

# CURSOS

2009-2010

Bescanó



**AJUNTAMENT DE BESCANÓ**

## CURS D'OFIMÀTICA

Dilluns de 2/4 de 9 a 10 del vespre

**Durada: 10 dies, total 15 hores.**

Lloc: Biblioteca de Bescanó.

**Inici curs: dilluns 21 de setembre.**

Preu: 100 Euros tot el curs.

Màxim 8 persones.

## CURS D'INICIACIÓ A LA CREACIÓ DE PÀGINES WEB

**NOU!**

En aquest curs s'ensenyarà a fer servir el Dreamweaver, un programa per dissenyar webs. Durant el curs s'aprendrà a fer servir el programa per acabar fent una petita pàgina web personal. Aprendreu a tractar les imatges, les fulles d'estils i com penjar una pàgina a internet perquè sigui operativa.

**Dimecres, de 2/4 de 9 a 10 del vespre**

**Durada: 10 dies, total 15 hores.**

Lloc: Biblioteca de Bescanó.

**Inici curs: dimecres 23 de setembre.**

Preu tot el curs: 100 Euros

Màxim 8 persones.

## CURS D'INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Aprendrem a treballar amb carpetes, copiar, enganxar, retallar, copiar i buscar arxius, navegarem per Internet i farem servir els buscadors més importants. També crearem un correu electrònic i veurem com funciona.

Començarem a fer servir el Word i l'Excel, programes i descàrrega i a gravar CD's.

**HORARI 1:**

**Dimarts, de 2/4 de 9 a 10 del vespre**

**Durada: 10 dies, total 15 hores.**

Lloc: Biblioteca de Bescanó.

**Inici curs: dimarts 22 de setembre**

Preu tot el curs: 100 Euros.

Màxim 8 persones.

**HORARI 2**

**Dimarts, de 3 a 2/4 de 5 de la tarda**

**Durada: 10 dies, total 15 hores.**

Lloc: Biblioteca de Bescanó.

**Inici curs: dimarts 22 de setembre.**

Preu tot el curs: 100 Euros

Màxim 8 persones.

## **CURS D'INICIACIÓ EN L'EDICIÓ I RETOC D'IMATGES**

Adreçat a tots el públics.

**Maig de 2010**

**Dimarts i dijous, dies 4, 6, 11, 13,  
18 i 20 de maig**

**Horari: de 8 a 10 del vespre**

**Durada: 6 classes de 2 hores**

Lloc: Biblioteca de Bescanó.

Preu tot el curs: 90 Euros.

(inclou el material bàsic)

Professor: Martí Artalejo i Costa

Mínim 6 persones i màxim 10.

## **CURS DE FOTOGRAFIA DIGITAL**

Aquest curs està pensat per a tots el públics i estructurat per treure el màxim rendiment a la teva càmera digital, trobar solucions pràctiques als problemes més comuns alhora de fer una fotografia digital.

Conceptes bàsics. Descripció i coneixement dels programes bàsics. Realització de fotografies aplicant els diferents programes, treballant les diferents temperatures de color fent servir tots els tipus de flash, diferents tipus d'exposició i també els programes: MANUAL I PROGRAMA. Prioritat d'obturació de de diafragma. Demostració de retoc d'imatges. Nous conceptes dins el programa de retoc.

**Gener i febrer de 2010**

**Dilluns, 11 i 18 i 25 de gener i 1, 8 i  
15 de febrer, de 8 a 10 del vespre**

Lloc: Biblioteca de Bescanó

Preu tot el curs: 90 Euros

Professor: Martí Artalejo i Costa

Mínim 6 persones i màxim 10.

**Inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó  
Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

## CURSOS DE CATALÀ

Diferents nivells.

Organitzat pel Consorci per a la Normalització Lingüística.

Per a més informació:

Servei Comarcal de Català del Gironès

Tel. 972 21 32 62

a/e: girones@cpnl.cat

## CURS DE CATALÀ PER A JUBILATS

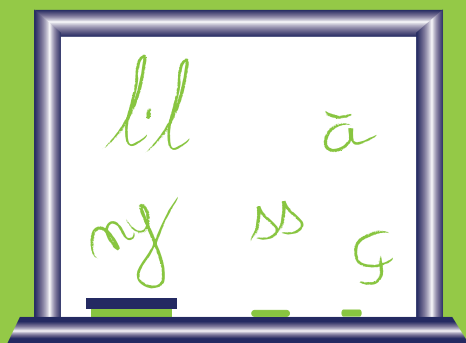
Dimarts de 2/4 de 7 a 2/4 de 8 del vespre.

Professor: Lluís Comamala

Inscripcions: Casal d'Avis.

Lloc: Casal d'Avis de Bescanó

**CURS GRATUÏT**



## TALLER DE CUINA JAPONESA

Aprèn a cuinar diferents plats de la cuina nipona: *sushi*, pasta, carn, etc

**Dissabte 19 de setembre, a les 5 de la tarda. Durada aprox. 3h**

Preu: 15 euros

Lloc: Local Social d'Estanyol

Professora: Arisa Okura

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó

## CURSOS DE CUINA

*(programes a part)*

De manera senzilla i pràctica s'aprenen tècniques i habilitats per a desenvolupar una cuina que, amb poc esforç, permeti una alimentació equilibrada i variada, amb productes propis de cada temporada. Per a tot tipus de públic.

**Curs de cuina d'hivern i Nadal: octubre-novembre 2009**

**Curs de primavera: maig-juny 2010**

Lloc: Aules Rosa M. Cabré de Bescanó i Local Social d'Estanyol

Professora Núria Lladó

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó

## **CURS DE RITMES LLATINS** **NOU!**

Vine a ballar salsa, merengue, txata-txà, batxaca, etc.

**INICIACIÓ:** Dimarts de 2/4 de 10 a 2/4 d'11 del vespre

**PERFECCIONAMENT:** Dimarts de 2/4 d'11 a 2/4 de 12 de la nit

Lloc: Sala Polivalent de Bescanó

Preu: 15 Euros al mes.

Professor: Pep Puig de Montfullà

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó

**1r dia de curs:**

**dimarts 8 de setembre.**

## **BALL COUNTRY**

Una manera de ballar i passar-t'ho bé ballant en línia i no cal parella!!!

**1r NIVELL:**

**Dissabte de 2/4 de 4 a 5 tarda**

**2n NIVELL:**

**Dissabte de 5 a 1/4 de 7 tarda**

Inici: dissabte 19 de setembre

Lloc: Sala Polivalent de Bescanó

Preu: 18 Euros al mes

Organitza: Grup Country Bescanó

## **CURS DE DANSA DEL VENTRE**

Aquesta dansa a part de ser molt divertida, aporta beneficis físics i emocionals, tonifica i modela el teu cos, potencia la autoestima, allibera tensions i desbloqueja l'aparell digestiu i genital.

**Dijous de 2/4 de 10 del vespre a 11 de la nit**

**Primer dia: 17 d'octubre**

Preu: 35 Euros al mes

Lloc: Sala Polivalent de Bescanó



**Inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó**  
**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

## CURS DE REEDUCACIÓ POSTURAL

L'RPG millora el rendiment muscular, allibera tensions, corregeix males postures, millora la circulació, etc. Exercicis suaus de diferents tècniques de Pilates, stretching, estiraments i RPG. Molt recomanat a persones que pateixen dolor muscular o dolor provocat per les males postures.

**Dimarts, de 2/4 de 8 a 9 del vespre**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Preu: 32 euros al mes

Professora: Eduvigis (Fisioterapeuta)

## CURS IOGA

**BESCANÓ:**

**Dilluns i dimecres d'1/4 de 7 a 1/4 de 8 de la tarda.**

**I de 2/4 de 8 a 2/4 de 9 del vespre.**

Inici curs: dimecres 2 de setembre i fins a juliol. Preu 36 Euros al mes

Lloc: Sala Polivalent.

**ESTANYOL:**

**Dimarts i dijous de 6 a 7 de la tarda**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Inici curs: dijous 3 de setembre i fins a juny. Preu 36 Euros al mes

Professora: Rosa M. Salvat (professora per l'Associació Europea Ioga-AEPI)

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó o bé a les mateixes aules.

## CURS GIMNÀS I FISIOTERÀPIA

Pensat per a totes aquelles persones que, indiferentment de l'edat, presenten alguna patologia muscular o motriu. Sovint males postures en el treball diari, la poca activitat física o bé el pas dels anys, provoquen contratemps que es poden resoldre amb la gimnàstica de fisioteràpia, aplicada de manera individualitzada depenent de les característiques de cadascú.

**BESCANÓ:**

**Dimarts i dijous de 8 a 9 del vespre**

Lloc: Aules Culturals Rosa M. Cabré.

Inici curs: dijous 1 d'octubre.

Preu: 25 Euros al mes

Professora: Meritxell Solergastó

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó

**ESTANYOL:**

**Dimarts i dijous de 8 a 9 del matí.**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Preu: 25 Euros al mes

Professora: Meritxell Solergastó

Inscripcions: Ajuntament de Bescanó

## AERÒBIC

Del 14 de setembre de 2009  
al 30 de juny de 2010

**GRUP 1:** Dilluns i dimecres  
de 2/4 de 4 a 2/4 de 5 de la tarda  
Preu: 23 Euros al mes

**GRUP 2:** Dilluns, dimecres i divendres  
de 2/4 de 4 a 2/4 de 5 de la tarda  
Preu: 34,50 Euros al mes

Del 15 de setembre de 2009  
al 29 de juny de 2010

**GRUP 3:** Dimarts i dijous  
de 2/4 de 9 a 2/4 de 10 del vespre  
Preu: 23 Euros al mes  
Lloc: Sala Polivalent de Bescanó

## MANTENIMENT FÍSIC

**(de 18 a 60 anys)**

Del 15 de setembre de 2009  
al 29 de juny de 2010

**Dimarts i dijous, de 2/4 de 8 a 2/4 de 9 del vespre**

Lloc: Sala Polivalent  
Preu: 23 Euros al mes

## MANTENIMENT FÍSIC

**(a partir de 60 anys)**

Del 14 de setembre de 2009  
al 30 de juny de 2010

**GRUP 1:**

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 matí

**GRUP 2:**

Dilluns i dimecres, d'11 a 12 migdia

Lloc: Pavelló d'Esports de Bescanó  
Preu: 13 Euros al mes

## MANTENIMENT FÍSIC

**A MONTFULLÀ**  
**(a partir de 18 anys)**

Del 15 de setembre de 2009  
al 29 de juny de 2010

**Dimarts i dijous de 7 a 8 del vespre**

Lloc: Local Social de Montfullà

Preu de 18 a 60 anys:  
23 Euros al mes

Preu a partir de 60 anys:  
13 Euros al mes



### RECORDIN QUE:

- Les inscripcions s'han de fer a l'Ajuntament
- Cal portar el full de REVISIÓ MÈDICA signat pel metge de capçalera.
- Places limitades (mínim 10 i màxim 20 persones), excepte en l'activitat de manteniment a Montfullà, on el màxim d'inscrits serà de 15.
- Tindran prioritat les persones empadronades al nostre municipi.
- Les festes es faran seguint el calendari escolar

## ESCOLA ESPORTIVA INICIACIÓ A L'ESPORT

Inici: octubre

Durada: curs escolar

### CURSOS DE P4 i P5:

Dilluns i dimecres, de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

Lloc: Polivalent de l'Escola.

Preu: 23 Euros al mes.

## INICIACIÓ AL BÀSQUET

Inici: octubre

Durada: curs escolar

Trobades-partits un cop al mes, a partir de desembre-gener

### CURSOS DE 1r i 2n:

Dilluns i dimecres, de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

### CURSOS DE 3r i 4t:

- NENS: Dilluns i dimecres, de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

- NENES: Dilluns i dimecres, de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

### CURSOS de 5è i 6è

- NENES: Dilluns i dimecres, de 5 a 2/4 de 7 de la tarda

- NENS: Dilluns i dimecres, de 2/4 de 7 a 8 de la tarda

Lloc: Pavelló Poliesportiu

i Pista Poliesportiva de Bescanó

Preu: 23 Euros al mes.

## CURSOS DE TENNIS

Classes de tennis per a totes les edats (a partir de 7 anys) i nivells: iniciació i perfeccionament.

Es mantindran els horaris ja existents i s'estudiaran les possibles ampliacions depenent de la demanda.

**Inici del curs: octubre.**

**Matrícula gratuïta.**

Preu mensual (1h setmanal): 30 Euros

Magister Tennis: 626 257 731

## INSCRIPCIONS A L'ESCOLA ESPORTIVA I BÀSQUET

### RECORDIN QUE:



- Les inscripcions s'han de fer a l'Ajuntament.

- Places limitades (mínim 6 i màxim 12)

- Tindrà prioritat la mainada empadronada al nostre municipi.

- El monitor s'encarregarà de recollir la mainada al col·legi els dies que l'activitat comenci a les 5 de la tarda.

- Les festes es faran seguint el calendari escolar

## CURS DE TALL I CONFECCIÓ

Un curs pràctic en el qual tothom aprèn a fer-se els propis vestits o els aranjaments que necessiti.

**Dimarts, de 2/4 de 5 a 2/4 de 7 de la tarda**

Professora: Carme Gironès

Obert a tothom.

Inscripcions: Casal d'Avis.

Preu: Jubilats, gratuït.

No jubilats: 12 Euros /mes

## CURS DE PUNTES DE COIXÍ

La punta de coixí, és un art que es palpa amb els resultats finals del treball amb els boxets i el fil. Un art que tant s'aplica en àmbits decoratius com en àmbits funcionals amb la roba de la llar. Però a més, fer puntes de coixí té connotacions desestressants i relaxants. Per a totes les edats.

**Dijous, de 2/4 de 4 a 2/4 de 7 de la tarda**

Professora: Enrica

Preu: 20 Euros al mes

Inscripcions: Casal d'Avis i Regidoria Benestar Social.

## TALLERS AL CASAL D'AVIS

### BRODATS:

**Dimecres, a 2/4 de 4 de la tarda**

### ARTS APLICADES:

**Dimecres a 2/4 de 6 de la tarda**

Inscripcions: Casal d'Avis

## CURS DE RESTAURACIÓ DE MOBLES I OBJECTES ANTICS

El curs consisteix en aprendre els processos bàsics de restauració, coneixement i preparació dels materials, tècniques de decapatge i neteja, tractament anti parasitari, tintat i decolorat...

Cada alumne aportarà el seu propi moble per restaurar, preferentment petit.

**Dijous, de 3 a 5 de la tarda**

Matrícula: 40 Euros

Preu trimestral: 130 Euros (inclou el material i les eines necessàries)

Mínim 7 alumnes, màxim 10

Professora: Miracles Boada Ramos

(Restauradora de moble i objecte antic)

Inscripcions:

Ajuntament o a les mateixes Aules.

Primer dia: dijous 1 d'octubre.

# FES-T'HO TU MATEIX

## TALLER DE PINTAR ROBA

(programes a part)

**NOU!**

Per a totes les edats. Pinta la teva roba: mocadors de seda, vestits, tovalloles, etc.

**Mes de gener de 2010**

**Dissabte 9, 16, 23 i 30 de gener, de 4 a 6 de la tarda**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Cal portar roba de cotó o de lli per pintar. Preus i inscripcions: consultar l'agenda del mes de desembre

## TALLER DE FLORS SEQUES I OBJECTES DE REGAL

(programes a part)

**NOU!**

Per a totes les edats. Fes els teus propis rams de flors seques i objectes decoratius.

**Pels voltants de Nadal**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Preus i inscripcions: consultar l'agenda del mes de novembre

## TALLER DE PLANTES MEDICINALS

(programes a part)

En aquest taller aprendrem a fer xarops, cremes i unguents amb plantes aromàtiques i medicinals.

**Diumenge, 6 de juny de 2010**

**A 2/4 de 10 del matí.**

**Durada aproximada: 4 hores**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Esmorzar inclòs

Preus i inscripcions: consultar l'agenda del mes maig

## TALLER DE RATAFIA

(programes a part)

Passejada pels voltants del pobles per recollir les herbes. Esmorzar i elaboració de la ratafia.

**Pels voltants de sant Joan**

Lloc: Local Social d'Estanyol

Preus i inscripcions: consultar l'agenda del mes juny

**Inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó**  
**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

## VINE A FER TEATRE!

Si tens entre 7 i 14 anys...

Si vols fer teatre i passar-t'ho bé...

Si vols viure mil aventures diferents...

Si t'agrada disfressar-te...

Si vols ser protagonista de les teves històries...

Si les vols compartir amb altres nens i nenes...

Vine a fer teatre!

**Dimarts, de 2/4 de 6 a 7 de la tarda**

**Lloc: a la Sala Polivalent.**

**Primer dia: dimarts 6 d'octubre**

**Preu: 20 Euros al mes**

Inscripcions:

de l'1 al 18 de setembre, a l'Ajuntament.

Preu de la matrícula: 40 Euros

(corresponents als mesos  
de maig i juny per avançat)

Cal omplir el full d'inscripció  
que us facilitaran a l'Ajuntament.



*Bescanó*



*apunta't, aprèn... i diverteix-te!*



**Organitza:**

**AJUNTAMENT DE BESCANÓ**

**REGIDORIES DE:**

**CULTURA, ESPORTS,  
ENSENYAMENT I BENESTAR**

**i CASAL D'AVIS DE BESCANÓ**

**Més informació:**

**Tel. 972 44 00 05**

**[www.bescano.cat](http://www.bescano.cat)**

**[cursos@bescano.cat](mailto:cursos@bescano.cat)**

**Amb el suport de:**



**Diputació  
de Girona**



**Consell  
Comarcal  
del Gironès**