



AJUNTAMENT DE CAMPLLONG

OFERTA FORMATIVA MUNICIPAL CURS 21-22

Cultura, aprenentatge i diversió a l'abast de tothom



PRESENTACIÓ

Un any més des del Local Social de Campllong, us volem oferir un ventall d'activitats esportives i formatives que puguin respondre als vostres interessos i que a més a més siguin accessibles per a tothom.

La nostra proposta es basa per una banda, en donar continuïtat als cursos que funcionen i per altra banda, en oferir noves propostes que puguin ser atractives per a la població.

Al següent llibret trobareu la informació detallada dels cursos que oferim, així com els horaris i preus proposats.

Totes les classes, els cursos i les activitats anuals s'iniciaran la primera setmana d'octubre; cal doncs estar atents als períodes d'inscripció i als descomptes que oferim, ja que les places son limitades.

En el Local Social és de vital importància la vostra participació, les vostres observacions i suggeriments. Podeu proposar, fins i tot criticar constructivament, estem oberts a la transformació que determinem necessària entre tots i totes, llavors teniu a la vostra disposició diverses maneres de contactar amb nosaltres: per mitjà d'un correu electrònic (localsocial@campllong.cat) per telèfon o whatsapp (693817656) o presencialment al local.

Com sabeu a més a més dels cursos, cada mes oferim diverses activitats culturals, moltes d'elles gratuïtes. Estigueu atents a l'agenda mensual. Si vols que te l'enviem per correu electrònic, pots demanar-ho pels canals de comunicació abans esmentats.

Esperem que la proposta d'aquest nou curs, us agradi i us motivi.
Moltes gràcies per ser part de la nostra comunitat.

Local Social de Campllong, 2021



Amb el suport de:



Diputació de Girona

SALA DE LECTURA DE CAMPLLONG

Actualment l'espai Biblioteca del Local Social és considerat SALA DE LECTURA pel servei de Biblioteques de la Diputació de Girona.

Quins beneficis ens aporta?

- MICRO_BI: un sistema de registre de documents que permet el préstec i la devolució dels exemplars que disposem.
- Els carnets es realitzen a partir de l'aplicació i poden ser utilitzats a totes les Biblioteques de Catalunya.
- Els carnets d'altres Biblioteques també serveixen a la nostra sala de lectura.
- Des de la Sala de lectura , podem accedir al servei de préstec interbibliotecari, per tant podem demanar llibres d'altres biblioteques i recollir-los a la sala de lectura quan arribin.

ESPAI BIBLIOTECA

La nostra Sala de Lectura ofereix la consulta dels seus fons documentals per cobrir les necessitats informatives, formatives i de lleure, tant d'infants com d'adults.

Els documents de la Sala de Lectura es troben en prestatges de lliure accés, ordenats per matèries.

EDUCACIÓ INFANTIL

Classes de repàs

Repàs de totes les matèries, des de Primària fins a Batxillerat.

Les classes es faran en petits grups, segon l'edat i el curs dels alumnes.

S'ofereixen classes individuals o en grup de 1 hora o 1.30 hores.

El pagament de les classes és mensual.

Horaris:

De dilluns a divendres de 17.00 a 19.00 h.

Preu mes:

Classes individuals de 1,30 hora:

- 1 dia: 90€ mes
- 2 dies: 176€ mes
- 3 dies: 264€ mes

Classes individuals de 1 hora:

- 1 dia: 60€ mes
- 2 dies: 120€ mes
- 3 dies: 180€ mes

Lloc:

Aula de repàs

Consulteu preu classes grupals



EDUCACIÓ INFANTIL

Idiomes

Fun english

Anglès d'una manera divertida
i juganera, dirigit a infants
d'educació infantil (P3, P4 i P5)

Horari:

Dilluns de 17.30 a 18.30 h.

Preu:

25€ mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dilluns 4 d'octubre

Lloc:

Aula de repàs



Mínim 4

EDUCACIÓ INFANTIL

Catequesi

Classes de doctrina
per preparar
la primera comunió.

Durada:

D'octubre a maig.

Inici:

Divendres 1 d'octubre

Formadora:

Rosa M^a Boadella Alsina

Telèfon Informació:

639893926

Horari:

Divendres a les 19.00 a 20.00 h
Cada quinze dies.

Lloc:

Aula de repàs



EDUCACIÓ INFANTIL

Idiomes

Learning with smile

Aprèn anglès passant una bona estona:
juga, canta i balla!
Vocabulary i speaking dirigit a infants de
1r i 2n de primària.

Horari:

Divendres de 17.30 a 18.30 h.

Preu:

25€ mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dimarts 5 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament

Mínim 4

EDUCACIÓ INFANTS I JOVES

Anglès Infantil

Aprèn anglès ampliant vocabulari i millorant la fluïdesa de la parla, curs adreçat a infants de 3r a 5è de primària.

Horari:

Dimarts de 17.00 a 18.30 h

Preu:

32 € mes

Durada:

D'octubre a juny

Inici:

5 d'octubre

Lloc:

Aula de repàs

Mínim 4
als dos cursos

Anglès juvenil

Profundització de la gramàtica i la sintaxi anglesa, ampliació de vocabulari i millora de la fluïdesa en la parla, adreçat a alumnes de 6è de primària fins a 2n d'ESO.

Horari:

Dijous de 17.00 a 18.30 h

Preu:

32 € mes

Durada:

D'octubre a juny

Inici:

7 d'octubre

Lloc:

Aula de repàs

EDUCACIÓ JOVES

Anglès juvenil 2

En aquest curs oferim formació a joves
amb un nivell elevat d'anglès que es vulguin preparar
el PET (B1)

Horari:

Dilluns de 18.30 a 20.00 h.

Preu:

32 € mes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Inici:

4 d'octubre

Lloc:

Aula de repàs



Anglès First Certificate

Dirigit a persones amb un bon nivell d'anglès que es vulguin
treure la titulació
FIRST CERTIFICATE (B2)

Horari:

Dilluns de 17.45 a 19.15 h.

Preu:

32 € mes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Inici:

4 d'octubre

Lloc:

Sala gran Ajuntament

Mínim 4
als dos cursos

EDUCACIÓ ADULTS

Anglès iniciació 1

Curs dirigit a persones que volen aprendre l'anglès des de l'inici sense tenir coneixements previs.

Horari:

Dilluns de 20.15 a 21.15 h

Preu:

25 € mes

Durada:

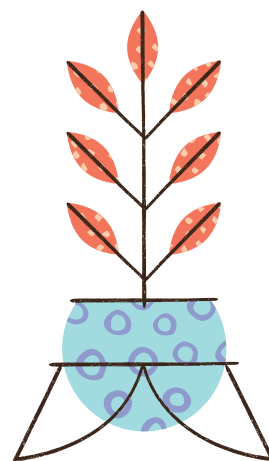
Anual d'octubre a juny

Inici:

4 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament



Anglès iniciació 2

Curs dirigit a persones amb un nivell inicial de la llengua anglesa.

Horari:

Dilluns de 19.15 a 20.15 h

Preu:

25 € mes

Durada:

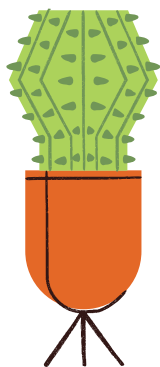
Anual d'octubre a juny.

Inici:

4 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament



Mínim 5
als dos cursos

EDUCACIÓ ADULTS

Anglès

Pre-intermediate

Curs dirigit a persones amb nivell bàsic que vulguin millorar l'habilitat d'entendre i parlar la llengua anglesa.

Horari:

Dimarts de 20.00 a 21.30 h

Preu:

32 € mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

5 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament



Anglès Intermediate

En aquest curs es la continuació del curs pre-intermediate nivell 1.

Horari:

Dimarts de 18.30 a 20.00 h

Preu:

32 € mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

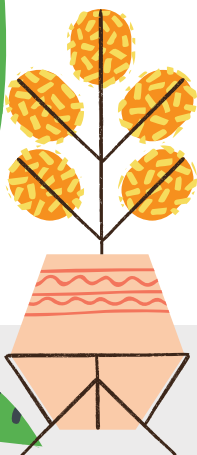
Inici:

5 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament

Mínim 5
als dos cursos



EDUCACIÓ ADULTS

Anglès Conversa

En aquest curs es treballarà la pronunciació i la capacitat de comprensió i parla de la llengua anglesa.

Horari:

Dijous de 20.00 a 21.00 h

Preu:

25€ mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

7 d'octubre

Lloc:

Sala d'actes de l'Ajuntament

Màxim 6
mínim 5



NOU

IDIOMES- ADULTS

Francès inicial

Curs dirigit a persones que vulguin aprendre aquesta llengua i que no tinguin cap coneixement o que tinguin un nivell molt bàsic.

Horari:

Dijous de 19.30 a 20.30 h.

Preu:

25 € mes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Inici:

7 d'octubre

Lloc:

Sala gran de l'Ajuntament



Francès avançat

5quena edició del curs fet l'any passat, dirigit a persones amb nivell mitjà -alt.

Horari:

Dilluns de 19.00 a 20.00 h.

Preu:

25 € mes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Inici:

7 d'octubre

Lloc:

Sala gran de l'Ajuntament

Mínim 6

EDUCACIÓ ADULTS

Italià

Continuació curs fet l'any passat, dirigit a persones que vulguin continuar i aprofundir l'aprenentatge d'aquesta llengua.

Horari:

Dilluns de 19.00 a 20.00 h.

Preu:

25 € mes

Durada:

Anual, d'octubre a juny

Inici:

4 d'octubre

Lloc:

Sala gran de l'Ajuntament

Mínim 6

INFORMÀTICA GENT GRAN

Curs de telèfons mòbils intel·ligents

En aquest curs aprendrem el funcionament bàsic del nostre telèfon mòbil. Es treballarà el whatsapp, el GPS, la càmera, el retoc i l'enviament de fotografies. Aprendreu a estalviar bateria, alliberar espai, instal·lar i desinstal·lar aplicacions i moltes altres coses.

Horari:

Dilluns de 19.30 a 21.00 h.

Preu:

65€ curs

Durada:

7 sessions

Dates:

Des del 10 de gener
fins al 21 de febrer

Lloc:

Sala de lectura

Mínim 6

INFORMÀTICA GENT GRAN

Curs bàsic de Word i Excel

En aquest curs aprendrem a crear mitjançant el programa de Word diferents tipus de documents escrits, com cartells o currículums. L'Excel ens permetrà crear documents de tipus "quadricula", fer càlculs automatitzats i treballar el tractament de dades

Horari:

Dilluns de 19.30 a 21.00 h.

Preu:

65€ curs

Durada:

7 sessions

Dates:

Des del 7 de març
fins al 25 d'abril

Lloc:

Sala de lectura

Mínim 6

INFORMÀTICA GENT GRAN

Creació d'un àlbum digital

Curs per a aprendre a crear, de manera senzilla, un àlbum digital. Per recopilar les teves fotos, mitjançant l'aplicació Hofmann.

Horari:

Dilluns de 19.30 a 21.00 h.

Preu:

30 € curs

Durada:

3 sessions

Dates:

4, 11 i 18 d'octubre

Lloc:

Sala de lectura

Mínim 6

INFORMÀTICA GENT GRAN

Iniciació al Photoshop

Curs per aprendre a retocar fotografies per tal de millorar-ne el color, la lluminositat, eliminar imperfeccions, restaurar fotografies antigues, etc.

Horari:

Dilluns de 19.30 a 21.00 h.

Preu:

50 € curs

Durada:

6 sessions

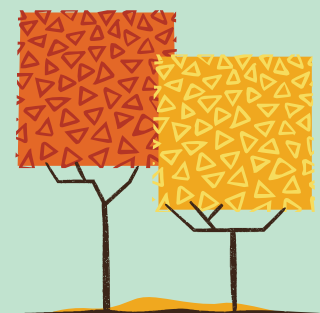
Dates:

Des del 8 de novembre
al 20 de desembre

Lloc:

Sala de lectura

Mínim 6



INFORMÀTICA GENT GRAN

Informàtica bàsica

Durant el curs es treballarà l'ús del correu electrònic i les xarxes socials.

Aprendreu com organitzar les vostres fotografies, tant del mòbil com de l'ordinador i a passar-les d'un dispositiu a l'altre .

Realitzareu compres segures per Internet, fent especial esment en la seguretat informàtica.

Finalment veureu els diferents sistemes per realitzar còpies de seguretat.

Horari:

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu mòdul:

40 € per mòdul

Durada:

2 mòduls de 16 sessions cadascú

Dates 1r mòdul:

Des de el 6 d'octubre al 9 de febrer

Dates 2n mòdul:

Des de el 23 de febrer al 15 de juny

Lloc:

Sala de lectura

Mínim 6

ESPORTS GENT GRAN

Gimnàs de manteniment

Activitat dirigida a persones majors de 65 anys que vulguin mantenir i millorar la seva condició física, mitjançant exercicis individuals i grupals guiats per una fisioterapeuta.

Horari:

Dimarts i divendres de 11.00 a 12.00 h

Preu trimestral:

40 € per 2 dies/ 20€ socis Casal jubilats

30 € 1 dia / 15 € socis Casal jubilats

Durada:

Anual d'octubre a juny

Data inici:

Divendres 1 d'octubre

Lloc:

Sala Gran



Mínim 6

CURSO GENT GRAN

Memòria

Activitat dirigida a persones majors de 65 anys que vulguin mantenir i millorar la seves habilitats cognitives, mitjançant exercicis individuals i grupals guiats per una professional.

Horari:

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu:

Gratuït

Durada:

Des de 6 d'octubre al 8 de desembre

Data inici:

Dimecres 6 d'octubre

Lloc:

Sala Petita

Inscripcions:

Al local social fins al 29 de setembre

Mínim 6



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

ESPORTS ADULTS

Ioga Asana

El ioga és una disciplina que treballa la força, la flexibilitat i l'equilibri. També afavoreix la serenitat i millora la concentració. És una eina per mantenir la salut i gestionar l'estrès de la vida diària. La tècnica que utilitzarem està basada en postures (asana) i respiració (pranayama).

Horari:

Dijous de 20.00 a 21.30 h.

Preu:

30 € mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dijous 4 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent gran

Mínim 8

Fit Pack



ESPORTS ADULTS

Escola Esquena

Sessions d'exercicis per millorar la postura corporal i alleugerir el dolor.

Recomanable per a persones amb patologies que no poden realitzar un exercici d'alta intensitat.



Horari:

Dijous de 19.00 a 20.00 h.

Preu:

20 € mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dijous 4 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent gran

Mínim 6

ESPORTS ADULTS

Hipopressius avançat

Sessions adreçades a persones que estiguin familiaritzades amb els hipopressius. Es partirà d'una base amb conceptes ja assolits en anys anteriors.

Horari:

Dilluns de 19.00 a 20.00 h.

Preu:

20 €

Durada:

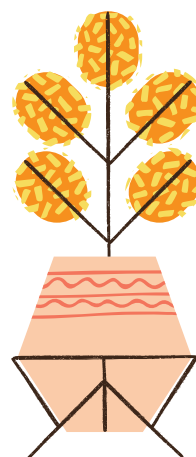
Anual d'octubre a juny

Inici:

Dilluns 4 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent gran



Fit Pack

Condicionament Físic

Activitats física- esportives de caràcter recreatiu. Mitjançant exercicis i amb la pràctica de jocs i esports variats es treballarà la flexibilitat, la coordinació, la resistència cardiovascular i l'aparell musculoesquelètic.

Horari:

Dimarts de 19.30 a 21.00 h.

Preu:

20€ mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dimarts 5 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent gran

Fit Pack

Mínim 6
als dos cursos

ESPORTS ADULTS

Pilates

És un entrenament físic i mental, uneix el dinamisme, la força muscular, el control mental, la respiració i la relaxació.

Horari:

Dimarts i dijous de 21.00 a 22.00 h.

Preu:

20€ mes/ 1 dia
25€ mes / 2 dies

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dimarts 5 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent petita

Mínim 5



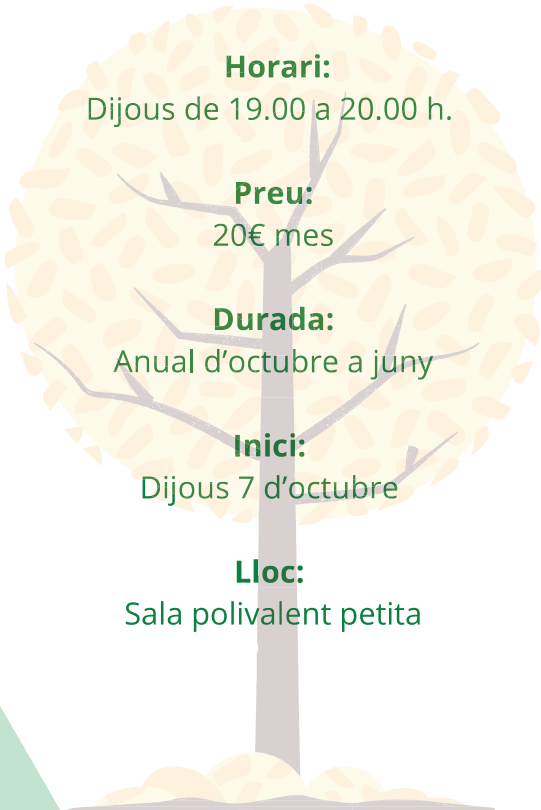


ESPORTS ADULTS

Expressió corporal

Meditació en moviment per facilitar el desenvolupament de la pròpia consciència corporal.

Escotar els nostres sentits per trobar diferents maneres d'expressió, alliberar tensions acumulades del cos, alliberar estrès. Estimular els nostres sentits amb una actitud conscient, sensible per expressar el que sentim. Desenvolupar la consciència corporal, augmentar el benestar i la qualitat de vida.



Horari:

Dijous de 19.00 a 20.00 h.

Preu:

20€ mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dijous 7 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent petita

Mínim 6



Fit Pack



ESPORTS ADULTS

Mix balls llatins

Curs dirigit a persones que vulguin fer exercici i mantenir-se en forma, millorar la coordinació i la resistència, tot aprenent coreografies de: "salsa, merengue i bachata".

Horari:

Dilluns de 20.00 a 21.00 h.

Preu:

20 €/mes

Durada:

Anual d'octubre a juny

Inici:

Dilluns 4 d'octubre

Lloc:

Sala polivalent gran.



Mínim 6

**Vine a provar dilluns
13 de setembre a les 20.00**

ESPORTS INFANTS

Curs de BTT

Curs adreçat a infants, de 5 a 12 anys. Infants que vulguin practicar i formar-se a l'esport del ciclisme, amb recorreguts variats del nostre entorn guiats per un monitor especialitzat en aquest esport.

Horari:

Dimarts i dijous de 17.15 a 18.45 h

Preu:

18 € mensuals 1 dia
35 € mensuals 2 dies

Lloc:

Activitat exterior

Mínim 6





ARTÍSTICS

Curs aquarel•la

Amb aquest curs aprendrem les tècniques bàsiques d'aquarel•la (transparències, degradats i diferents tipus de textures) per poder pintar des de flors i plantes, paisatges urbans i fins i tot retrats.

L'aquarel•la és una pintura molt lliure, no cal ser molt precís per fer coses boniques, és molt pràctica, ja que s'asseca ràpid i és sostenible, no deixa residus tòxics. Sempre has volgut provar-la? És la teva! No cal experiència prèvia.

Curs obert a tothom a partir de 7 anys

Horari:

Dilluns de 19.00 a 20.30 h

Preu:

32 € mensuals

Mínim 6

Lloc:

Sala d'actes Ajuntament



ARTÍSTICS DANSA

Curs de line-dance: Principiants

Per principiants i debutants, persones que no han ballat mai.

Horari:

Divendres de 20.00 a 21.30 h.

Preu cursos:

55€ trimestrals i 5€ dies solts

50 % descompte persones empadronades a Campllong



Lloc:

Sala polivalent gran

Curs line-dance: Tots els nivells

S'inicia la classe amb un nivell baix a primera hora i s'incrementa amb posterioritat. Només country.

Horari:

Divendres de 21.30 a 23.00 h.

Preu cursos:

55€ trimestrals i 5€ dies solts

50 % descompte persones empadronades a Campllong

Lloc:

Sala polivalent gran

ARTÍSTICS DANSA

Curs de line-dance: Avançat

Nivell alt i competició.

Horari:

Dissabte de 15.00 a 18.40 h.

Lloc:

Sala polivalent gran

Preu:

A convenir per hores



Curs line-dance: Intermedi

Nivell mig.

Horari:

Dissabte de 18.45 a 20.30 h.

Lloc:

Sala polivalent gran

Preu:

55€ trimestrals i 5€ dies solts

— SPECIALS —
PREUS



**BALLS LLATINS, CONDICIONAMENT
FÍSIC, ESCOLA ESQUENA, HIPOPRESSIUS
I EXPRESSIÓ CORPORAL**

Tot per només 30 €



Pack fit + ioga o pilates 35 € mes
Pack fit + ioga i pilates 37 € mes

— SPECIALS —
PREUS

BONUS BALLS LLATINS

Bonus 4 classes 25 €

Bonus 8 classes 35 €

INFORMACIÓ GENERAL

PERÍODE D'INSCRIPCIONS DEL 6 FINS AL 17 DE SETEMBRE

Al Local social de 17.00 a 21.00 hores.

**Inscripcions prioritàries per persones empadronades a
Campllong del 30 d'agost al 3 de setembre**

- Els cursos es faran sempre que hagi un mínim d'alumnes. El local Social de Campllong es reserva el dret de modificar la programació d'alguns cursos, si les circumstàncies ho requereixen.
- Les dades personals que ens faciliteu al moment de la inscripció, s'incorporaran a un fitxer, que compleix els requeriments i exigències de la normativa vigent en matèria de protecció de dades. Tota persona pot exercir en qualsevol moment el seu dret d'accés, rectificació, oposició i, si és el cas, cancel·lació, tot adreçant-se a l'Ajuntament.

□ PAGAMENT:

- Tots els cursos es pagaran mitjançant domiciliació bancària, excepte casos puntuals de persones jubilades.
- A l'inici dels cursos anuals es cobrarà també una matrícula de 10 €.
- El cobrament dels cursos es farà mensualment, el dia 5 de cada mes.
- Per els cursos amb una durada màxima de 4 mesos es farà un únic pagament en començar el curs. No es cobrarà matrícula.
- Per les inscripcions als cursos anuals realitzades entre el 1 i el 15 del mes en curs, es cobrarà el mes sencer.
- Per les inscripcions fetes entre el 16 i el final del mes en curs, es cobrarà la part proporcional corresponent a mig mes.

INFORMACIÓ GENERAL

PERÍODE D'INSCRIPCIONS DEL 6 FINS AL 17 DE SETEMBRE

Al Local social de 17.00 a 22.00 hores.

**Inscripcions prioritàries per persones empadronades a
Campllong del 30 d'agost al 3 de setembre**

□ BAIXES:

- La baixa d'un curs s'ha d'avisar abans del dia 25 del mes anterior. Si no s'avisava amb aquesta antelació, la baixa no tindrà efectes fins al mes següent.
- Les baixes a cursos per raons mèdiques, temporals o definitives, que es demanin fora dels terminis abans esmentats, hauran de justificar-se amb un informe mèdic.
- La baixa d'un curs s'ha de comunicar per escrit mitjançant una instància feta a l'Ajuntament o al Local Social o enviant un correu electrònic a: localsocial@campllong.cat. No s'acceptarà la comunicació verbal per donar-se de baixa.

□ DEVOLUCIONS:

- Les despeses de gestió que l'entitat bancària carregui en relació a la devolució del rebut, o qualsevol altra que es pugui generar per aquest motiu, aniran a càrrec de la persona deutora.
- Les quotes degudes s'exigiran per via de constrenyiment, de conformitat amb la normativa aplicable.

□ BONIFICACIONS:

- A famílies nombroses: 15% de la quota mensual.
- A famílies monoparentals: 15% de la quota mensual.
- A partir del 3r curs de la família: 15% de la quota mensual del curs amb el cost més elevat. (els packs promocionals compten com 1 curs)
- Les bonificacions només són aplicables als cursos, no a les matricules.



Local Social Camplong