

LLIURAMENT DEL PROGRAMA D'ACTIVITATS

Del 1 al 3 de setembre Matí: De 9:30 a 12:30 h - Tarda: De 17:00 a 19:30 h

ATENCIÓ:

ES DONARAN ELS FULLS D'INSCRIPCIÓ I ELS TORNOS HORARIS PER INSCRIURE'S

***** **ENTRADA PEL CARRER DE LA MERCÈ (PATI DE COMPEX)** *****

DATES PER FER LES INSCRIPCIONS

QUOTA ANUAL DE SOCI/A: 40 € (Podeu pagar amb targeta o efectiu)

SOCIS/ES RECORDEU PORTAR EL CARNET I EL FULL D'INSCRIPCIÓ

HORARI D'INSCRIPCIONS: Matí 9:30 a 12:30 h - Tarda 17:00 a 19:30 h

7 setembre Matí COL·LABORADORS: Junta, Monitors, Recepció i Voluntaris
8 i 9 setembre Matí i Tarda SOCIS/ES ACTIUS: Que van pagar la quota el cicle anterior
10 setembre Trucada de confirmació als socis nous admesos
14 setembre Matí i Tarda SOCIS NOUS ADMESOS: Entregar programa activ. I full inscripció
15 setembre Matí i Tarda SOCIS NOUS: Cal portar DNI amb adreça de Vilanova o Full
d'empadronament. Foto mida carnet
21 i 22 setembre: **COMPROVACIÓ DE LLISTES i lliurament de CARNETS als socis/es nous.**
HORARI: Matí de 9:30 a 12:30 h - Tarda de 17:00 a 19:30h.

***** **CAL PORTAR EL FULL D'INSCRIPCIÓ** *****

22 setembre: XERRADA del president amb els socis/es nous: PATI COMPEX a les 11:30h.
23 setembre: XERRADA amb els monitors i entrega dels llistats: PATI COMPEX a les 11:30h

CALENDARI 2026/2027

COMENÇAMENT D'ACTIVITATS: 1 OCTUBRE 2026
FESTES DE NADAL: 23 DESEMBRE - 10/GENER 2027 Vacances de Nadal
11 GENER 2027 Represa d'activitats
CARNAVAL: 4 FEBRER 2027 **Obert matí – Tarda tancat**
5-8 FEBRER 2027 Tancat
9 FEBRER 2027 Represa d'activitats
SETMANA SANTA: 22 DE MARÇ AL 29 DE MARÇ 2027 Vacances Setmana Santa
30 MARÇ 2027 Represa d'activitats
FINAL DE LES ACTIVITATS: 28 MAIG 2027
EXPOSICIONS A LES SALES DE COMPEX: 31 DE MAIG, 1,2-3-4 de JUNY 2027
ACTUACIONS AL PATI: 2 i 3 JUNY **ACTUACIONS FORA DE COMPEX:** 8 juny Country(*)
9 JUNY Resta de balls(*)
CLOENDA AL PATI DE COMPEX: 11 de JUNY 2027 (*)
(*) Si el temps ho permet

INFORMACIÓ GENERAL

HORARIS DE COMPEX: Dilluns a divendres De 9.30 a 13.00 i de 16.00 a 20.00 h
HORARIS D'OFICINA: Dilluns, dimarts i divendres: De 10.30 a 12.30 h
Dimecres i dijous De 17.30 a 19.30 h

COMPEX, C/ SANT JOAN 33 VILANOVA I LA GELTRÚ.

TELÈFONS: 938168452 / 6085534900

MAIL: info@compexvng.cat

FACEBOOK i INSTAGRAM: [compex.vng](https://www.facebook.com/compex.vng)

Pàgina web: www.compexvng.cat

INFORMACIÓ IMPORTANT PER AQUEST CICLE

- Us heu d'apuntar el dia que us toqui. Aquest any, encara que hagueu fet l'activitat en el cicle anterior, **NO TINDREU PLAÇA** si no us apunteu el dia previst, segons sigueu socis col·laboradors, socis actius o socis nous.
- Si us apunteu a una activitat on no teniu reserva de plaça, no tindreu prioritat i, per tant, pot ser que quedeu en llista d'espera. És molt important, doncs, que verifiqueu el nom i el codi de l'activitat.
- Si no podeu venir el dia fixat, podeu passar els vostres fulls a algun amic o familiar que us pugui fer la gestió.
- Aquest any **NO HI HAURÀ SEGONES INSCRIPCIONS**. Això vol dir que, a partir del 15 de setembre, no hi haurà més inscripcions fins al proper cicle.
- Del 12 al 23 d'octubre, ambdós inclosos, podreu gestionar baixes i/o fer com a màxim 2 canvis en les activitats a les quals us hagueu inscrit, sempre que ho permeti la disponibilitat de places.

- Les activitats on no consta de quin bloc són, són del **BLOC A**, és a dir, de les que en podeu triar fins a 4 i s'han de col·locar en el full d'inscripció a **BLOC A**.
- En el full d'activitats estan marcades en negreta les que són noves d'aquest cicle. Les que tenen afegit **BLOC B** són les activitats (que abans dèiem que 'no comptaven'). Us podeu apuntar com a màxim a 3 d'aquestes activitats, que podeu sumar a les 4 activitats que com a màxim heu pogut escollir del **BLOC A**.
- Les activitats del **BLOC B** són les que es fan a l'aire lliure. L'aforament de les quals depèn del tipus d'activitat i el lloc on es realitzen.
- Les activitats que es fan fora de l'edifici de Compex es regeixen per les normes que estableix l'organisme que ofereix l'espai.
- En les activitats que es fan al pavelló d'esports, sobretot les que es fan consecutives, **cal respectar el grup i l'horari**, altrament s'altera la distribució d'espais i el temps del monitor. Heu de respectar sempre les indicacions del monitor en aquestes qüestions.

TINGUEU EN COMPTE

- En els fulls següents teniu una petita explicació d'algunes de les activitats que, pel títol, potser no queda clar el seu contingut. Amb tot, però, els detalls us els donarà el monitor o monitora en els primers dies d'activitat.
- Apunteu-vos només a les activitats a les quals pugueu assegurar la vostra assistència. Tingueu en compte els temps necessaris per passar d'una activitat a una altra (sobretot en les que es facin fora de l'edifici de Compex).
- El nombre màxim d'activitats a les quals us podeu apuntar son **QUATRE** de les **del BLOC A** i **TRES** de les assenyalades com a **BLOC B**. Totes les activitats que no diuen el contrari son BLOC A, tan sols estan marcades les del BLOC B.
- Per tal de millorar el repartiment d'activitats **NO** us podeu apuntar a la mateixa activitat a més d'un nivell. **TAMPOC** a la mateixa activitat amb monitors diferents.
- **Es podrà repetir activitat o nivell un cop acabades les inscripcions** i es coneguin les activitats que no tenen llista d'espera i tenen disponibilitat.
- Al llarg del curs algunes de les classes es van buidant per falta d'assistència. Siguem responsables i pensem que hi pot haver algú que ha quedat fora de l'activitat i li hagués agradat poder-la fer.
- No es pot assistir a cap classe en la qual no estigueu inscrits.

ATENCIÓ: INFORMACIÓ SOBRE LES MODIFICACIONS

Del 12 al 23 d'octubre, en horari d'oficina, els socis podreu passar per Secretaria per modificar activitats. Penseu-vos-ho bé ja que tan sols es podran fer 2 canvis.

PASSAT EL 23 D'OCTUBRE NO ES FARÀ CAP INSCRIPCIÓ NI MODIFICACIÓ D'ACTIVITATS

DILLUNS

HORARI		SALA	CODI	ACTIVITAT	MONITOR
MATI					
8:00	10:00	PATI COMPEX	187	MARXA NÒRDICA BLOC B	FONT CERVERO MIQUEL
8:00	13:00	CAN PAHISSA	49	CAMINADES 15 Km BLOC B	VIVER MONTSANT ENRIC
9:30	10:30	SALA BALLS 2	103	BALL EN LÍNIA INICI	NOLLA MATEO MARIBEL
9:30	11:00	SALA FUSTA	39	GUIARRA MITJÀ	CURTO HIERRO DAVID
9:30	12:00	SALA D'ART	137	PINTURA A L'OLI	RODRIGUEZ RODRIGUEZ GLORIA
10:00	11:00	SALA D'INFORMÀTICA	13	INFORMÀTICA MITJA	PENA PELEJA ROGER
10:00	11:00	SALA OCUPES	31	ENTRENAMENT MEMÒRIA G1	MORENO CERON MARIA TERESA
10:00	11:00	SALA D'IDIOMES	126	CATALÀ AVANÇAT	ALTADILL GINER MIQUEL
10:00	12:00	SALA JOCS	131	PORCELLANA RUSSA	SASTRE PASTO PILAR
10:00	12:00	SALA LABORS	115	PIROGRAVAT AVANÇAT	ISERN SANCHEZ LLUIS
10:30	11:30	SALA BALLS 2	104	BALL EN LÍNIA MITJÀ	NOLLA MATEO MARIBEL
10:30	12:00	SALA DE RELAXACIÓ	180	REIKI MAESTRIA	ALCALA NIETO JOAN
10:30	12:00	PAVELLÓ CASERNES	42	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	PEREZ MARIA ANGUSTIAS
10:30	13:00	SALA XISPA	151	BIJUTERIA DE PORCELLANA RUSSA	MARTINEZ TOBARUELA JOSEFA
11:00	12:00	SALA COVA	215	ENTRENAMENT MEMÒRIA G2	MORENO CERON MARIA TERESA
11:00	12:00	SALA FUSTA	28	GUIARRA INICI	CURTO HIERRO DAVID
11:00	12:00	SALA D'IDIOMES	76	ANGLES INICI - 1r. NIVELL	PAGES MASDEU MARIA TERESA
11:00	12:00	SALA BALLS 1	81	COUNTRY MITJÀ	CASADO ALAS MERCE
11:00	12:30	SALA D'INFORMÀTICA	14	EDICIÓ DE VÍDEO INICI	MARIN GONZALEZ MERCE
11:00	13:00	ESPAI JOHANN CRUYFF	165	BITLLES CATALANES- GRUP 1 BLOC B	DOMINGO GONZALEZ JOAN
11:00	13:00	SALA OCUPES	58	DIBUIX DEL NATURAL	FREIRE LOPEZ JAUME
11:30	12:30	SALA BALLS 2	148	BALL EN LÍNIA INICI	NOLLA MATEO MARIBEL
11:30	13:00	CC. DEL MAR	196	ANGLÈS INICI	GIMENEZ GAZQUEZ PEDRO
12:00	13:00	SALA D'IDIOMES	69	ANGLÈS INICI - 2n. NIVELL NOU	PAGÈS MASDEU MARIA TERESA

TARDA

16:00	17:00	SALA OCUPES	189	FRANCÈS PARLAT AVANÇAT 2	PIGNOL MICHEL
16:00	19:00	SALA D'ART	67	PINTURA A L'OLI	MARTI SALVANY RAMON
16:30	18:00	SALA FUSTA	186	KARAOKE-APRÈN A CANTAR-2on GRUP	TUTUSAUS GUSTAVO
16:30	18:00	SALA D'INFORMÀTICA	3	INFORMÀTICA INICI	MATARO PONS MANEL
17:00	18:00	SALA BALLS 2	78	COUNTRY MITJÀ	ALCALA NIETO ALBERT
17:00	18:00	SALA OCUPES	122	CATALÀ INICI	MORAGAS VENTOSA JOSEP MARIA
17:00	18:30	SALA D'IDIOMES	128	FRANCÈS MITJÀ	SOLER JACAS MARIA MONTSERRAT
17:00	18:30	SALA BALLS 1	32	SEVILLANES AVANÇAT	DE LAMO MENDIETA LORENZO
17:00	18:30	SALA DE RELAXACIÓ	54	REIKI TERCER GRAU	DEL MORAL UCEDA PAQUITA
17:00	19:00	SALA JOCS	129	CANASTA	BASCUÑANA MARCO MAITE
17:00	19:00	SALA LABORS	141	GANXET I PUNT MITJÀ	SASTRE PASTO PILAR
17:30	19:30	SALA XISPA	29	PATCHWORK I MANUALITATS FIL I AGULLA	GALOFRE TULITA
18:00	19:00	CC. LA GELTRÚ	83	BALL SALÓ INICI AMB PARELLA	DEL FRESNO MARIA JESUS
18:00	19:00	SALA BALLS 2	27	COUNTRY AVANÇAT	LOPEZ MARTINEZ ELVIRA
18:00	19:30	SALA FUSTA	181	TALLER DE TEATRE	GONZALEZ SANCHEZ PILAR
18:00	20:00	SALA D'INFORMÀTICA	4	INFORMÀTICA AMPLIACIÓ	GUASCH BELANDO RAMON
18:30	19:30	SALA BALLS 1	68	COUNTRY INICI	MARTIN LUQUE MARISA
19:00	20:00	CC. LA GELTRÚ	84	BALL SALÓ MITJÀ AMB PARELLA	DEL FRESNO MARIA JESUS
20:00	21:00	CC. LA GELTRÚ	85	BALL SALÓ AVANÇAT AMB PARELLA	DEL FRESNO MARIA JESUS

DIMARTS

HORARI		SALA	CODI	ACTIVITAT	MONITOR
MATI					
9:00	10:30	PAVELLÓ CASERNES	176	TENNIS TAULA- GRUP 2 BLOC B	MARCER CUSINE TONI
9:30	10:30	SALA COVA	53	FRANCÈS MITJA - NIVELL 2 NOU	BALLESTER SOLER MARTA
9:30	10:30	SALA BALLS 1	98	SEVILLANES MITJÀ	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
9:30	11:00	SALA D'IDIOMES	127	FRANCÈS INICI	SOLER JACAS MARIA MONTSERRAT
9:30	11:00	SALA D'INFORMÀTICA	5	INFORMÀTICA INICI	NOLLA MATEO MARIBEL
10:00	11:00	PAVELLÓ CASERNES	161	TXI-KUNG BLOC B	JIMENEZ LINARES JUAN
10:00	11:30	PAVELLÓ CASERNES	183	BILLAR INICI - GRUP 1 BLOC B	TORRA MENTUY EDUARD
10:00	11:30	CC. DEL MAR	197	TALLER ESCRIPTURA CREATIVA EN CATALÀ	HUGUET SOLER ELISABET
10:00	11:30	SALA OCUPES	182	FILOSOFIA AL SERVEI DE LA VIDA	GALLEGO CRUZ CARMEN
10:00	11:30	CC. LA GELTRÚ	109	CUINA MEDITERRÀNIA - GRUP 1	CASTILLA CALLEJA MARIA ELENA
10:00	11:30	PAVELLÓ CASERNES	43	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	CAMPAN MIRET ANA
10:00	12:00	CC. LA COLLADA	66	LABORS I PUNT	MOLINERO SANCHEZ MARICARMEN
10:00	12:00	SALA LABORS	105	PIROGRAVAT INICI	ASTORGA ALBIOL ENRIC
10:00	12:00	SALA JOCS	133	PUNTES DE COIXÍ INICI	SOLE MARIN MARIA CARMEN
10:30	11:30	SALA BALLS 1	99	SEVILLANES AVANÇAT	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
10:30	12:00	PAVELLÓ CASERNES	101	TENNIS TAULA- GRUP 1 BLOC B	MARCER CUSINE TONI
10:30	13:00	SALA D'ART	149	PINTURA AQUAREL·LA I OLI	SETO CORNADO MARIA DOLORS
11:00	12:00	SALA FUSTA	125	HISTÒRIA D'EGIPTE 3a PART	SARTO ESTRADA ROSALIN
11:00	12:00	SALA D'IDIOMES	124	FRANCÈS SUPERIOR	BALLESTER SOLER MARTA
11:00	12:30	SALA D'INFORMÀTICA	6	EDICIÓ VIDEO - MITJÀ	MARIN GONZALEZ MERCE
11:00	13:00	PATI COMPEX	175	RACONS DE VILANOVA I COMARCA BLOC B	SOLER MARIA MONTSERRAT
11:30	12:30	SALA BALLS 2	132	BALL EN LÍNIA MITJÀ	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
11:30	12:30	SALA COVA	207	ANGLÈS MITJÀ	PAGES MASDEU MARIA TERESA
11:30	12:30	SALA BALLS 1	61	SEVILLANES INICI NOU	DEL FRESNO MARTINEZ MARIA JESUS
11:30	13:00	PAVELLÓ CASERNES	184	BILLAR INICI - GRUP 2 BLOC B	TORRA MENTUY EDUARD
11:30	13:00	CC. LA GELTRÚ	178	CUINA MEDITERRÀNIA - GRUP 2	CASTILLA CALLEJA MARIA ELENA
11:30	13:00	SALA DE RELAXACIÓ	55	REIKI PRIMER GRAU	ESTRADA MARTIN TERESA
11:30	13:00	SALA OCUPES	173	ALEMANY MITJÀ	ORTIZ JIMENEZ MARIA ANGELES
12:00	13:00	SALA FUSTA	40	HISTORIA D'EGIPTE-1a PART	SARTO ESTRADA ROSALIN
TARDA					
16:00	18:00	SALA OCUPES	116	DIBUIX ARTÍSTIC I PINTURA	RODRIGUEZ RODRIGUEZ GLORIA
16:00	18:00	CC. LA GELTRÚ	157	PASTISSERIA	SANCHEZ ROLDAN FRANCISCO
16:00	18:00	SALA FUSTA	63	PLAY BLACK	GARMON LAFLORE SILVIA
16:30	17:30	SALA DE RELAXACIÓ	50	TERÀPIES ENERGÈTIQUES-NIVELL 2	ALEGRE MARIA ANTONIA
16:30	18:00	SALA D'INFORMÀTICA	7	INFORMÀTICA INICI NOU	LARROYA MILLAN VICTOR
17:00	18:00	SALA D'IDIOMES	60	MITES I REALITATS-NUTRICIÓ I EXERCICI	CABALLERO JOAN CARLES
17:00	19:00	CC. DEL MAR	139	MANUALITATS TÈXTILS I PATCHWORK	DE DIOS PUJOL PAQUITA
17:00	19:00	SALA LABORS	144	ENQUADERNACIÓ	LEAL LOPEZ MANEL
17:00	19:30	SALA D'ART	152	INNOVACIÓ MANUALITATS FOFUCHES	CEDO SOLE RAÛL
17:00	19:30	SALA XISPA	145	BIJUTERIA NESPRESSO	PENELA FERNANDEZ MARTA
17:30	18:30	SALA BALLS 2	20	COUNTRY CLÀSSICS	LOPEZ MARTINEZ ELVIRA
17:30	18:30	SALA DE RELAXACIÓ	206	TERÀPIES ENERGÈTIQUES-NIVELL 1	ALEGRE MARIA ANTONIA
18:00	19:00	SALA D'IDIOMES	123	ANGLES INICI - NIVELL 2	BALLESTER SOLER MARTA
18:00	19:30	JARDÍ i SALA FUSTA	86	SARDANES	SASTRE PASTO JOAN
18:00	19:30	SALA BALLS 1	87	DANSES TRADICIONALS. CATALANES	BAU ALEGRIA JOAQUIM
18:00	19:30	SALA JOCS	216	RUBBER BRIDGE INICI NOU	MILLAN SOLVAS ANTONIO
18:00	20:00	SALA OCUPES	117	DIBUIX I PINTURA INICI	RODRIGUEZ RODRIGUEZ GLORIA
18:30	19:30	SALA BALLS 2	138	BALL LLATÍ INICI-CONTINUACIÓ	MARTIN LUQUE MARISA
19:00	20:00	SALA D'IDIOMES	121	ANGLES AVANÇAT NOU	LLEONART SILVESTRE ANTONIO

DIMECRES

HORARI		SALA	CODI	ACTIVITAT	MONITOR
MATI					
9:00	11:00	PATI COMPEX	188	BICICLETA MUNTANYA ELÈCTRICA BLOC B	PEREZ PALANCO EMILI
9:30	10:30	CC. LA GELTRÚ	59	ESPAI DE RELAXACIÓ	ALCALA NIETO JOAN
9:30	10:30	SALA BALLS 1	71	GUIARRA INICI	JIMENEZ LINARES JUAN
9:30	11:00	SALA OCUPES	91	FEM TERTÚLIA - GRUP 1	ALVAREZ GONZALEZ OLGA
9:30	11:00	SALA DE RELAXACIÓ	130	EP! ESCOLTA I PARLA EL CATALÀ	SOLER MARIA MONTSERRAT
10:00	11:00	SALA COVA	204	ITALIÀ MITJÀ	TARTAGLIONE ENZO
10:00	11:00	SALA FUSTA	62	ENTRETENIMENT MENTAL	ALTADILL GINER MIQUEL
10:00	11:00	SALA D'INFORMÀTICA	9	TELEFONIA MÒBIL ANDROID G1	CASANOVAS NAVARRO LLUIS
10:00	11:30	SALA JOCS	30	BOTIFARRA INICI	PAREJA PADILLA ANTONIO
10:00	12:00	SALA XISPA	110	DIBUIX DEL NATURAL	SALA BRUNET JOSEFINA
10:00	12:00	SALA D'ART	120	FOTOGRAFIA INICI	BERNAL BAÑOS FRANCISCO
10:00	12:00	SALA LABORS	142	GANXET I PUNT	SASTRE PASTO PILAR
10:00	12:00	SEGONA PLANTA	170	DIORAMES	SASTRE PASTO JOAN
10:30	11:30	SALA BALLS 2	75	ZUMBA MITJÀ	MARTIN LUQUE MARISA
10:30	11:45	SALA BALLS 1	72	GUIARRA MITJÀ	ARQUES SEUMA XAVIER
11:00	12:00	SALA COVA	140	INICIACIÓ ALS JEROGLÍFICS EGIPCIS NOU	SARTO ESTRADA ROSALIN
11:00	12:00	SALA FUSTA	111	HISTÒRIA DE VILANOVA	ALTADILL GINER MIQUEL
11:00	12:00	SALA D'IDIOMES	93	ITALIÀ SUPERIOR 1	TARTAGLIONE ENZO
11:00	13:00	CC. DEL MAR	201	PINTURA A L'OLI	LEON ROMERO FERNANDO
11:00	13:00	SALA D'INFORMÀTICA	10	EDICIÓ VIDEO - FILMORA	GUASCH BELANDO RAMON
11:30	12:30	SALA JOCS	33	BOTIFARRA INICI	PAREJA PADILLA ANTONIO
11:30	13:00	SALA OCUPES	36	TALLER MEMÒRIES ESCRITES	CAPITAN CAMAÑES ANNA
11:45	13:00	SALA BALLS 1	73	GUIARRA AVANÇAT	ASTORGA ALBIOL ENRIC
12:00	13:00	SALA COVA	168	TALLER DE LECT. DONES FENT MON NOU	CATALA MALLOFRE ROSA
12:00	13:00	SALA D'IDIOMES	25	ITALIÀ SUPERIOR 2	TARTAGLIONE ENZO
12:00	13:00	SALA FUSTA	51	HISTÒRIA D'EGIPTE - 2a PART	SARTO ESTRADA ROSALIN
TARDA					
16:00	17:00	SALA D'IDIOMES	185	ITALIÀ AVANÇAT	TARTAGLIONE ENZO
16:00	18:00	SALA DE RELAXACIÓ	166	ASSAGEM TIKTOKTS	CARRERAS GARCIA MERCE
16:30	18:00	SALA D'INFORMÀTICA	17	GIMP INICI	CASANY PRATS MONTSERRAT
16:30	19:30	SALA JOCS	135	BOTIFARRA AVANÇAT	ANTUNEZ QUINTA TEODORO
17:00	18:00	SALA OCUPES	47	CATALÀ MITJÀ	ALEMANY GUARDIOLA CARLES
17:00	18:00	SALA D'IDIOMES	159	ITALIÀ INICI	TARTAGLIONE ENZO
17:00	18:00	SALA BALLS 2	90	ZUMBA INICI	MARTIN LUQUE MARISA
17:00	19:00	SALA LABORS	136	DIBUIX ARTÍSTIC	DE DIOS PUJOL PAQUITA
17:00	19:00	SALA XISPA	38	GANXET I PUNT INICI	SASTRE PASTO PILAR
17:00	19:30	SALA FUSTA	134	ESCACS	FERRER DOMENECH LLORENS
17:00	20:00	SALA D'ART	77	PINTURA A L'OLI	SETO CORNADO MARIA DOLORS
17:30	18:30	SALA JOCS	218	ASSESSORAMENT D'ESTÈTICA NOU	RUIZ ALVAREZ ISABEL
17:30	18:30	SALA BALLS 1	102	SEVILLANES I MÉS AVANÇAT	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
18:00	19:00	SALA BALLS 2	79	COUNTRY MITJÀ	LOPEZ MARTINEZ ELVIRA
18:00	19:00	SALA COVA	198	ESCRITURA CREATIVA EN CATALÀ	BISCARRI GASSIO MARIA
18:00	19:00	SALA OCUPES	48	CATALÀ AVANÇAT	ALEMANY GUARDIOLA CARLES
18:00	19:00	SALA D'IDIOMES	194	ANGLÈS MITJÀ	LOZADA ESPI FRANCESC XAVIER
18:00	19:30	SALA D'INFORMÀTICA	12	INFORMÀTICA AMPLIACIÓ	GUASCH BELANDO RAMON
18:00	20:00	SALA DE RELAXACIÓ	56	REIKI DE RELAXACIÓ	DEU VAQUE ROSA
18:30	19:30	SALA BALLS 1	89	SEVILLANES PARELLES	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
19:00	20:00	SALA OCUPES	211	CULTURA CIENTÍFICA NOU	LAGO GARCIA MARIA DEL MAR

DIJOUS

HORARI		SALA	CODI	ACTIVITAT	MONITOR
MATI					
8:00	10:00	PATI COMPEX	179	MARXA NÒRDICA NOU BLOC B	FONT CERVERO MIQUEL
8:30	13:00	PLAÇA CATALUNYA	41	CAMINADES 10 KM BLOC B	ALCALA NIETO ALBERT
9:30	11:00	SALA COVA	217	ENERGIES METAFÍSQUES NATURALS NOU	ALBALAT JOAN VICENÇ
9:30	11:00	SALA OCUPES	192	MÀGIA MITJA	ANTUNEZ VITALES ARTUR
9:30	11:00	SALA D'INFORMÀTICA	1	INFORMÀTICA AMPLIACIÓ NOU	GARCIA GIL CARLOS
9:30	12:00	SALA DE RELAXACIÓ	169	FLAUTA DE BEC INICI	ALEMANY GUARDIOLA CARLES
10:00	11:00	SALA JOCS	35	ANGLÈS AVANÇAT - CONVERSA	GRUPP MEISSNER RENEE
10:00	11:00	PAVELLÓ CASERNES	162	TXI-KUNG BLOC B	JIMENEZ LINARES JUAN
10:00	11:00	SALA FUSTA	96	TASTETS D'ART Grup 3	MARTINEZ MARTINEZ ANNA
10:00	12:00	SALA LABORS	113	PUNTES DE COIXÍ	MARTINEZ TOBARUELA JOSEFA
10:00	12:00	PAVELLÓ CASERNES	44	GIMNÀSTICA RÍTMICA	PEREZ MARIA ANGUSTIAS
10:00	12:00	SALA D'ART	150	MARQUETERIA	MONTSERRAT CIVIT JOAN
10:30	12:00	SALA D'IDIOMES	118	CATALÀ AVANÇAT	CALLEJAS LLEO MANEL
10:30	13:00	SALA XISPA	65	ARTESANIA AMB ARGILES POLIMÈRIQUES	GARCIA MARIANA
11:00	12:00	CC. DEL MAR	193	MASSATGE AMB PILOTA DE TENNIS	BERTRAN ROSA MARIA
11:00	12:00	SALA FUSTA	155	HISTÒRIA DE VILANOVA	ALTADILL GINER MIQUEL
11:00	12:00	SALA JOCS	46	ANGLES SUPERIOR - CONVERSA	GRUPP MEISSNER RENEE
11:00	12:30	SALA OCUPES	15	INICIACIÓ A LA MÀGIA	ANTUNEZ VITALES ARTUR
11:00	12:30	SALA D'INFORMÀTICA	2	INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL INICI NOU	LLAMBRICH MORENO ESTHER
11:00	13:00	ESPAI JOHANN CRUYFF	158	BITLLES CATALANES- GRUP 2 BLOC B	DOMINGO GONZALEZ JOAN
12:00	13:00	SALA D'IDIOMES	190	ACTUALITAT ECONÒMICA	MARTINEZ FRANCISCO JAVIER
12:00	13:00	SALA OCUPES	171	FRANCÈS PARLAT AVANÇAT 1	PIGNOL MICHEL
TARDA					
16:00	18:00	SALA LABORS	143	TALL I RECICLATGE ROBA	ALVAREZ GONZALEZ OLGA
16:30	18:00	SALA FUSTA	160	KARAOKE-APRÈN A CANTAR-1r GRUP	TUTUSAUS VERGES GUSTAVO
16:30	18:00	SALA OCUPES	100	FER-SE GRAN AMB QUALITAT DE VIDA	MOLANO MARIA FELIX
16:30	18:00	SALA D'INFORMÀTICA	11	TELEFONIA MÒBIL ANDROID G2 NOU	SAADE AZZI SELIM
17:00	18:00	SALA COVA	164	CASTANYOLES INICI NOU	PISTONIT MARIA DEL CARMEN
17:00	18:00	SALA D'ART	92	TECLAT (PIANO) - INICI	HARRIS PAPIOL JOSEP MARIA
17:00	18:00	SALA XISPA	210	HISTÒRIA DE L'ART-DONES ARTISTES NOU	FERNANDEZ NUÑEZ MERCÈ
17:00	18:30	SALA D'IDIOMES	156	ITALIÀ AVANÇAT	MALERBA CARLA EUGENIA
17:00	19:00	SALA JOCS	146	CANASTA	BASCUÑANA MARCO MAITE
17:00	20:00	SALA DE RELAXACIÓ	108	REIKI DE RELAXACIÓ	DEU VAQUE ROSA
17:30	18:30	SALA BALLS 2	22	COUNTRY MITJÀ	MARTIN LUQUE MARISA
18:00	19:00	SALA BALLS 1	95	SEVILLANES MITJÀ	DE LAMO MENDIETA LORENZO
18:00	19:00	SALA FUSTA	24	TASTETS D'ART - GRUP 1	MARTINEZ MARTINEZ ANNA
18:00	19:00	SALA COVA	208	CASTANYOLES MITJÀ NOU	PISTONIT MARIA DEL CARMEN
18:00	19:00	SALA D'ART	94	TECLAT (PIANO) - MITJÀ	HARRIS PAPIOL JOSEP MARIA
18:00	19:00	SALA XISPA	82	MITOLOGIA, HISTORIA DE L'ART-G.1	ROIG MIRET MARIA
18:00	19:30	SALA D'INFORMÀTICA	16	EDICIÓ FOTOS - AVANÇAT	SOLER ARDEVOL JOSEP LLUIS
18:00	19:30	SALA OCUPES	172	FILOSOFIA AL SERVEI DE LA VIDA. GRUP 2	GALLEGO CRUZ CARMEN
18:00	20:00	SALA LABORS	153	TALL I CONFECCIÓ	BAUZA RUBIO MARGARITA
18:30	19:30	SALA BALLS 2	106	BALL LLATÍ MITJÀ	MARTIN LUQUE MARISA
18:30	20:00	SALA D'IDIOMES	119	CATALÀ AVANÇAT	CALLEJAS LLEO MANEL
19:00	20:00	SALA XISPA	205	MITOLOGIA ,HISTÒRIA DE L'ART-G.2	ROIG MIRET MARIA
19:00	20:00	SALA D'ART	214	INTRODUC. AL LLENGUATGE MUSICAL NOU	OLLER CASTELLO CLIMENT
19:00	20:00	SALA BALLS 1	80	SEVILLANES INICI	DE LAMO MENDIETA LORENZO
19:00	20:00	SALA FUSTA	174	TASTETS D'ART- GRUP 2	MARTINEZ MARTINEZ ANNA

DIVENDRES

HORARI		SALA	CODI	ACTIVITAT	MONITOR
MATI					
9:30	10:30	SALA BALLS 2	21	BALL EN LÍNIA AVANÇAT	NOLLA MATEO MARIBEL
9:30	10:30	SALA FUSTA	200	SALUT MÉS ENLLÀ DE LA MALALTIA	SANCHEZ CASO GABRIEL
9:30	11:30	SALA OCUPES	154	ENIGMES MATEMÀTICS	ALEMANY GUARDIOLA CARLES
9:30	12:00	SALA XISPA	167	FALSA CERÀMICA I ALTRES MANUALITATS	ROJAS CARRILLO ANTONIO
10:00	11:00	SALA COVA	191	ANGLÈS INICI	MARGARIT IBAÑEZ OLGA
10:00	11:00	SALA D'INFORMÀTICA	8	APLICACIONS GOOGLE- NIVELL MITJÀ	CASANOVAS NAVARRO LLUIS
10:00	11:30	CC. LA GELTRÚ	114	CUINA MEDITERRÀNIA - GRUP 1	BERTRAN CARBONELL JOSEFINA
10:00	12:00	PATI COMPEX	163	SORTIDES VILANOVA 2a SET. BLOC B	JORBA VALLDOSERA RAFAEL
10:00	12:00	SALA D'ART	34	DIBUIX EN VIDRE	MONTSERRAT CIVIT JOAN
10:30	11:30	SALA BALLS 2	57	BALL EN LÍNIA MITJÀ	NOLLA MATEO MARIBEL
10:30	12:30	SALA JOCS	45	MUS - JOC DE CARTES	ROMERO OBRADOR TERESA
11:00	11:30	SALA FUSTA	213	VOLUNTARIAT MUTU BLOC B	PEREZ PALANCO EMILI
11:00	12:00	SALA D'IDIOMES	202	ANGLÈS INICI	ABENZA MARTI FRANCINA
11:00	12:00	SALA COVA	195	FERROCARRIL AL MON I A VILANOVA-1	GRANDE JIMENEZ ANA
11:00	12:30	SALA D'INFORMÀTICA	18	EDICIÓ FOTOS INICI	CASANY PRATS MONTSERRAT
11:30	12:30	SALA BALLS 2	112	BALL EN LÍNIA INICI	NOLLA MATEO MARIBEL
11:30	13:00	SALA OCUPES	88	FEM TERTÚLIA - GRUP 2	ALVAREZ GONZALEZ OLGA
11:30	13:00	SALA FUSTA	26	DINERS I SALUT	PEREZ PALANCO EMILI
11:30	13:00	CC. LA GELTRÚ	177	CUINA MEDITERRÀNIA - GRUP 2	BERTRAN CARBONELL JOSEFINA
12:00	13:00	SALA COVA	209	FERROC. AL MON I A VILANOVA-2 NOU	GRANDE JIMENEZ ANA
TARDA					
16:00	18:30	SALA D'ART	52	VAIXELLS EN MINIATURA	SANCHEZ HERRUZO EMILIO
16:30	18:00	SALA D'INFORMÀTICA	19	EDICIÓ FOTOS INICI	PACHO VILLACORTA MARIBEL
17:00	18:00	SALA LABORS	199	SALUT MÉS ENLLÀ DE LA MALALTIA	SANCHEZ CASO GABRIEL
17:00	18:00	SALA XISPA	212	DIETÈTICA I NUTRICIÓ NOU	PLATEL SEGURA MONTSERRAT
17:00	18:00	SALA BALLS 1	37	SEVILLANES INICI-CONTINUACIÓ	MARTIN LUQUE MARISA
17:00	18:30	SALA DE RELAXACIÓ	203	REIKI SEGON GRAU	GARCIA PARRA JOANA
17:00	19:00	SALA JOCS	107	BOTIFARRA MITJÀ	ANTUNEZ QUINTA TEODORO
17:00	19:00	SALA OCUPES	147	GANXET I PUNT	GALINDO GOMEZ MARIA JOSEFA
17:00	20:00	CC. LA COLLADA	64	PLAY BLACK	DEL FRESNO MARTINEZ MARIA JESUS
17:30	19:30	SALA FUSTA	70	TEATRE	DIAZ CANOSA JAUMINA
18:00	19:00	SALA BALLS 2	97	BALL EN LÍNIA AVANÇAT	DIAZ CAMPILLO MARIBEL
18:00	19:00	SALA BALLS 1	74	SEVILLANES MITJÀ	MARTIN LUQUE MARISA
18:00	19:30	SALA D'IDIOMES	23	ALEMANY MITJÀ	SCHOLZ WOLFRAM

SON DEL GRUP B LES MARCADES EN EL TEXT I LLISTADES A SOTA **DE LES QUE ES PODEN TRIAR 3**
A PART DE LES 4 DEL GRUP A

41 CAMINADES 10 KM	175 CONEGUEM ELS RACONS DE VILANOVA I COMARCA
49 CAMINADES 15 KM	179 MARXA NÒRDICA
101-176 TENNIS TAULA G1 i G2	183- 184 BILLAR INICI – G1 i G2
158-165 BITLLES CATALANES G1 i G2	187 MARXA NÒRDICA
161- 162 TXI-KUNG	188 BICICLETA ELÈCTRICA MUNTANYA
163 SORTIDES GUIADES PER VILANOVA	213 VOLUNTARIAT MUTU

EXPLICACIÓ D'ALGUNES ACTIVITATS 2026-27

2. INICIACIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Descobreix què és realment la Intel·ligència Artificial i com està transformant la nostra manera de treballar, aprendre i comunicar-nos. En aquest curs introductori coneixeràs els conceptes bàsics de la IA, les seves aplicacions pràctiques en la vida quotidiana i professional, així com les oportunitats i els reptes que planteja aquesta tecnologia. No es requereixen coneixements previs, només curiositat i ganes d'aprendre sobre una de les eines més revolucionàries del nostre temps.

3 – 5 – 7. INFORMÀTICA INICI

Aquesta activitat està adreçada a persones sense cap coneixement d'informàtica. Explicarem què és un ordinador, com s'engega, perquè serveixen la pantalla, el teclat, el ratolí i com fer-ho servir. Què és l'entorn Windows, les unitats de disc, el llapis de memòria, etc. Crear carpetes i arxius, fer servir el processador de textos del Libre Office i fer servir navegadors i cercadors d'internet. Aprendrem l'ús de dispositius d'emmagatzematge (USB). El sistema operatiu que es treballa és Windows 10. Utilització d'eines de processador de text.

1- 4 – 12. INFORMÀTICA AMPLIACIÓ

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica. Seguirem avançant per aprendre més coses sobre el Windows 10 i el paquet de textos. Introduïrem el full de càlcul. Es seguirà ampliant l'ús d'Internet per poder-la conèixer millor. Aplicacions de Google i altres que ens permetran avançar en la solució de problemes quotidians. Es treballa amb el programa Libre Office.

6 – 10 - 14. EDICIÓ DE VÍDEO

NO US APUNTEU SI NO TENIU CONEIXEMENTS BÀSICS D'INFORMÀTICA.

El 14 és un curs d'inici, per tant no cal tenir coneixements de Filmora. Els 6 i 10 són cursos de nivell mitjà, per tant, cal tenir coneixements del programa Filmora. Es parteix d'imatges fixes o vídeos i es creen vídeos utilitzant les funcions del programa i cada vegada anem fent coses més complexes.

8. APLICACIONS GOOGLE MITJÀ

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica. Aquesta activitat està pensada per explorar, a més de les aplicacions més conegudes: el buscador, gmail, maps, drive i d'altres que ens poden ajudar en moltes tasques.

9 - 11 TELEFONIA MÒBIL AMB ANDROID

Aquí veurem funcions i aplicacions amb els nostres telèfons Android. Com que cadascú treballa amb el seu dispositiu, és imprescindible que cada participant porti el seu mòbil. Aprendrem el seu funcionament i la utilitat de les aplicacions mòbils per integrar-les al dia a dia. També utilitzarem el dispositiu de manera més completa i segura. En coneixerem les seves possibilitats per treure'n el màxim profit.

13. INFORMÀTICA MITJÀ

Pensat per a usuaris que ja tenen coneixements bàsics d'informàtica però que no se senten segurs per fer el nivell avançat. Els continguts són els mateixos que al nivell inicial o al d'ampliació però a un nivell intermedi.

15 – 192 MÀGIA

El 15 és un curs d'iniciació per als que no han estat mai en contacte amb el món de la màgia. En aquesta activitat s'aprendran trucs amb números, cartes i cordes. També com s'ha d'actuar per fer una presentació de màgia.

El 192 està pensat per a persones que ja fa uns anys que estan fent el curs d'iniciació

16 – 17 - 18 – 19. EDICIÓ DE FOTOGRAFIES

Cal tenir coneixements bàsics d'informàtica. Aprenem a editar fotografies (corregir l'aspecte, treure'n algun element, etc.) i a fer-hi muntatges. El programa que utilitzarem és el Gimp, que és un programa gratuït, una mica complex d'entrada però que ens permet fer treballs molt elaborats. Podem escollir segons els coneixements que tinguem del programa, tenint en compte que 17,18 i 19 són totalment inicials i el 16 més avançat. La diferència principal és la complexitat dels projectes que es fan.

24 - 174. TASTETS D'ART

L'activitat vol fer un recorregut per les diferents expressions artístiques al llarg de la història i que perviuen entre nosaltres. Aquestes obres ens permetran visitar llocs diferents d'una forma divertida. A través d'imatges farem cinc cèntims d'aspectes històrics i coneixerem quan, com i per què es van fer algunes de les obres i construccions més importants de l'època. Emmarcarem el context històric i ens endinsarem en les anècdotes més curioses de la història.

26. DINERS I SALUT

Diners: Negociació amb bancs, tècniques de compra, viatges amb grans descomptes, assegurances, reclamacions, herència i donació, testament vital, tecnologies d'anar per casa...

Salut: Emergències, gerontologia, Parkinson, Alzheimer, salut mental, ansietat, depressió, trastorn bipolar, somàtics, personalitat, memòria.

31 - 215 ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Ajuda a reflexionar sobre tècniques que fem servir habitualment sense adonar-nos-en i ens serviran per prevenir la pèrdua de memòria, millorar l'autoestima, l'autoconfiança, establir noves relacions i treballar en grup.

34 DIBUIX EN VIDRE

Curs de dibuix sobre vidre amb eina rotativa. Descobreix les possibilitats del gravat sobre vidre amb una eina rotativa i puntes de diamant. Aprenderàs a crear línies, textures i ombrejats, tot desenvolupant el control de l'eina i les tècniques bàsiques per transformar una superfície de vidre en una peça artística.

35 - ANGLÈS AVANÇAT, CONVERSA

Based on conversations and discussions, we review grammar and vocabulary.

36. TALLER DE MEMÒRIES ESCRITES

Activitat centrada en cada participant per recordar, repensar i escriure sobre els aspectes i esdeveniments més rellevants de la seva vida, sense oblidar el context social en el qual es varen desenvolupar.

46 - ANGLÈS SUPERIOR, CONVERSA

Conversations, readings and listenings at near-native speaker level

47. CATALÀ MITJÀ.

Treballarem l'ortografia, el lèxic, els pronoms febles, el pronoms relatius i ens iniciarem en la sintaxi. El curs equival al nivell B2 del CNL.

48. CATALÀ AVANÇAT.

Treballarem l'ortografia, el lèxic els pronoms febles, el pronoms relatius i aprofundirem en la sintaxi. El curs equival al nivell C1 del CNL.

50 - 206 TERÀPIES ENERGÈTIQUES. (Nivell 1: 206 i Nivell 2: 50)

Les teràpies energètiques són un conjunt de pràctiques que busquen equilibrar i harmonitzar l'energia que flueix a través de nosaltres i prendre consciència que els bloquejos o desequilibris en aquests fluxos poden provocar alteracions a la salut en el seu conjunt. No veiem les coses tal com són, sinó tal com som nosaltres. Parlarem de què és l'energia i de l'anatomia energètica del cos humà. Un tast de les diferents teràpies més conegudes, com per exemple: Respiracions, Reflexoteràpia, Reiki, Mindfulness, la tècnica Metamòrfica, Aromateràpia, i més àmpliament en les Flors de Bach.

52. VAIXELLS EN MINIATURA

Descobreix l'apassionant món del modelisme naval construint i personalitzant vaixells en miniatura. Una activitat creativa i entretinguda per desenvolupar habilitat, paciència i compartir una afició en bona companyia. Actualment s'està en conversa amb la Confraria de pescadors per cedir-los alguns models.

53 - FRANCÈS MITJÀ- 2.

Reforç dels coneixements adquirits, "posada al dia". Parlar de la vida diària, saber demanar una adreça, aeroport, tren, restaurant, hotel. Conèixer algunes paraules bàsiques d'argot. Sinònims i antònims més usuals.

54 - 55 - 56 REIKI

Un curs de Reiki és una formació orientada a aprendre una tècnica de benestar basada en la imposició de mans. Durant el curs s'expliquen els principis del Reiki, la seva filosofia i les diferents posicions de les mans per aplicar-ho a un mateix i, segons el nivell, també a altres persones.

60. MITES I REALITATS-NUTRICIÓ I EXERCICI

Aquesta activitat parla dels mites i realitats de la nutrició i l'exercici en la gent gran. Exposa les nocions bàsiques sobre nutrients i el que ha de ser una nutrició equilibrada. També mostra un recull del tipus d'exercicis que es recomanen a mesura que ens fem grans.

62. ENTRETENIMENT MENTAL

A partir d'exercicis, obligarem el nostre cervell a treballar i pensar en les solucions dels reptes plantejats.

65. ARTESANIA AMB ARGILA POLIMÈRICA

Creació de joies i detalls decoratius amb argila polimèrica. Descobreix com donar vida a flors en miniatura amb argila polimèrica i convertir-les en arracades, collarets i objectes decoratius. Un espai creatiu per aprendre i relaxar-se. Potencia l'autoestima creant objectes amb valor estètic i personal. Caldrà que cada participant porti els seus materials, que s'establiran a la primera sessió.

66 LABORS I PUNT

Curs de Labors: Mitja, Ganxet i Punt de Creu. Adreçat tant a persones principiants com a qui ja té experiència. Aprenderàs des de les tècniques bàsiques fins a la realització de projectes més elaborats, com ara jerseis, complements i altres peces, sempre al teu ritme i amb acompanyament personalitzat.

82 - 205 MITOLOGIA I RELIGIÓ EN L'ART

Anàlisi dels mites i creences mediterrànies segons el testimoni que ha llegat l'art a través del temps. Ho seguirem mitjançant imatges projectades corresponents a obres il·lustratives de creences lligades a una societat canviada, que ha anat creant en la seva evolució un imaginari cultural comú. Situarem aquestes obres en el context històric i social i esbrinarem quina ha estat la seva funció i què van significar en cada moment, des de la prehistòria fins a la contemporaneïtat.

83 – 84 – 85. BALL DE SALÓ AMB PARELLA

En aquestes activitats és imprescindible inscriure's amb una parella i els dos s'han d'apuntar a l'activitat de manera individual.

S'ofereix una programació completa de ball en parella estructurada en tres nivells per adaptar-se a les necessitats i l'experiència de tothom. El nivell inicial està pensat per a persones que volen començar des de zero o recordar les nocions bàsiques, gaudint dels ritmes més populars com el pasdoble i el vals en un ambient relaxat i divertit.

Per a aquells que ja dominen els passos elementals i volen progressar, el nivell mitjà introdueix noves modalitats, amb els primers girs per guanyar coordinació i fluïdesa a la pista. Finalment, el nivell avançat s'adreça a ballarins experimentats que busquen un repte dinàmic per perfeccionar la tècnica, l'estil i la musicalitat a través de coreografies més elaborades.

87. DANSES TRADICIONALS CATALANES

Activitat que es fa, preferiblement, amb parella i s'aprenen danses tradicionals d'arreu de Catalunya

88-91. FEM TERTÚLIA

El monitor proposa un tema de conversa i a partir d'aquí s'inicia una tertúlia entre els assistents.

92 – 94. TECLAT (PIANO)

Per aquesta activitat els assistents han de portar el seu teclat personal. Cal tenir coneixements de solfeig.

100. MEMÒRIA I GESTIÓ D'EMOCIONS

Estudis realitzats sobre la memòria afirmen que es troba estretament relacionada amb les emocions. Amb l'envelliment augmenten les possibilitats de trastorns mentals derivats d'una mala salut emocional.

101 TENNIS TAULA

Els assistents a l'activitat han de portar la seva pròpia pala i contribuir al pagament del cost de les pilotes.

104 BOTIFARRA MITJÀ

La botifarra és un joc de cartes tradicional català. Es juga amb una baralla espanyola de 48 cartes i és un joc d'estratègia per a 4 jugadors, organitzats en dues parelles. L'activitat consisteix bàsicament a jugar per adquirir habilitat.

118-119 CATALÀ AVANÇAT.

Treballem la gramàtica per assolir els coneixements necessaris i poder obtenir prou base per millorar notablement l'expressió oral i escrita. Eliminem tant com sigui possible els barbarismes i les frases que sintàcticament són inadequades.

120 FOTOGRAFIA INICI

En aquesta activitat **es imprescindible la càmera fotogràfica**. Inicialment s'explicaran els diferents conceptes bàsics com diafragma, velocitat d'obturador, exposició etc. Es treballaran també temes específics com la composició, macrofotografia, infraroig etc. Que siguin d'interès per als assistents. NO ES TRACTA D'UN CURS EXPLICATIU DE CADA CÀMERA DELS ASSISTENTS. Es faran sortides per treballar els temes que s'han estudiat teòricament.

122 - CATALÀ INICI

Llegir correctament a partir d'un llibre, amb correcció d'errades i enriquir vocabulari.

123 - ANGLÈS INICI-2

Ampliar els coneixements adquirits. Nou vocabulari bàsic de viatges, hotels, restaurants, aeroports, trens, a la duana etc. Gramàtica , "present continuos, present, past futur". Preguntes i respostes usals etc. Converses

124 - FRANCÈS SUPERIOR.

Incrementar coneixement llegir i comentar una novel·la francesa. Conèixer i fer servir expressions usuals franceses, antònims i sinònims. "Faux-amis" ...

127 INICIACIÓ A LA LLENGUA FRANCESA (J'APPRENDS).

Comencem des de zero, per tant aprenent els sons nous francesos. Paral·lelament aprenem a presentar-nos, saludar, llegir el rellotge, la família, professions, "loisirs" ("hobbies", aficions), nombres, data i meteorologia. Aprenem/intentem aprendre el vocabulari específic.

Tenim un dossier on també hi ha vocabulari, lletres de cançons i lectures curtes.

128. FRANCÈS INICI NIVELL 2 (francès i cultura).

És un curs una mica especial, la idea és seguir aprenent francès (acabar la iniciació i entrar a un nivell més elevat) conèixer i parlar de cultura francesa o d'on sigui.

La classe sempre es comença obligatòriament en francès: data, meteorologia, "saint du jour" i explicar el cap de setmana.

L'aprenentatge de la llengua es fa a partir de lletres de cançons en francès.

Ens ajudarem d'un dossier amb vocabulari, lletres de cançons i lectures curtes.

130. EP! ESCOLTA, LLEGEIX I PARLA CATALÀ.

El títol sembla rar, però és el nom que posa el CNL (Consorci Normalització Lingüística). Primer aprenem aquells sons diferents al castellà i després ens llancem a parlar en català. Ens complementem amb un dossier on hi ha majoritàriament dites, endevinalles, poemes...

131. PORCELLANA RUSSA

En aquest curs aprendràs a modelar flors i altres figures de porcellana russa, així com a pintar-les i decorar-les. També es decoren capsetes, teules i altres objectes amb dibuixos i aplicacions de porcellana russa, desenvolupant la creativitat i les tècniques artesanals. Permet modelar figures i aconseguir un acabat semblant a la porcellana. No fa falta coure la peça; s'asseca a l'aire. Una vegada seca es pot pintar amb qualsevol pintura acrílica, oli, tempera o aquarel·la.

113 PUNTES DE COIXÍ

Puntes de Coixí nivell mitjà. Aquesta classe és per a les persones que ja saben els punts bàsics i els moviments dels boxets per fer encaix. Ensenyem a executar els diferents patrons amb els punts ja apresos

133 PUNTES DE COIXÍ INICI

Aquest curs d'iniciació de Puntes de Coixí està pensat per a persones que volen començar des de zero en aquesta tècnica artesanal. Al llarg del curs, els participants aprenen a conèixer i utilitzar els materials bàsics (coixí, boxets, fils, agulles i patrons), a interpretar els picats, a dominar els punts fonamentals i a elaborar les primeres peces senzilles.

134 ESCACS

Activitat d'escacs adreçada a persones grans que combina una part teòrica i una part pràctica per aprendre o perfeccionar aquest joc d'estratègia. Durant les sessions s'explicaran els moviments, les tàctiques i els principis bàsics del joc, que posteriorment es posaran en pràctica mitjançant partides.

143. TALL I RECICLATGE DE ROBA

Què fem amb la roba que ja no utilitzem? Li volem donar una altra utilitat? Aprèn a donar-li una segona vida.

144 ENQUADERNACIÓ

L'activitat d'enquadrernació i reparació de llibres té com a objectiu conservar, restaurar i allargar la vida dels llibres i altres documents. Mitjançant tècniques artesanals i materials de qualitat, es recuperen exemplars deteriorats, es reforcen les encuadrernacions malmeses i es creen noves cobertes adaptades a les necessitats de cada llibre.

147 GANXET I PUNT

És un curs que podríem dir que és inicial i mitjà. S'ensenya des del principi amb els punts bàsics, i a mesura que es va aprenent s'incorporen les tècniques per confeccionar les peces que cada persona vol, bufandes, jerseis, i treballs amb ganxet

153 TALL I CONFECCIÓ

A partir d'uns patrons, la monitora talla la peça de roba nova i ensenya a cosir per confeccionar la peça escollida.

154 - ENIGMES MATEMÀTICS

Aquesta activitat té com a objectiu fomentar el raonament matemàtic i el treball en equip.

Pretén aconseguir que els participants gaudeixin del treball en petit grup i, per consens, arribin a trobar les solucions dels diferents enigmes proposats. Els equips competeixen per aconseguir la millor puntuació.

160- 186. KARAOKE – APRÈN A CANTAR

Si t'agrada cantar i vols aprendre a entonar, a entrar amb la nota correcta... L'activitat et servirà per aprendre a modular la teva veu.

161 i 162. TXI-KUNG

És d'origen xinès, pertany al mateix grup que el taitxi. Es basa en el control de la respiració i ajuda a eliminar les tensions i l'estrès. Aporta salut i vitalitat.

163 SORTIDES GUIADES PER VILANOVA

Aquesta activitat es farà TAN SOLS el 2n divendres de cada mes, no cada divendres. La programació s'explicarà a l'inici de l'activitat. Sortides comentades per: La Geltrú, la Vila vella i el Modernisme a Vilanova i altres. **CADA ANY SÓN SORTIDES NOVES.**

166. ASSAGEM TIKTOKS

Aquesta classe va molt més enllà del ball. És una oportunitat perquè els participants aprenguin petites coreografies, memoritzin passos i practiquin gestos ben fets, com a veritables artistes. A través d'aquesta experiència, fomentem l'expressió corporal i, sobretot, la confiança en un mateix.

167. FALSA CERÀMICA I ALTRES

Al taller aprendreu de forma senzilla i amb pocs materials a confeccionar preciosos quadres de rajoles i altres dibuixos com si fossin ceràmiques. Veurem com reciclant materials com cartró, paper, caixes de sabates... confeccionarem diversos objectes decoratius vistosos i amb resultats molt atractius

169. FLAUTA DE BEC

Per cursar aquesta activitat no cal tenir coneixements previs de música. Començarem des de zero. Aprendrem les figures musicals bàsiques per poder interpretar petites peces amb acompanyament d'àudio. Gradualment anirem incorporant les diferents notes de l'escala musical fins a poder interpretar peces més complexes.

150 MARQUETERIA

Aprèn les tècniques bàsiques de la marqueteria i crea dissenys únics en fusta. Un curs pràctic per desenvolupar la teva creativitat i habilitat artesanal.

152 INNOVACIÓ MANUALITATS "FOFUCHAS"

Un espai creatiu on la imaginació pren forma a través de diferents tècniques artesanals. En aquest taller elaborem "**fofuchas**" amb goma EVA i realitzem una gran varietat de manualitats adaptades als interessos i les capacitats de cada participant.

168 TALLER LECTURA DONES FENT MON

Activitat destinada a persones interessades en el pensament femení i el creixement personal. El taller s'organitza alternant teoria i pràctica. Es farà lectura guiada de textos d'antropologia cultural. A la setmana de pràctica es treballarà la integració psicològica i aplicació a la vida diària.

170. DIORAMES

Durant el curs cada alumne farà un diorama treballant amb els diferents materials amb què es poden fer. També aprendrem a tallar i enganxar el suro blanc i d'altres materials. Es treballarà el tema de la perspectiva. Caldrà que els alumnes es comprin una sèrie de petites eines per treballar l'activitat. A part, a l'aula estaran instal·lades altres eines perquè tots els alumnes del curs hi puguin treballar.

172-182. FILOSOFIA AL SERVEI DE LA VIDA

Curs divulgatiu sobre el naixement cultural de la filosofia a l'antiga Grècia fins a l'estoïcisme. Es tracta de trobar eines per aprendre a viure bé amb l'ajut d'allò que ens van proporcionar els pensadors en el naixement del que ha estat Europa.

175. RACONS DE VILANOVA I COMARQUES

Visites a diferents espais de Vilanova i comarca, com l'arxiu municipal, el Mercat, els Josepets, l'Espai far, l'Ajuntament, Can Cabanyes. I de fora de Vilanova: Maricel de Sitges, La Giralda de l'Arboç, el Parlament. Aquests són alguns dels espais previstos, però hi pot haver canvis, segons la disponibilitat.

180. REIKI MAESTRIA

És el nivell superior dins de l'aprenentatge del Reiki. Cal tenir coneixements amplis i consolidats en la matèria.

181. TALLER DE TEATRE

Es tracta d'aprendre les diferents tècniques per poder interpretar una obra de teatre: gesticulació, posició a l'escenari, dicció i interacció amb els altres personatges que intervien a l'obra. L'objectiu és aconseguir una bona interpretació de l'obra de teatre.

183 – 184. INTRODUCCIÓ AL BILLAR

S'explicaran els principis d'aquest joc. Seran dos grups de 5 persones. Hi haurà una part de teoria i una de pràctica. Cada participant haurà de comprar-se guants, guix i altres petits materials amb un cost d'entre 15-25€.

187- 189. MARXA NÒRDICA

És una activitat física a l'aire lliure. Es camina amb bastons tècnics per treballar el 90 % dels músculs del nostre cos, la coordinació, la col·locació de la columna, etc. Riurem, suarem, jugarem, caminarem, ens divertirem i farem salut de cos i ment.

El primer dia de classe sols es fa reunió per explicar el funcionament de l'activitat i el material que s'haurà de comprar cada participant. Pot costar uns 60€ aproximadament.

188. BICICLETA MUNTANYA ELÈCTRICA

Les sortides seran sense dificultat tècnica i ben senyalitzades. Els recorreguts seran per pistes forestals, camins rurals i de pagès. Si algun tram ho permet, hi ha la possibilitat que una part del grup decideixi anar per un trencall més complex (per exemple: trialeres), sempre i quan aquest desviament permeti retrobar-nos novament més endavant i tornar tot el grup junts a Vilanova.

190. ACTUALITAT ECONÒMICA

A cada sessió setmanal es comentaran un o dos articles de la premsa econòmica. Es llegirà l'article i es recolliran les impressions dels assistents. Posteriorment, es farà èmfasi en els aspectes més rellevants a judici del ponent. S'introduiran conceptes econòmics bàsics en relació al tema tractat en l'article. L'objectiu és que els assistents estiguin al dia de l'actualitat econòmica.

191 - ANGLÈS INICIAL 1

Continuació del curs inicial 0. Es recomana tenir coneixements molt bàsics: (be) ser/estar, pronoms personals (I, you...) i pronoms interrogatius (what, where...).

193. MASSATGE RELAXANT AMB PILOTA DE TENIS

És una formació pràctica orientada a ensenyar tècniques senzilles d'automassatge i de massatge assistit utilitzant una pilota de tenis com a eina per alleujar tensions musculars, millorar la mobilitat i afavorir la relaxació.

194 - ANGLÈS MITJÀ.

Partint d'un nivell intermedi bàsic, consolidar-lo i assolir un nivell intermedi més alt. Treballarem gramàtica, exercicis, textos, expressions angleses, música i conversa. És important tenir uns coneixements bàsics per poder seguir una línia homogènia sense que ningú es perdi.

195 - 209 FERROCARRIL AL MON I A VILANOVA

Resum de la història del Ferrocarril des dels seus inicis, amb la tècnica, la ciència i la innovació que comporta i la seva influència a la societat, la cultura i l'art, en cada una de les seves etapes.

197. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA EN CATALÀ. (INICIACIÓ)

El punt de partida d'aquest taller són les ganes de deixar-se anar per poder alliberar el nostre potencial a l'hora d'imaginar. Ho farem a partir d'algunes activitats lúdiques que potenciïn la nostra creativitat, i d'altres activitats que ens acostin de forma senzilla a algunes tècniques narratives (descripció, diàleg, punt de vista...). L'objectiu és treballar eines que ens facilitin l'elaboració de petits textos. La prioritat del taller no és la correcció lingüística sinó les ganes de jugar amb la nostra imaginació. Només us haureu de proveir de paper, llapis i ganes de gaudir de les propostes.

198. ESCRITURA CREATIVA EN CATALÀ

Adreçat a persones grans per descobrir i desenvolupar el gust per l'escriptura mitjançant exercicis pràctics que estimulin la imaginació la creativitat i l'expressió personal. Els participants aprendran a crear relats, descriure personatges i situacions i donar forma als seus records i experiències. L'escriptura és un exercici lúdic, creatiu i sanador. Escriure per crear, créixer, conèixer i reconèixer-te. Destinat a totes les persones interessades en l'escriptura.

199 – 200. LA SALUT MÉS ENLLÀ DE LA MALALTIA

L'Objectiu d'aquesta activitat fa referència a tractar el concepte de SALUT de forma àmplia més enllà de l'absència de malaltia i supervivència. Es tracten aspectes en relació al model biopsicosocial de l'OMS, que contempla la salut de la persona per causes mèdiques, psicològiques i la seva influència en el context sociofamiliar. Parlarem de temes que ajudin a gaudir del benestar físic i emocional, amb una visió integral i de respecte cap a la persona i la seva autonomia. Participar activament serà important per enriquir els continguts i temes que es tractaran, tots relacionats amb la qualitat de vida i els comportament de risc per assolir i/o mantenir un entorn de vida saludable.

202 ANGLÈS PER COMENÇAR : PARAULES, CANÇONS I CONVERSA

Activitat pensada per a persones que volen iniciar-se en l'anglès en un ambient relaxat i sense presses. Treballarem els aspectes més bàsics de la llengua a partir d'un dossier amb exercicis senzills, petites activitats de conversa i cançons d'artistes i grups coneguts com The Beatles, ABBA o Simon & Garfunkel, que ens ajudaran a ampliar vocabulari i a familiaritzar-nos amb l'anglès d'una manera amena i divertida. És una activitat de nivell inicial, adreçada principalment a persones que volen començar a aprendre anglès o reprendre'n els coneixements bàsics. L'objectiu és gaudir aprenent i adquirir confiança per comprendre i utilitzar expressions senzilles del dia a dia.

205 MITOLOGIA I RELIGIÓ EN L'ART

Aquest curs estudiarem els mites, deïtats i creences de la Grècia i Roma antigues i la seva prolongació en el temps segons el testimoni que ens ha llegat l' Art.

Ho analitzarem mitjançant imatges projectades corresponents a obres d'art il·lustratives, del sentit que tenia en cada moment aquest imaginari lligat a una societat canviant en el transcurs de les etapes Antiga, Medieval, Renaixentista, Barroca, Neoclàssica i Contemporània. Amb aquesta finalitat, analitzarem les obres des del punt de vista artístic, situant-les en el seu context històric, social i ideològic per esbrinar-ne tot el seu sentit.

Aquesta activitat continua el programa del curs anterior, però no és imprescindible haver-lo cursat per accedir-hi.

210 HISTÒRIA DE L'ART-DONES ARTISTES

L'objectiu de l'activitat es basa en l'explicació de la història de l'art de forma cronològica però prenent com a referent les dones artistes que normalment no es coneixen. La idea és començar per les característiques generals de l'estil artístic, explicant les obres de les artistes i així arribar a fer-les visibles.

211 CULTURA CIENTÍFICA

Al llarg de les sessions es tractaran temes com l'astronomia, l'origen de la Terra i dels éssers vius, el procés d'hominització, l'evolució, les nocions bàsiques de salut i medicina, la genètica i la biotecnologia. També s'analitzaran notícies d'actualitat relacionades amb la ciència per aprendre a interpretar la informació de forma crítica, contrastar fonts i identificar informacions falses o enganyoses (fake news).

212 DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Classificació dels aliments segons els seus nutrients. Breus nocions de fisiologia, digestió i metabolisme. Dieta equilibrada. Piràmides d'alimentació saludable. Nocions de seguretat en la manipulació dels aliments, caducitat, additius...

213 VOLUNTARIAT MUTU

Es tracta que cadascú col·labori com a voluntari i com a receptor d'ajut al mateix temps, similar a Compex (compartir experiències) on hi ha monitors, col·laboradors i activitats per inscriure's. Principalment: acompanyament a visites mèdiques, assessorament en temes legals, organització de medicaments, aconsellar industrials per a reparacions, ajuda en l'ús del telèfon, trobades per conversar i caminar, manualitats, i en cas d'immobilitat transitòria portar la compra...

214 INTRODUCCIÓ AL LLENGUATGE MUSICAL

Ens ho passarem molt bé i aprendreu música d'una forma senzilla i didàctica, d'una manera diferent de la que s'ensenya a escoles i conservatoris. Aprendreu a llegir una partitura musical, a respirar per tal de cantar adequadament. Educar en els valors de la música com una font de goig i enriquiment personal. Es començarà des de zero per anar introduint de mica en mica conceptes bàsics del llenguatge musical

216 RUBBER BRIDGE INICI

Conèixer el joc i aprendre a jugar en partides lliures. És la modalitat que tradicionalment s'ha jugat entre amics o família i a la qual es refereixen els anglesos com a Social Bridge.

217 ENERGIES METAFÍSQUES NATURALS

Activitat en la qual es treballaran diverses tècniques per conèixer i posar en pràctica les energies de la màgia natural en la vida física, emocional i espiritual. Treballarem colors, vibracions, neteja d'energies negatives i tòxiques, màgia d'espelmes pèndol, experiències telepàtiques, etc.

218 ASSESSORAMENT D'ESTÈTICA

Un taller d'assessorament d'estètica especialment dissenyat per a la gent gran amb l'objectiu de potenciar el benestar personal, la cura personal i l'autoestima a través de consells pràctics i saludables. Durant les sessions aprendrem de manera senzilla a cuidar la pell madura amb una bona hidratació, a escollir els colors que més ens afavoreixen i a aplicar petits trucs de maquillatge natural, estilisme i perruqueria adaptats al dia a dia de cadascú.

ACTIVITATS NOVES D'AQUEST CICLE			
CODI	ACTIVITAT	CODI	ACTIVITAT
1	INFORMÀTICA AMPLIACIÓ	208	CASTANYOLES MITJÀ
2	INTEL·LIGÈNCIA ARTIFIC. -	209	FERROCARRIL AL MON GRUP 2
7	INFORMÀTICA INICI	210	HISTORIA DE L'ART-DONES ART
11	TELEFONIA MÒBIL ANDROID	211	CULTURA CIENTÍFICA
53	FRANCÈS MITJÀ	212	DIETÈTICA I NUTRICIÓ
61	SEVILLANES	214	INTRO LLENGUATGE MUSICAL
69	ANGLÈS INICI 2n NIVELL	216	RUBBER BRIDGE
140	INICIACIÓ ALS JEROGLIFICS	217	ENERGIES METAFÍSQUES
164	CASTANYOLES INICI	218	ASSESSORAMENT D'ESTÈTICA
168	TALLER LECTURA DONES FENT MON	219	ANGLÈS AVANÇAT
179	MARXA NÒRDICA		