



TALLERS, CURSOS I ESPORTS

Begur - Esclanyà

**Curs
2019-2020**

Col·labora:



Ajuntament
de Begur

BEGUR

ESCRUIRE SENSE POR

Inici curs 16 d'octubre

Aquest taller vol oferir les eines per elaborar i millorar un text i, també, les claus per evitar les errades més comunes. És un taller pràctic a partir d'unes orientacions i recomanacions compartides amb tots els participants. Consta de 6 sessions de 2 hores

Horari: dimecres de 17h a 20h.

Lloc: Casino Cultural – Sala 2

Professor: Miquel Martí

Inscripcions : Ajuntament de Begur fins el 9 d'octubre (mínim 8 persones)

CATALÀ B₂

Horari : dilluns i dimecres de 18h a 20h.

Lloc: Escola Dr. Arruga

Inscripcions: Escola Dr. Arruga el 17 i 19 de setembre de 17 a 18,30h.

TALLER ENFILA S'AGULLA (labors)

Horari : dilluns de 15 a 18h.

Lloc: Casino Cultural – Sala 3

Professora: Rosa Vilà

Inscripcions: 972624305 (tardes de 15 a 20h.)

TALLER DE DIBUIX I TÈCNiques ARTÍSTIQUES (adults)

Horari: dimarts de 17'15 a 20'15 de la tarda

Lloc: Casino Cultural – Sala 5

Professora: Lina Gil

Inscripcions: 667259234

GRUP DE PUNTAIRES DE BEGUR

Horari: dimarts de 15:30 A 19H.

Lloc: Casal Gent Gran

Inscripcions: els dimarts en horari de classe

TALLER DE MEMÒRIA GENT GRAN

Horari: dimecres de 15 a 16h. o de 16 a 17h.

Lloc: Casal Gent Gran

Inscripció: Ajuntament de Begur

Informació: Ajuntament de Begur

BALL EN LÍNEA

Horari: divendres de 18:30 a 19:30

Lloc: Casal Gent Gran

Inscripció i informació: horari de classe

ACTIVITATS ESPORTIVES

ACTIVITAT ESPORTIVA GENT GRAN

Horari: Dimarts i dijous de 11 a 12h.

Lloc: Casal de la Gent Gran

Professor: David Ribera (tlf: 683193855)

Inscripcions : mateix dia de classe

PATINATGE INICIACIÓ Fundació Esportiva Begur

Horari : Dilluns de 17:00 a 19:00h.

Lloc: Pavelló poliesportiu

Coordinadora: Laura Grau 687695221

e-mail: fundaciopatinatge@begur.cat

PATINATGE FEDERAT Fundació Esportiva Begur

Horari : Dilluns de 19:00 a 20:30h.

Dimarts i dijous de 17:30 a 20:30h.

Lloc: Pavelló poliesportiu i pista anexa

Coordinadora: Laura Grau 687695221

e-mail: fundaciopatinatge@begur.cat

BÀSQUET Fundació Esportiva Begur

Persona de contacte: Sandra Herrera

Tlf: 696425767 / Tlf pavelló: 972623484

e-mail: fpcbegur@hotmail.com

Lloc: Pavelló poliesportiu

FUTBOL Fundació Esportiva Begur

Lloc: Camp de futbol

Persona de contacte: Sandra Herrera Tlf: 696425767

Coordinador Fútbol 7: Paul Cunniffe Tlf: 666660207

Coordinador Fútbol 11: César Tlf: 626161151

Tlf. Camp de Fútbol: 972624717

e-mail: fundacióbegur@begur.cat

TIR AMB ARC

Club Arquers Esclanyà

Lloc: Camp de tir d'Esclanyà

Persona de contacte: Francesc Arza Tlf: 646244988

e-mail: arquersesclanya@gmail.com

PAVEL·LÓ POLIESPORTIU

CLASSES DIRIGIDES

Coordinador: David Ribera

Tlf: 683193855 e-mail: dribera@begur.cat

Horaris: a partir de setembre a les xarxes socials de l'Ajuntament de Begur i en format paper els llocs d'informació habituals (Ajuntament, Biblioteca, CAP, Informació i Turisme ...)

CROSS TRAINING: Programa de força, potència i condicionament físic d'alta intensitat basat en un entrenament funcional de les capacitats físiques bàsiques. És un complement perfecte per corredors, ciclistes i altres esports.

ZUMBA/ZUMBA KIDS: Activitat física dirigida amb acompanyament musical i coreografiada. Combina ritmes i música principalment llatinoamericans. La franja d'edat per l'activitat de Zumba Kids és de 5 a 12 anys.

SPINNING: Exercici aeròbic amb acompanyament musical en què el monitor proposa diferents tipus d'intensitats mitjançant els canvis de freqüència de pedalada i la resistència al moviment.

G.A.C./G.A.C. STEPS: Les sigles volen dir Glutis, Abdominals i Cames. Aquesta activitat dirigida està encarada a la tonificació d'aquests tres grups musculars. S'utilitzen diversos materials com peses, gomes elàstiques, steps, pilotes medicinals, auto càrregues, etc.

PILATES: El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que inclou la tonificació dels diferents grups musculars (especialment la musculatura abdominal), el control mental, els estiraments, la respiració i la relaxació.

ACTIVITAT ESPORTIVA GENT GRAN

Horari: Dilluns i Dimecres de 9:00 a 10:00h.

Lloc: Polivalent sala petita.

Professor/a: Carme Pagès .

Telf. Informació: 680115274 (Mari Martín)

ACTIVITAT ESPORTIVA GENT GRAN MOBILITAT REDUÏDA

Horari: Dilluns i Dimecres de 10:00 a 11:00h

Lloc: Polivalent sala petita.

Professor/a: Carme Pagès

Telf. Informació: 680115274 (Mari Martín)

GIM MUSIC GENT GRAN

Horari: Dimecres de 9 a 10h. i divendres de 9 a 10h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Gabriel Medina

Telf. Informació: 639057762

GIMNÀSTICA

Horari: Dimarts i Dijous de 15:00 a 16:00

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Carme Pagès

Telf. Informació: 652128805

AERÒBIC, STEP I TONIFICACIÓ

Horari: Dilluns i Dimecres de 19:15 a 20:15

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Mari Martínez

Telf. Informació: 607525552

TALLER DE PATCHWORK

Horari: Dijous de 16:00 a 19:00

Lloc: Polivalent sala petita

Professor/a: Mireia Tormo

Telf. Informació: 667710777

TALLER DE MANUALITATS

Horari: Dimarts o Divendres de 15:30 a 18:30

Lloc: Polivalent sala petita

Professor/a: Tere Muñoz

Telf. Informació: 696804904

SEVILLANES I FLAMENC

Horari: Divendres de 19 a 20h. (inici al flamenc i perfecció de sevillanes) de 20 a 20:30h. (castanyoles) de 20:30 a 21:30h. Iniciació a les sevillanes
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Mari Luz Tirado
Telf. Informació: 658 911816

BALLS DE SALÓ

Horari: Dilluns de 21:45 a 23h.
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Mari Carmen Tejada
Telf. Informació: 669940517

ZUMBA

Horari: Dilluns i dimecres de 15h. a 16h. Dimarts de 21 a 22h.
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Mari Carmen Tejada
Telf. Informació: 669940517

TAI-TXÍ

Horari: Dimarts de 19:45 a 20:45 - Dijous de 20:30 a 22:00
 Dissabte de 10:00 a 12:00

GIM MUSIC

Horari: Dimecres i divendres de 9 a 10h.
Lloc: Polivalent sala gran.
Professor/a: Gabriel Medina
Telf. Informació: 639057762

BALLS COUNTRY

Horari: Dijous de 22:00 a 24:00, Divendres de 22:00 a 1:00 h. Primer diumenge de mes ball de 18:00 a 21:00
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Margarita Fuster
 Tlf informació: 636120395

SPINNING

Horari: Dilluns i Dimecres de 20:30 a 21:30
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Leila Martínez.
Telf. Informació: 679993704

PILATES

Horari: Dilluns i Dijous de 20:15 a 21:15. - Divendres de 10:30 a 11:30h. - Dilluns de 15 a 16h.
Lloc: Polivalent sala petita
Professor/a: Malen
Telf. Informació: 686441154

MAMI FIT

Horari: Dimarts de 18:00 a 19:00
Lloc: Polivalent sala gran
Professor/a: Gina Salvador
Telf. Informació: 673345266

IOGA

Horari: Dilluns i dimecres de 18:30 a 20:00.
Lloc: Polivalent sala petita
Professor/a: Ivon Vives
Telf. Informació: 669215974

ACTIVITATS INFANTILS ESCLANYÀ

Activitats de jocs dirigits i manualitats amb nens/es de 6 a 12 anys de Begur i Esclanyà
Horari: dissabte (segons calendari activitat) de 10 a 13h.
Lloc: Polivalent (Sala petita)
Professora: Mari Martín Tlf: 680115274
Informació: Local Polivalent de 16 a 18h. de dilluns a divendres

**** Cal que els infants estiguin acompanyats per un responsable adult**

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

2 de novembre	Activitat ambientació per la festa de la Castanyada
7 de desembre	Activitat d'ambientació de Nadal
21 de desembre	EL TIÓ a les 12h.
3 de gener	Fem el fanalet a les 16h.
15 febrer	Activitat ambientació per la festa de la Castanyada
20 d'abril	Activitats Sant Jordi