



TALLERS, CURSOS i ESPORTS

Begur - Esclanyà

**Curs
2020-2021**

Col·labora:



Ajuntament
de Begur

Amb el suport:



Diputació de Girona

CATALÀ B₂

Horari: dimarts i dijous de 9,30h a 11,30h.

Lloc: Sala 3 del Casino Cultural

Inscripcions: www.cpnl.cat/xarxa/cnlgirona/

TALLER ENFILA S'AGULLA (labors)

Horari: dilluns o dijous de 15 a 17h.

(grups reduïts)

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 3

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 19:30h.

Lloc: Casal Gent Gran

Inscripció i informació: horari de classe

ACTIVITATS ESPORTIVES

ACTIVITAT ESPORTIVA GENT GRAN

Horari: Dimarts i dijous d'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

patinatgebegur@gmail.com

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 annexa

Coordinadora: Laura Grau 687695221

patinatgebegur@gmail.com

BÀSQUET

Fundació Esportiva Begur

Lloc: Pavelló poliesportiu

Persona de contacte: Sandra Herrera

Tlf: 696425767

Coordinador Bàsquet: Lluís Capella

Tlf: 659295195 - basquetfebegur@gmail.com

Tlf. pavelló: 972623484

e-mail: fpcbegur@hotmail.com

FUTBOL Fundació Esportiva Begur

Lloc: Camp de futbol

Coordinador Fútbol 7: Paul Cunniffe

Tlf: 666660207 - futbol7febegur@gmail.com

Coordinador Fútbol 11: César Toledo

Tlf: 626161151 - futbol11febegur@gmail.com

Tlf. Camp de Fútbol: 972624717

e-mail: fundaciobegur@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

PAVELLÓ 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 als 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.

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)

GIM MUSIC GENT GRAN

Horari: Dimecres i divendres de 9 a 10h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Gabriel Medina

Telf. Informació: 639057762

GIMNÀSTICA

Horari: Dimarts i dijous de 15 a 16h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Carme Pagès

Telf. Informació: 652128805

AERÒBIC, STEP I TONIFICACIÓ

Horari: Dilluns i dimecres de 19 a 20h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Mari Martínez

Telf. Informació: 607525552

TALLER DE PATCHWORK

Horari: Dijous de 16 a 19h.

Lloc: Polivalent sala petita

Professor/a: Mireia Tormo

Telf. Informació: 667710777

ESCLANYÀ

TALLER DE MANUALITATS

Horari: Dimarts o divendres de 15:30 a 18:30h.

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: 658911816

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 15 a 16h.

Dimarts de 21 a 22h.

Dijous de 19 a 20h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Mari Carmen Tejada

Telf. Informació: 669940517

TAI-TXÍ

Horari:

Dimarts de 19:45 a 20:45h. - Dijous de 20:30 a 22h.

Dissabte de 10 a 12 h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Gabriel Medina

Telf. Informació: 639057762

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 a 24h.,

Divendres de 22 a 1h.

Primer diumenge de mes ball de 18 a 21h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Margarita Fuster

Tlf informació: 636120395

SPINNING

Horari: Dilluns i dimecres

de 20:15 a 21:15

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Leila Martínez

Telf. Informació: 679993704

PILATES

Horaris:

Dilluns i dijous de 20:15 a 21:15h.

Lloc: Polivalent sala petita

Divendres de 10:30 a 11:30h.

Lloc: Polivalent sala petita

Dilluns de 15:15 a 16:15h.

Lloc: Polivalent sala petita

Dimarts i divendres de 20:15 a 21:15h.

Lloc: Polivalent sala petita

Dimarts de 18:45 a 19:45h.

Lloc: Polivalent sala gran

Professor/a: Malen

Telf. Informació: 686441154

IOGA

Horari: Dilluns i dimecres de 18:30 a 20h.

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

Informació: Local Polivalent de 16 a 18h. de dilluns a divendres. Mari Martín: 680115274

**** 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

Totes les activitats estan subjectes a modificació o cancel·lació si les mesures de prevenció de la COVID-19 ho requereixen.

7 de novembre	Activitat ambientació per la festa de la Castanyada
5 de desembre	Activitat d'ambientació de Nadal
19 de desembre	EL TIÓ a les 12h.
4 de gener	Fem el fanalet a les 16h.
6 de febrer	Activitat ambientació per la festa de Carnaval
17 d'abril	Activitats Sant Jordi