Associació

Mou-te i Aprèn a Mont-ras

Cursos i tallers 2018-2019

CURSOS

Amigurumi..... 3
Arts Plàstiques..... 3
Patchwork..... 3
Puntes de Coixí..... 4
Tapís..... 4
Treball amb agulles..... 4
Hip Hop..... 5
Zumba..... 5
Ioga..... 5
Multiesports..... 6
Pilates i Manteniment..... 6
Pilates Terapèutic Gent Gran..... 7
Psicomotricitat..... 7
Sevillanes i flamenc..... 8

TALLERS

Taller de Fotografia Digital..... 9
Taller de Fotografia Nocturna bàsic: pintar amb llum..... 10

CURSOS I TALLERS

Modelatge de Figures..... 11
Taller de Diorames..... 11
Sardanes..... 12

Full d'inscripció..... 13

· CURSOS ·

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 pastissets.
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: 4/10/2018

ARTS PLÀSTIQUES

Totes les tècniques; dibuix, carbó, ploma, aquarel·la, oli...
Dia: Dilluns de 18 a 19 h o de 19 a 20 h
ó 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: 1/10/2018

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: 2/10/2018

· CURSOS ·

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: 1/10/2018

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.paytuvi@gmail.com
www.tapisiprou.cat - www.mercepaytuvi.cat
Lloc: Ajuntament de Mont-ras, 2n pis. Sala d'exposicions gran
Inici Curs: 3/10/2018

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: Tel. 616 662 318 - merce.paytuvi@gmail.com
www.tapisiprou.cat - www.mercepaytuvi.cat
Lloc: Ajuntament de Mont-ras, 2n pis. Sala d'exposicions petita
Inici curs: 2/10/2018

· CURSOS ·

HIP-HOP -SCRATCH-

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: 17:30 a 18:30 h Infantil (2006-2008)
18:30 a 20:00 h Cadet (2004-2006)
20:00 a 21:30 h Infantil (2002-2003)
Professor: Javi Gómez López **Més info:** Tel. 686 130 311
Lloc: Pavelló de Mont-ras **Inici curs:** 18/09/2018

ZUMBA

Dia: Dimarts **Hora:** De 21 a 22 h
Professora: Laura Guillen "La Bicha"
Més info: Tel. 616 127 568 **Inici curs:** 2/10/18

IOGA

La paraula Ioga 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: Màrius Pla. Professor de Daoist Ioga i Hata Ioga
Més info: Tel. 608 077 913 - mariuspla@gmail.com
Lloc: Pavelló de Mont-ras
Inici curs: 3/10/2018 (mínim 6 persones durant tot el curs)

· CURSOS ·

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: 1/10/2018

PILATES I MANTENIMENT

El mètode pilates aconsegueix 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: 1/10/2018

· CURSOS ·

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: 1/10/2018

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: 3/10/2018

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: 1/10/2018 (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 eficaç 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: 7/01/2019

(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 ·

2 TALLER DE FOTOGRAFIA NOCTURNA

La màgia de la fotografia nocturna és la impossibilitat de predir un efecte visible del resultat final.

Taller de quatre hores de durada, les dues primeres de teoria i projecció de fotografies per explicar com hem de tractar els problemes més habituals que tindrem durant la nit: com mesurar la llum, com enfocar, quines són les millors òptiques, la llei de la reciprocitat, la reducció del soroll, la importància dels telèfons mòbils, etc.

També parlarem de com il·luminar utilitzant diferents eines.

Les següents hores seran de pràctiques a la platja del Golfet, a Calella de Palafrugell.

Dia: 22 de setembre de 2018
(grup mínim 6 persones, màxim 12)
Hora: Teoria de 18:00 a 20:00h
Pràctica de 22:00 a 24:00h
Professor i informació: Jordi Gallego
Més info: Tel. 652 921 205 - jordi@gallego.cat
Lloc: Ajuntament de Mont-ras 2º pis. Sala de exposicions petita

· TALLERS I CURSOS ·

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: Dissabtes
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 2019)
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: Dissabtes
Hora: Júniors de 10 a 13 h i Sèniors de 16 a 19 h
Lloc: Ajuntament de Mont-ras. Sala polivalent
Durada curs: Del 22/09/2018 al 3/11/2018
Informació i inscripcions a: Pere Colomer
Tel. 972 303 919 - 625 103 618
Organitza: Associació de Pessebristes del Baix Empordà

CURS DE SARDANES

Vine a aprendre a ballar sardanes.
Dia: Dilluns
Hora: De 20 a 21 h
Lloc: Pavelló poliesportiu
Inici de curs: 1/10/2018
Informació i inscripcions a: Rosa Maria 610 226 091
Josep 663 725 150 / Carlos 637 294 680
Organitza: Associació Cultural i Sardanista de Palafrugell

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, **indicant el nom complet**. al compte corrent núm.:

ES 6421006913030200021290

o amb el codi de barres que hi ha al full d'inscripció

9099921002999052738 1

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.

ASSOCIACIÓ

MOU-TE I APRÈN A MONT-RAS

Full d'inscripció · 2018 - 2019

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

9099921002999052738 1

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.

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

ORGANITZA:

Associació

Mou-te i Aprèn a Mont-ras

COL·LABORA:

Ajuntament de Mont-ras

www.mont-ras.cat