ZUMBA. GIMNÀS ESCOLA		18-30-19.30h ZUMBA. GIMNÀS ESCOLA	
	18-19.30h SPINNING. GALILEA		18-19.30h SPINNING. GALILEA	
19-20.15h IOGA. RESIDÈNCIA	19-19.50h PILATES INTERMIG. CASA CULTURA	19.30-21h CONÈIXER EL COS, CONÈIXER LA MENT. CASA CULTURA	19-19.50h PILATES INTERMIG. CASA CULTURA	19-20h CATALÀ INTERMEDI. RESIDÈNCIA
	19.30-20.30h ZUMBA. GIMNÀS ESCOLA		19.30-20.30h ZUMBA. GIMNÀS ESCOLA	
	20-20.50h PILATES BÀSIC INICIACIÓ. CASA CULTURA	20.30-21.45h IOGA. RESIDÈNCIA	20-20.50h PILATES BÀSIC INICIACIÓ. CASA CULTURA	

Tallers Trimestrals	Resum	Professor/a	Horari	Lloc	Inici
Taller de maquillatge	En aquest taller es treballaran diferents aspectes de la cura de la pell segons les seves característiques, tipus de maquillatge, tècniques específiques...	Catalina Barceló	Divendres 9.30h-11.30h Divendres 18.30h-20.30h L'horari pot ser flexible segons demanda	Casa de Cultura PUIGPUNYENT	Octubre. 5 sessions de 2 hores. <i>Inici 9 octubre</i> Preu: 20€ Dur el vostre maquillatge
Ganxet XXL	Vols aprendre a fer un cistell, una estora o una bossa de mà amb ganxet XXL? No és necessari tenir coneixements previs. Aprendrem els punts bàsics del ganxet i confeccionarem diferents projectes.	Maia Planas	Dimecres 19.00h-20.30h	Casal de Joves (recinte escoleta) PUIGPUNYENT	Octubre. 3 sessions d'hora i mitja. <i>Inici 30 setembre</i> Preu 25€
Iniciació a la costura	Ens introduïrem al món de la costura a través de la confecció de petits projectes. Una bossa de mà reversible, un necesser amb cremallera o un coixí 100% DIY.	Maia Planas	Dimecres 18.30h-20.30h	Casal de Joves (recinte escoleta) PUIGPUNYENT	Novembre. 4 sessions de 2 hores. <i>Inici 4 de novembre</i> Preu 30€

