

CURSOS I TALLERS

ESCOLES D'ADULTS DE CENTELLES I TONA

també
INSCRIPCIONS
EN LÍNIA

www.osonaformacio.org

CURS 2021-2022

CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT D'OSONA SUD
WWW.OSONAFORMACIO.ORG

escola
de persones adultes

cfacentelles

aula
oberta

cfatona



presentació

Benvolguda/ut alumna/e,

Comencem un nou curs amb l'esperança i la il·lusió de recuperar la presencialitat i la 'normalitat' perduda. Ens ha tocat viure moments difícils i sembla que, mica en mica, anem recuperant la vida que teníem abans de la pandèmia. Volem tomar a les aules i seguir amb l'apassionant camí de la formació!

L'equip que formem part del Centre de Formació Permanent d'Osona Sud i, concretament, de les escoles d'adults de Centelles i Tona, estem preparats/des per tomar al caliu de les classes i a la proximitat docent-alumne/a que caracteritza el nostre centre. I no podem fer-ho sols/es. Per això, comptem amb tu! Si encara no ens coneixes, esperem que a la nostra escola hi trobis un bonic i profitós punt de trobada, i si ja fa temps que ens acompanyes, moltes gràcies per haver-nos fet costat i fer possible l'engresadora tasca que és la formació de persones adultes.

Obrim el curs amb moltes granes de retrobar-nos i amb els ànims de seguir treballant i aprenent amb tu!

T'esperem a les nostres aules!

Condicions i dates a tenir en compte

- # PREU DE LA MATRÍCULA: 30€ per a cursos anuals i/o quadrimestrals.
- # BONIFICACIÓ DE LA MATRÍCULA: en cas que t'apuntis a dos o més cursos, anuals i/o quadrimestrals, la matrícula costa 10€.
- # BONIFICACIÓ PER A PAGAMENT ÚNIC: en els cursos amb dues quotes, si es fa un pagament únic tindràs descompte. Consulta el del teu curs.
- # PERÍODES D'INSCRIPCIONS:
 - Del 2 al 17 de setembre de 2021 (1r quadrimestre).
 - Del 10 al 21 de gener de 2022 (2n quadrimestre).
- # BAIXA: la baixa per al 2n quadrimestre cal comunicar-la abans del 7 de gener de 2022.
- # IMPORTANT: en cas de produir-se una nova situació d'excepcionalitat, els cursos presencials passaran a ser semipresencials o en línia.

(NOTA: fora del període d'inscripcions s'acceptaran noves matrícules en funció de la disponibilitat de places de cada curs i/o taller.)

índex

4 formació reglada

6 idiomes

12 informàtica

16 tallers

THINK
ABOUT
THINGS
DIFFERENTLY

1r QUADRIMESTRE:

Del 20 de setembre de 2021
al 28 de gener de 2022.

2n QUADRIMESTRE:

De 31 de gener de 2021
al 21 de juny de 2022.

DIES FESTIUS:

20 de setembre
Inici de curs.
11 d'octubre
Lliure elecció de Centelles i Tona.
12 d'octubre
Festa Nacional d'Espanya.
1 de novembre
Tots Sants.
30 de novembre
Festa local de Tona.
6 de desembre
Dia de la Constitució.
7 de desembre
Lliure elecció Centelles i Tona
8 de desembre
Immaculada Concepció.
21 de febrer
Lliure elecció de Centelles.
28 de febrer
Lliure elecció de Tona.
25 de març
Lliure elecció de Centelles.
2 de maig
Lliure elecció de Centelles.
6 de juny
Festa local de Centelles i Tona.
22 de juny
Final de curs.

Setembre 2021

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre 2021

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre 2021

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Desembre 2021

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Gener 2022

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrer 2022

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Març 2022

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2022

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Maig 2022

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Aula Oberta

C/ Nou, 3, 2n (Can Licus) · Tona
aulaoberta@osonaformacio.org
93 887 07 61

Facebook: [@aulaobertatona](#)
 Instagram: [@aulaobertatona](#)

Dilluns, dimecres i dijous:
 de 9 a 13 h. i de 15 a 20 h.
 Dt: de 15 a 20 h. Dv: de 9 a 13 h.



EPA Centelles

C/ Jesús, 25 · Centelles
epacentelles@osonaformacio.org

93 881 38 80

Facebook: [@epa.centelles](#)
 Instagram: [@epacentelles](#)

De dilluns a dijous:
 de 09 a 13 h i de 16 a 19 h.
 Divendres: de 09 a 13 h.





Inscripcions
en línia

www.osonaformacio.org

formació reglada



Etapa instrumental

L'objectiu d'aquests estudis és que les persones adultes aprenguin català, castellà, matemàtiques i ciències de manera elemental. Es distribueix en tres nivells possibles.

Preu: 2 quotes de 33€ | [Cal prova de nivell](#)

Per a qui vulgui aprendre a llegir, escriure i fer càlculs.

GESO + ACTIC DOBLE TÍTOL OFICIAL

El Graduat en Educació Secundària Obligatòria (GESO) és la titulació bàsica per a majors de 18 anys, equivalent a l'ESO. A més, treu-te el títol d'ACTIC al mateix temps (certificat oficial en informàtica).

Preu: A consultar segons l'àmbit | [Cal prova de nivell](#)

Per a qui vulgui accedir a estudis de batxillerat i CFGM.

Grau Mitjà (preparació per a la prova d'accés a cicles formatius)

PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Per accedir a formació professional de Grau Mitjà, arts plàstiques i disseny, i ensenyaments esportius.

Preu: Quota anual de 50€

Per a qui no tingui el GESO i faci 17 anys l'any de la prova.



Pots tenir un 20% més a la nota final.

CENTELLES

N3: dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

TONA

N1: dl. i dc. de 15 a 16.30 h.

N2: dl. i dc. de 15 a 16.30 h.

N3: dl. i dc. de 17 a 18.30 h.

CENTELLES

GES 1: Di. i dc. de 9 a 14 h.
i dt. i dj. de 10 a 14 h.

GES 2: Di. i dc. de 9 a 13 h.
i dt. i dj. de 10 a 14 h.

TONA

GES 1: Di. i dc. de 15 a 20 h.
i dt. i dj. de 15 a 19 h.

GES 2: de dl. a dj. de 16 a 20 h.
i dv. de 15 a 18 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 15 a 18 h.
i dt. i dj. de 15 a 19.30 h.

TONA

De dl. a dv. de 9 a 12 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 15 a 18 h.
i dt. i dj. de 15 a 19 h.
(Consultar l'horari
de les específiques)

TONA

De dl. a dv. de 9 a 12 h.
(Consultar l'horari
de les específiques)

CENTELLES

Di. i dc. de 15 a 18 h.
i dj. de 15 a 19 h.

TONA

De dl. a dv. de 9 a 12 h.

CENTELLES

(Amb hora concertada)
DATES MATRICULACIÓ:
Del 2 al 8 de setembre.

Grau Superior (preparació per
a la prova d'accés a cicles formatius)PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Per accedir a formació professional de Grau Superior,
arts plàstiques i disseny, i ensenyaments esportius.

Preu: Quota anual de 75€

*Per a persones que tenen 19 anys o més (o els compleixen
l'any 2022) i no tinguin aquestes titulacions: GESO, batxillerat
o un cicle formatiu de Grau Mitjà de la mateixa família que el
cicle de Grau Superior que volen cursar.*



Pots tenir un 20% més a la nota final.

Accés a la universitat

(preparació per a la prova d'accés +25 i +45)

PREPARACIÓ
PROVA
OFICIAL

Mai no és tard per iniciar uns estudis universitaris i obrir
nous horitzons professionals.

Preu: Quota anual de 75€

*Per a majors de 25 anys o que els compleixin
l'any natural de la prova.*

IOC TÍTOL OFICIAL

(Institut Obert de Catalunya)

Des de l'IOC podràs obtenir els estudis de graduat en
educació secundària a distància, amb el nostre suport i
assessorament. Una bona opció per als/les estudiants
que necessiten flexibilitat horària.

Per a majors de 18 anys que vulguin obtenir el GESO.



FES UN DOBLE LIKE AL TEU FUTUR!

NOVA DOBLE TITULACIÓ

TÍTOL D'ESO
+ TÍTOL COMPETIC/ACTIC
(ACREDITACIÓ OFICIAL D'INFORMÀTICA)

MÉS DEL
80%

D'APROVATS

(alumnes que segueixen
el curs fins al final).



idiomes



Català A1 CERTIFICAT OFICIAL

Parlar català no és difícil i et pot obrir portes. No perdis l'oportunitat i domina el català oral en situacions quotidianes.

Preu: 2 quotes de 36€

Per a persones amb poc o cap coneixement de català.

Català A2 CERTIFICAT OFICIAL

Millora la teva expressió oral i comença a escriure textos quotidians en català. Tindràs l'oportunitat d'obtenir un certificat oficial A2!

Preu A2: 2 quotes de 49€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulguin ampliar el nivell de català i/o vulguin preparar-se per a la prova de nivell A2.

Català B1 CERTIFICAT OFICIAL

No tinguis por de la gramàtica i de la normativa. Aprendràs a fer bons textos i a millorar el català de cada dia per a cada dia. Tindràs l'oportunitat d'obtenir un certificat oficial B1!

Preu: 2 quotes de 156€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulguin tenir un nivell de català mitjà i/o que vulguin obtenir el certificat oficial B1.

CENTELLES

Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

Di. i dc. de 20 a 21.30 h.

TONA

Di. i dc. de 20 a 21.30 h.

Dt. i dj. de 9 a 10.30 h.

Dt. i dj. de 20 a 21.30 h.

TONA

Dt. i dj. de 20 a 21.30 h.

EN LÍNIA (A2 conversa)



Dt. i dj. de 15 a 16.30 h.

(2 quotes de 49€)

100% EN LÍNIA NOU

CENTELLES

Di. i dc. de 18 a 20 h.

TONA

Di. i dc. de 15 a 17 h.

CENTELLES

Dt. i dj. de 18 a 19.30 h.

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

100% EN LÍNIA NOU

TONA

Dt. i dj. d'11 a 12.30 h.

TONA

Dt. de 15.30 a 16.30 h.

TONA

N1-N2: Dv. de 19.30 a 21 h.

CENTELLES

Per a més informació posa't en contacte amb nosaltres.

Català B2 PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Si necessites adquirir un bon nivell de català per a la feina o per als estudis, aquest és el teu curs. Et preparam per a la prova oficial d'obtenció del certificat B2!

Preu: 2 quotes de 133€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones que vulguin tenir un nivell de català mitjà i/o que vulgui obtenir el certificat oficial B2.

Català C1 PREPARACIÓ PROVA OFICIAL

Vols ampliar els teus coneixements de la llengua catalana? Apunta't-hi i gaudeix del català. Et preparem per a la prova oficial d'obtenció del certificat C1 de català!

Preu: 2 quotes de 217€ | **Cal prova de nivell**

Per a persones amb coneixements de la llengua catalana i/o que vulguin preparar-se per a la prova del certificat C1.

Castellà A1

En aquest curs podràs aprendre castellà des de zero i anar adquirint els coneixements d'aquesta llengua, de mica en mica.

Preu: 2 quotes de 36€

Per a persones sense cap coneixement de la llengua

Conversa (en català)

Si fa poc que has vingut a viure a Catalunya, ets d'un altre país o simplement vols millorar el teu català a nivell oral, aquest curs et pot ajudar.

Preu: Gratuit.

Per a començar a parlar el català d'una forma dinàmica i distesa.

Àrab N1 i N2

Podrem iniciar-nos en la llengua i la cultura àrab, a partir de l'alfabet i les expressions més essencials.

Preu: Gratuit.

Per a iniciar-se en la llengua àrab i en la seva cultura.

Parelles lingüístiques

És un programa que es fa conjuntament amb el CPNL d'Osona i que consisteix en practicar català a través de la conversa.

Preu: Gratuit.



Taula d'equivalències del MECR *

MECR	A1	A2	B1	B2
EOI (Escola Oficial d'Idiomes)		Nivell Bàsic	Nivell Intermedi	Nivell Avançat
ESOL (University of Cambridge)		KET (Key English Test)	PET (Preliminary English Test)	FCE (First Certificate)
ALTE (Association of Language Testers in Europe)	Elementary	Pre-Intermediate	Intermediate	Upper - Intermediate

MÉS INFORMACIÓ:

https://ca.wikipedia.org/wiki/Marc_europeu_com%C3%BA_de_refer%C3%A8ncia_per_a_les_lleng%C3%BAes

* **Què és el MECR?** El Marc Europeu Comú de Referència (**MECR**) estableix una base comuna a Europa per a la descripció dels objectius, continguts i metodologia dels cursos d'idiomes, afavorint-ne la transparència, els programes i les titulacions.

Per saber si els cursos s'adiuen al teu nivell, passa per l'escola, fes la prova de nivell i/o parla amb els nostres docents. Consulta el quadre de l'esquerra per a les equivalències.

Anglès A1 CERTIFICAT OFICIAL

Do you speak English? Comprendràs i faràs servir expressions quotidianes i frases senzilles, utilitzant un vocabulari bàsic.

Preu: 2 quotes de 133€

Per a gent amb cap o poc coneixement de llengua anglesa.

CENTELLES

A1.1: Di. i dc. de 17 a 18.30 h.

A1.2: Di. i dc. de 9.30 a 11 h.

A1.2: Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

TONA

A1: Dt. i dj. de 17 a 18.30 h.

CENTELLES

A2.1: Dt. i dj. de 17 a 19 h.

A2.2: Dt. i dj. de 18 a 20 h.

CENTELLES

B1.1: Di. i dc. de 18 a 20 h.

TONAB1: Dt. i dj. de 19 a 21 h. **PPO****CENTELLES**

B2.1: Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.

B2.2: Di. i dc de 20 a 21.30 h.

PPO**TONA**B2: Di. i dc. de 18 a 20 h. **PPO****Anglès A2** **CERTIFICAT OFICIAL**

With this course, you will make yourself understand by learning basic vocabulary about yourself, your family, shopping, places of interest, etc.

Preu: 2 quotes de 177€ | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level A1.

Anglès B1 **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

Do you need English for your work or studies? Are you looking for a job or do you need an official certificate? If you want a course that will prepare you for the exam, choose this course!

Preu B1: 2 quotes de 194€

Preu B1.1: 2 quotes de 177€

Cal prova de nivell

This course is for students who have reached level A2.

Anglès B2 **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

You will study important new language relevant to the exam, covering the areas of speaking, listening, reading, writing and grammar!

Preu B2.1: 2 quotes de 166€

Preu B2.2: 2 quotes de 166€

Preu B2: 2 quotes de 243€

Cal prova de nivell

This course is for students who have reached level B1.





Anglès conversa A2

Have you studied English and do you need to improve your speaking and pronunciation? If this is the case, come and talk about different topics in English!

Preu: 2 quotes de 133€

This course is for students who have reached level A2.

Anglès conversa B2

Do you need more fluency when speaking English?
Do you want to practice in a dynamic environment and exchange opinions with your classmates?
Socialize in English!

Preu: 2 quotes de 166€

Students who have reached at least level A2.

“U” speak english?

Would you like to improve your English conversation?
Are you interested in learning with an English native host in a dynamic environment without the pressure of books, exams or homework?

Preu: 2 quotes de 83€ | **Cal prova de nivell**

This course is for students who have reached level B1.

CENTELLES

Di. i dc. de 18.30 a 20 h.

TONA

Di. i dc. d'11 a 12.30 h.

TONA

Di. i dc. de 19 a 20.30 h.

EN LÍNIA

Dv. de 19 a 20.30 h.

100% EN LÍNIA

**CENTELLES**

Dl. i dc. de 18 a 19.30 h.

CENTELLES

Dl. i dc. de 19.30 a 21.30 h.

EN LÍNIA

Dt. i dj. de 18.30 a 20 h.

Francès A1

En aquest curs aprendrem a comunicar-nos a nivell bàsic per poder viatjar o treballar a França. És un nivell essencial per poder gaudir del país veí.

Preu: 2 quotes de 133€

Per a gent sense cap coneixement de la llengua francesa.

Francès B1

Si vous voulez bavarder en bonne compagnie, réviser la grammaire et pratiquer des écoutes réelles, celui-ci est votre cours.

Preu: 2 quotes de 177€ | **Cal prova de nivell**

Per a qui vulgui perfeccionar el francès.

Francès conversa A2 

Una hora i mitja que passarà volant fent un “p’tit café” i “en bavardant” una miqueta de tot.

Preu: 2 quotes de 133€ | **Cal prova de nivell**

o haver superat el nivell A2 de l’EOI.

Per a gent que tingui coneixements de la llengua francesa.

Inscripcions en línia

www.osonaformacio.org

informàtica

Informàtica nivell inicial (sènior)

Curs bonificat indicat per a aquelles persones que vulguin conèixer el món de la informàtica per descobrir les eines i recursos que pot oferir.

Preu: 2 quotes de 88€ *

Per a majors de 65 anys sense coneixements d'informàtica.

Informàtica nivell mitjà (sènior)

Curs bonificat de continuació del nivell inicial sènior. Per a persones que vulguin ampliar coneixements en l'ús de les TIC.

Preu: 2 quotes de 111€ * | **Cal prova de nivell**

Per a majors de 65 anys amb coneixements mínims.

Informàtica nivell avançat (sènior)

Si ja has fet el curs d'informàtica nivell mitjà sènior o tens força autonomia amb l'ordinador, aquest és el teu curs.

Preu: 2 quotes de 173€ * | **Cal prova de nivell**

Per a majors de 65 anys amb coneixements d'informàtica.

CENTELLES

Dt. i dj. d'11 a 13 h.

TONA

Di. i dc. de 9 a 11 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 10 a 12 h.

TONA

Dt. i dj. d'11 a 13 h.

CENTELLES

Di. i dc. de 15 a 17 h.

Dt. i dj. de 9 a 11 h.

TONA

Di. i dc. d'11 a 13 h.

Dt. i dj. de 9 a 11 h.

* El preu del curs està bonificat. Per accedir-hi cal tenir 65 anys o més i el carnet de jubilat/da. En cas contrari, es pagarà el preu normal. Consulta-ho a la secretaria de les escoles.

CENTELLES

Dt. i dj. de 17 a 19 h.

TONA

Dt. i dj. de 20 a 22 h.

EN LÍNIA

Di. i dc. de 17 a 19 h.

CENTELLESDt. i dj. de 17.30 a 19 h. **NOU****CENTELLES**

Consultar horaris.

**Competic 1** (+ processador de texts) **TÍTOL OFICIAL**

Curs per obtenir el certificat oficial de la Generalitat de Catalunya en competències bàsiques de les TIC amb el qual s'obtenen punts per al cos de funcionariat.

Preu: 2 quotes de 243€ | **Cal prova de nivell**

La superació d'aquest nivell acredita el certificat COMPETIC nivell 1, equivalent al certificat ACTIC inicial.

Competic 2 **TÍTOL OFICIAL**

Curs per obtenir el certificat oficial de la Generalitat de Catalunya en competències bàsiques de les TIC amb el qual s'obtenen punts per al cos de funcionariat.

Preu: 2 quotes de 243€ | **Cal prova de nivell**

La superació d'aquest nivell acredita el certificat COMPETIC nivell 2, equivalent al certificat ACTIC mitjà.

Competic 3 **PREPARACIÓ PROVA OFICIAL**

Curs per obtenir el certificat oficial de la Generalitat de Catalunya en competències bàsiques de les TIC amb el qual s'obtenen punts per al cos de funcionariat.

Preu: 2 quotes de 238€ | **Cal prova de nivell**

La superació d'aquest nivell acredita el certificat COMPETIC nivell 3, equivalent al certificat ACTIC avançat.

ACTIC **TÍTOL OFICIAL**

Fes la prova per obtenir el certificat ACTIC (Acreditació de Competències en Tecnologies de la Informació i la Comunicació). Puntuar per al cos de funcionariat.

Preus:

Nivell bàsic: 19,95€

Nivell mitjà: 26,50€

Nivell avançat: 33,10€

Per a persones que vulguin ampliar les seves competències digitals i el seu currículum.



Domina el teu mòbil N1



Tens un mòbil i no l'aprofites? No saps gaire com funciona? Vine a treure rendiment del teu *smartphone*! T'ensenyarem les aplicacions bàsiques que has de conèixer i dominar.

Preu: 1 quota de 50€ (6 sessions d'1,5 h.)

Per a gent amb poca pràctica amb el mòbil.

Domina el teu mòbil N2



Tens un mòbil i no l'aprofites prou? Si ja tens uns coneixements bàsics, salta al següent nivell i treu molt més rendiment del teu *smartphone*!

Preu: 1 quota de 50€ (6 sessions d'1,5 h.)

Per a gent amb poca pràctica amb el mòbil, però que ja té un domini bàsic i vol ampliar-lo.

Cursos a la carta

Si tens alguna proposta o formes part d'un col·lectiu amb alguna necessitat específica, contacta amb nosaltres. Et muntem un curs a la carta, a mida de les teves necessitats.

Preu: caldrà estudiar prèviament la proposta.

CENTELLES

Di. i dc. de 12 a 13.30 h.

TONA

Di. i dc. d'11 a 12.30 h.

TONA

Di. i dc. d'11 a 12.30 h.

CENTELLES I TONA

A convenir segons les necessitats del grup.

100% EN LÍNIA

PÍNDOLES

CATALÀ ANGLÈS

INFORMÀTICA

*Fes un tastet
del tema que
més t'interessi!*

#1: Matricula't a la píndola que més t'agradi!

#2: Quan siguem 8 persones t'aviserem per començar-la.

#3: Es començaran a demanda dins l'horari especificat.



IMPORTANT:

Les píndoles amb aquesta icona requereixen l'ús del telèfon mòbil.

Més informació a:
www.osonaformacio.org

False friends NOVA

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Informàtica per a famílies NOVA

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

La nova normativa catalana NOVA

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Compres segures en línia

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Manteniment de l'ordinador

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Phrasal verbs NOVA

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Pronoms febles

4 SESSIONS NOVA
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Apps de Google

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.



Programes de videoconferència

4 SESSIONS NOVA
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

English for travel NOVA

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.



Google Drive

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.

Píndoles a la carta

4 SESSIONS
Preu: 1 quota de 44€

EN LÍNIA
Dt. i dj. de 19 a 21 h.



tallers corporals



Pilates

Activitat grupal de baix impacte enfocada al treball conscient i integral del cos. S'aconsegueix tonificar la musculatura, millorar la postura, la flexibilitat i l'equilibri, i una figura més estilitzada.

Preu: 2 quotes de 153€

Per a qui vulgui posar-se en forma de manera integral.

Abdominals hipopressius

Exercicis posturals i respiratoris per reduir el perímetre de la cintura, millorar la postura, prevenir i reduir la incontinència, i és un eficaç mètode de recuperació postpart.

Preu: 2 quotes de 77€

Per a qui vulgui enfortir el sòl pèlvic.

Entrenament integral

Curs amb activitat dirigida de mitjana intensitat per posar-se en forma i millorar la qualitat de vida mitjançant activitats variades com el Pilates, el Tàbata, els circuits de condició física, etc.

Preu: 2 quotes de 153€

Per a qui vulgui enfortir, flexibilitzar i tonificar la musculatura.

TONA

Dt. i dj. de 9.15 a 10.15 h.

Dt. i dj. de 10.30 a 11.30 h.

Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.

TONA

Dt. de 19.30 a 20.30 h.

TONA

Di. i dc. de 19.30 a 20.30 h.

**CENTELLES**

Dl. de 18.45 a 20.15 h.

Dt. de 18.45 a 20.15 h.

Dt. de 20.30 a 22 h.

Dj. de 20.30 a 22 h.

TONA

Dc. de 18.30 a 20 h.

Dc. de 20.15 a 21.45 h.

Dj. de 18.30 a 20 h.

Dj. de 20.15 a 21.45 h.

Dv. de 10 a 11.30 h.

loga

Busquem ser conscients de les nostres tensions físiques i mentals. Això ho podem fer treballant amb un gran ventall d'exercicis corporals i seguint una respiració lenta i regular. El loga és un treball d'integració entre cos i ment. I cada dia són més les persones que aposten per la pràctica d'aquesta ancestral disciplina amb l'objectiu de manternir cos i ment sans.

Preu: 2 quotes de 115€*Per a tothom que vulgui estar millor físicament i mentalment.***TONA**

Dv. de 18 a 19.15 h.

Equilibri i marxa

Practica exercicis per millorar l'estabilitat de la marxa i l'equilibri. Evita caigudes i camina amb més seguretat. Amb aquest curs aconseguiràs perdre la por de sortir de casa per temor a caure, amb pràctiques que treballen la posició a l'hora de caminar, els punts d'equilibri, la velocitat de la marxa i la funció motora.

Una bona combinació de dinàmiques per senir-te més segur/a i per guanyar en autonomia i en llibertat de moviments. Som-hi!

Preu: 2 quotes de 72€*Per a qui vulgui millorar l'estabilitat de la marxa i l'equilibri.*

tallers creatius

Dibuix i pintura

Treballa el dibuix (llapis de grafit, carbonet, tinta) i la pintura (quarel·la, oli i acrílic).

Preu: 2 quotes de 191€

Per a gent amb un nivell d'iniciació o de perfeccionament.

TONA

Di. de 18 a 20.30 h.

Dt. de 16.30 a 19 h.



Patchwork

Aprèn a cosir i a crear composicions de Patchwork boniques i creatives.

Preu: 1 quota de 20€

Deixa anar la teva imaginació i crea composicions amb teles increïbles amb les teves mans.

CENTELLES

Di. de 15 a 17 h.

Di. de 17 a 19 h.

Dc. de 15 a 17 h.

Monogràfics de dibuix i pintura

Nivells iniciació i perfeccionament de:

- Pintar amb aquarel·la (2 monogràfics).
- Aquarel·la creativa (1 monogràfic).
- Taller de creativitat (1 monogràfic).

Preu: 1 quota de 81€

6 SESSIONS

TONA

Dj. de 10 a 11.30 h.





altres

TONA

Dt. de 18 a 19.30 h.

Dc. de 18 a 19.30 h.

Dj. de 18 a 19.30 h.

Estimulació de la memòria

Curs per educar i exercitar els mecanismes bàsics del funcionament de la memòria (atenció, percepció, concentració, evocació) mitjançant exercicis cognitius individuals, grupals i lúdics. Estimular la memòria contribueix a una millora del rendiment cognitiu, fomenta la relació amb l'entorn, incrementa la nostra autonomia personal i millora la nostra autoestima.

Preu: 2 quotes de 86€

Per a persones que vulguin exercitar i estimular la memòria.

TONA

Dt. de 16.30 a 18 h.

Informàtica per a la memòria

Vols exercitar la memòria a través de la informàtica? En aquest curs treballarem amb exercicis que ens permetran reforçar aspectes de la memòria com la percepció, la memòria espacial i de treball, l'atenció, l'orientació i la planificació.

Tots els exercicis es realitzaran davant l'ordinador mitjançant aplicacions i programes variats que ens ajudaran a treballar les diferents àrees cognitives amb la finalitat de mantenir la ment activa.

Preu: 2 quotes de 86€

Per a persones majors de 65 anys amb coneixements mínims d'informàtica.

GRUPS REDUÏTS
ATENCIÓ PERSONALITZADA
SEGUIMENT INDIVIDUAL
PREPARATS PER A SEGUIR EL CURS ONLINE
HORARI DE MATINS I TARDES

INSCRIPCIONS
PER AL CURS
2021-2022
OBERTES!



PREPARA'T PER AL FUTUR!
TITULACIONS OFICIALS

GESO + ACTIC	CATALÀ A1, A2 i B1
COMPETIC 0, 1 i 2	CATALÀ B2 i C1 (PREPARACIÓ)
(PREPARACIÓ) ACCÉS GRAU MITJÀ i SUPERIOR	ANGLÈS A1, A2
(PREPARACIÓ) ACCÉS UNIVERSITAT	ANGLÈS B1, B2 (PREPARACIÓ)

