

Altres activitats

Sala d'assaig musical

Horari: de dilluns a divendres de 9 h a 14 h i de 15 h a 20 h
dissabtes de 9 h a 14 h
Ocupació màxima 6 h setmanals
Reserva prèvia mitjançant sol·licitud i pagament trimestral de 20 €

Arxiu Municipal de Malgrat

Trobades quinzenals amb el grup d'Amics de l'Arxiu, conduïdes per Joan Piña, a l'Arxiu Municipal.
Més informació al tel. 937 614 714

Voluntariat per la llengua (VxL)

Apunta't al programa Voluntariat per la llengua i comparteix una estona de conversa en català.
Si vols millorar el que català que parles, fes-te'n aprenent.
Si vols ajudar a algú a millorar el català que parla, fes-te'n voluntari.

Més informació al Centre de Normalització Lingüística del Maresme, tel. 937 963 400

Inscripcions i terminis

Tallers de febrer - juny

Inscripcions: del **18 al 25 de gener**
Inici dels tallers: **1 de febrer**
Finalització dels tallers: **23 de juny**

Tallers de setembre - desembre

Inscripcions de seguiment: del **26 al 30 de juny**
Inscripcions noves: de l'**1 al 7 de setembre**

Inici dels tallers: **18 de setembre**
Finalització i cloenda dels tallers: **16 de desembre**

Inscripcions presencials amb cita prèvia a:

Centre Cívic
c/ Segre, 1 telèfon 93 761 98 13

i a l'OAC c/ Carme 30,
telèfon 93 765 33 00



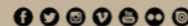
La plaça no queda confirmada fins haver realitzat el pagament.

**PLACES LIMITADES SEGONS LA CAPACITAT DE LES AULES,
PER ORDRE D'INSCRIPCIÓ I PAGAMENT**

**Els tallers que no arribin a inscripció mínima de 5 persones es podran anul·lar.
Aquesta programació anual es pot veure modificada per motius diversos.
Consulteu actualitzacions a www.ajmalgrat.cat**



Malgrat:*t'estima
www.ajmalgrat.cat



ACTIVITATS CENTRE CÍVIC

GENER - DESEMBRE 2023



Arts plàstiques i manualitats

Ceràmica creativa

Taller per aprendre a elaborar elements decoratius amb fang i vidre, per fer volar la teva creativitat amb les mans i el cor.

Horari: **divendres, de 10 a 12 h o divendres, de 16 a 18 h**

Professorat: Joan Masferrer
Preu: 45 € (febrer - juny)
35 € (setembre - desembre)

Taller creatiu de reciclatge de roba

Si tens ganes de donar una segona vida a aquella peça de roba que tens a l'armari i no saps què fer-ne, aquest és el teu taller.

Horari: **dimecres, de 10 a 12 h**

Professora: Mercè Magrané
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Taller de costura

Vine a l'espai taller de costura: aprendrem a cosir i la farem petar entre amigues!

Taller de continuïtat acadèmica amb inici a l'octubre del curs anterior
Matrícula pel curs 23-24 el 2 d'octubre de 2023 de 15.15 h a 16.45 h al Centre Cívic.

Horari: **dilluns, de 15.15 a 16.45 h o dijous, de 15.15 a 16.45 h**

Professorat: Càritas Malgrat
Preu: 10 €

Benestar i emocions

Salut postural

Entrenament respiratori i postural per millorar la consciència postural, incrementar el to muscular de la musculatura abdominal i del sòl pèlvic i millorar la salut general de l'esquena.

Horari: **dilluns de 15 a 16 h**

Professora: Alba Som Fit
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Tonificació i mobilitat

Combinació d'exercicis de tonificació general suau, exercicis posturals i estiraments per millorar la flexibilitat i la mobilitat de tronc, braços i cames.

Horari: **dimecres, de 15 a 16 h**

Professora: Alba Som Fit
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Memòria i estimulació cognitiva

Exercicis per entrenar les habilitats de memorització que contribueixen a mantenir o recuperar la capacitat de recordar.

Horari: **dilluns, de 9.30 a 11 h o dilluns, d'11.30 a 13 h**

Professora: Sonia Lanzas
Alumnat: totes les edats
Preu: 15 € (febrer - juny)
10 € (setembre - desembre)

Kundalini ioga

Vols desenvolupar la teva flexibilitat i força muscular i aprendre a utilitzar tota la capacitat respiratòria del teu cos?

Horari: **dimarts, de 18.30 a 20 h o dimecres, de 18 a 19 h**

Professorat: Eva Coder i Sílvia Márquez
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Ioga de la dansa

Fusió entre la tradició clàssica del ioga i el moviment harmònic de la dansa. Nova disciplina basada en el Kundalini Yoga que captiva per la seva fluïdesa, poesia i bellesa.

Horari: **dijous, de 18.30 a 20 h**

Professorat: Sílvia Márquez
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Llengua i literatura

Taller d'acollida lingüística i cultural (TALC)

Facilem l'aprenentatge inicial de la llengua catalana i el coneixement de la nostra cultura a les persones novingudes.
Taller de continuïtat acadèmica amb inici al setembre del curs anterior.

Matrícula per al curs 23-24:
Dimarts 5 de setembre de 2023
de 15 h a 17 h al Centre Cívic

Horari: **dilluns, de 9.15 a 10.15 h o dimarts, de 10 a 11 h o dimarts, 15.15 a 16.15 h o divendres, de 9.15 a 10.15 h**

Professorat: Càritas Malgrat
Preu: 10 €

Arts escèniques: música, teatre i dansa

Introducció a la guitarra

Si tens ganes de fer música i aprendre acords perquè puguis tocar aquelles cançons que et recorden bones sensacions amb els amics i família, no ho dubtis i vine al taller.

Horari: **dissabte de 10 a 11 h**

Professor: Jordi López Matamala
Preu: 30 € (febrer - juny)
15 € (setembre - desembre)

Guitarra

Si ja tens nocions de guitarra i vols perfeccionar la tècnica, aprendre noves cançons i connectar amb el teu esperit artístic musical, aquest és el teu taller.

Horari: **dissabte de 11 a 12 h**

Professor: Jordi López Matamala
Preu: 30 € (febrer - juny)
15 € (setembre - desembre)

Sevillanes I

Si ja saps fer alguns passos de sevillanes i no parteixes de zero, sevillanes I és el teu grup.

Horari: **divendres de 16.45 a 17.45 h**

Professora: Montse Sumell
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Sevillanes II

Si vols mantenir el teu nivell, i passar-t'ho bé, i fer progressos, aquest és el teu grup.

Horari: **divendres de 18.00 a 19.00 h**

Professora: Montse Sumell
Preu: 30 € (febrer - juny)
20 € (setembre - desembre)

Tecnologia i arts visuals

Iniciació a la informàtica bàsica

Curs per aprendre el funcionament bàsic d'un ordinador.

Horari: **Nivell inicial: dijous de 10.30 a 12 h**

Nivell avançat: **dijous de 15.30 a 16.30 h**

Professor: Omar Zbakh
Preu: 15 € (febrer - juny)
10 € (setembre - desembre)

Coneixement de l'entorn i humanístic

Aula d'humanitats

La mitologia clàssica és la base de la nostra cultura, descobrim-la juntament amb les manifestacions artístiques que al llarg dels últims mil·lennis l'han fet perdurar! Descobrir d'on venim farà entendre on som.

15 de febrer, Del minotaure a la catedral de Chartres: el mite del laberint.

15 de març, Les illes de l'Odissea.

12 d'abril, L'acròpolis d'Atenes i el seu Partenó.

7 de maig, sortida al Museu Tèxtil de Terrassa i conjunt monumental de la Seu d'Ègara.

13 de setembre, Oracles, profetes i sibil·les: el do de veure el futur.

11 d'octubre, Ocells convertits en símbol.

15 de novembre, L'art més brillant: l'orfebreria.

Horari: **dimecres de 18:30 a 20 h**

Professor: Joan Piña
Preu: 10 € (febrer - desembre)

Jocs lúdics

Taller de Botifarra

Si vols aprendre un joc de cartes i passar una bona estona, t'ensenyarem a jugar al tradicional joc de cartes català de la botifarra.

Horari: **dissabtes alterns, d'11 a 13 h**

Professorat: Associació Recreativa i Cultural La Barretina Vermella
Preu: Gratuït

Taller d'Scrabble

Si vols aprendre un joc nou, estimular la teva capacitat de memòria i connectar les teves neurones, tot passant una bona estona, vine i t'ensenyarem a jugar al joc de l'Scrabble

Horari: **divendres, de 16 h a 18 h**

Professorat: Jordi Pujol, amb el suport de la Federació Internacional d'Scrabble en Català
Preu: Gratuït

Taller jocs de taula

Si vols aprendre nous jocs de taula i passar-t'ho bé, vine, no ho dubtis.

Horari:

segon dissabte de cada mes, d'11 h a 13 h (11 febrer, 11 de març, 15 d'abril, 13 de maig, 10 de juny, 16 de setembre, 14 octubre, 11 de novembre, 16 de desembre)

Professor: Marc Oriol
Preu: Gratuït