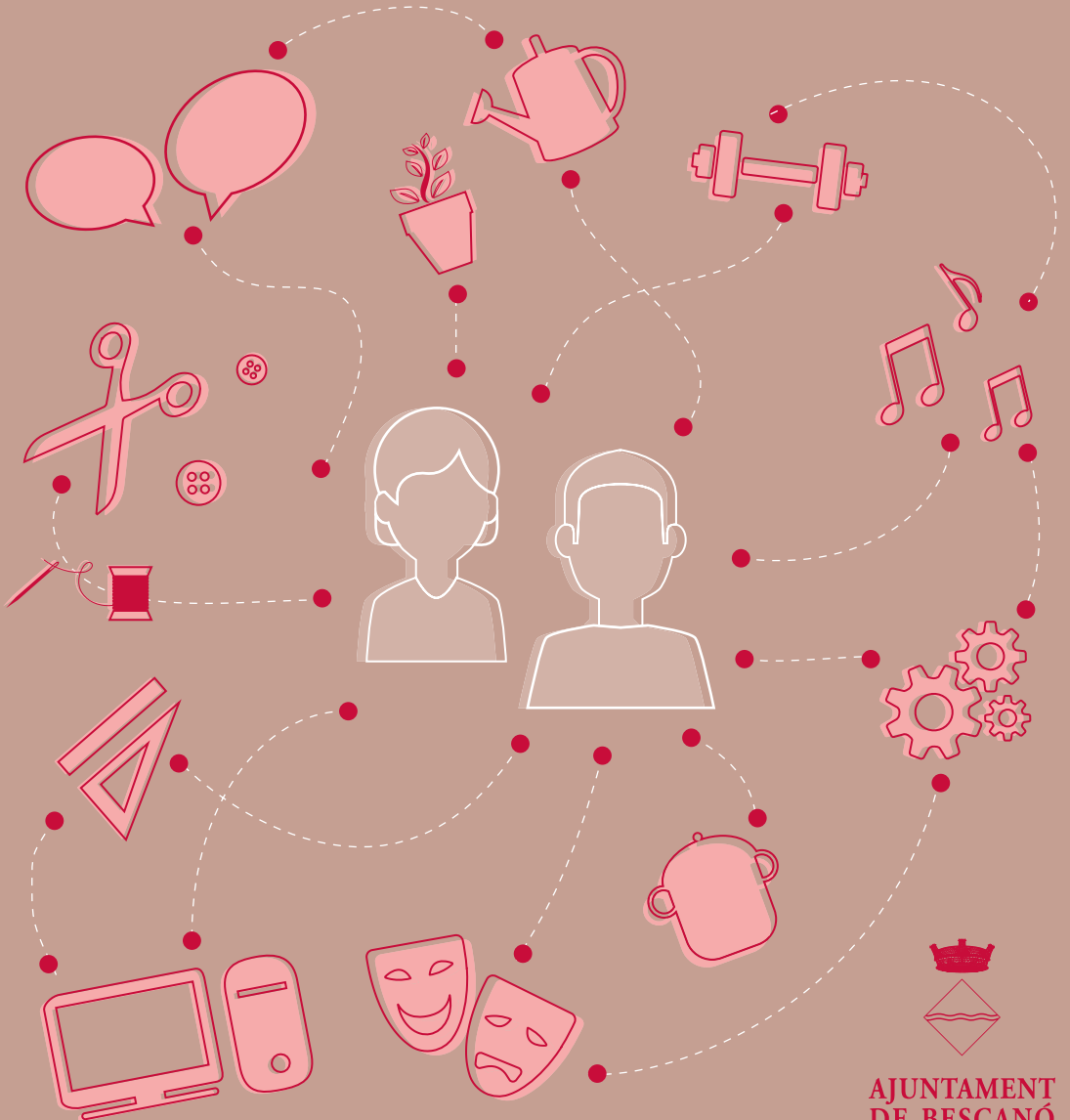


# CURSOS I TALLERS

Bescanó 2017-2018



AJUNTAMENT  
DE BESCANÓ

# AULES ROSA M. CABRÉ

De setembre a juliol

## PRÀCTIQUES DE TXI-KUNG

Dimarts de 3/4 de 7 a 3/4 de 8 del vespre

Dimecres de 7 a 8 de la tarda

i d'1/4 de 9 a 1/4 de 10 del vespre

Divendres de 3 a 4 de la tarda

La pràctica habitual de txi-kung millora el benestar físic i emocional, i contribueix a mantenir un bon estat de salut. El moviment físic, la respiració i la concentració són els aspectes que en configuren el desenvolupament. La combinació de tots aquests elements millora la nostra condició física i mental.

Impartit per Mei Ferrer Costa, monitora de txi-kung, membre de l'Associació Qigong per a la salut Cor del Tao i terapeuta natural. Sòcia núm. 10917 APTN-COFENAT (Associació de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals).

Cal portar roba còmoda i calçat esportiu o mitjons.

**Preu: 28 Eur. al mes**

**Inici: dimarts 5 de setembre**

Inscripcions a: meiferercosta@gmail.com o al tel. 661 443 965.



D'octubre a finals de juny

## CLASSES DE GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Dilluns de 7 a 1/4 de 9 del vespre

En aquest taller farem exercicis del mètode abdominal hipopresiu, que va dirigit a tot-hom que vulgui millorar la salut i sentir-se millor amb el cos. Indicat especialment per a persones amb mal d'esquena, dolors articulars o musculars (lumbàlgies, ciàtica, cervicàlgies, sobrecàrregues i males postures), incontinència urinària o debilitat del sòl pelvià, poca agilitat i rigidesa corporal.

Cal portar roba còmoda, mitjons i estoreta. Impartit per Gemma Bou, fisioterapeuta i osteòpata.

**Preu: 75 Eur. cada trimestre**

**Inici: dilluns 2 d'octubre**

Inscripcions al tel. 687 733 533.

Si no s'indica el contrari podeu informar-vos i fer les inscripcions

a l'Ajuntament de Bescanó:

**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

De setembre a finals de juny

## MOVIMENTS

### I ESTIRAMENTS SUAUS

Dimecres de 4 a 5 de la tarda

Exercicis dirigits a majors de 65 anys que tenen dificultat per estirar-se a terra per fer exercici. Totes les activitats es realitzaran dretes o assegudes a la cadira. Treballarem amb exercicis corporals, moviments suaus, estiraments i exercicis per a millorar la coordinació i l'equilibri. Tot plegat serà de manera dinàmica i lúdica, amb l'objectiu de mantenir el cos àgil i flexible.

Impartit per Elisabet Cots, fisioterapeuta i osteòpata.

Cal portar roba còmoda i mitjons.

**Preu: 25 Eur**

**Inic: dimecres 20 de setembre**

Inscripcions a: elicots@yahoo.es o al telèfon 616 094 925.



De setembre a juliol

## TAEKWON-DO ITF

Dijous de 6 a 7 de la tarda per a nens

Dijous de 7 a 8 de la tarda per a adults

Classes impartides per Matías Picallo (VI DAN).

Cal portar roba còmoda i calçat esportiu o mitjons.

**Preu: 25 Eur. al mes (nens)**

**Preu: 30 Eur. al mes (adults)**

**Llicència federativa: 45 Eur. els nens**

**i 55 Eur. els adults (quota anual)**

**Inici: dijous 7 de setembre**

Inscripcions a:

secretaria@tkd-tradicional.com

o al tel. 665 397 543.

Més informació a: [www.tkd-tradicional.com](http://www.tkd-tradicional.com)

## CORAL JOSEP RUHÍ

Dimarts de 8 a 10 del vespre

Si vols venir a cantar, a la coral t'has d'apuntar. Cada dimarts assagem noves cançons, aprenem, i de tant en tant, fem alguna xefla... Apunta't, és gratis!

# SALA POLIVALENT

De setembre a finals de juny

## MANTENIMENT FÍSIC

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

Preu: 24 Eur. al mes

Abonament: 40 Eur. / 10 classes

Inici: dimarts 5 de setembre

De setembre a finals de juliol

## ZUMBA FITNESS

Dimarts i dijous de 2/4 de 9 a 2/4 de 10 del vespre

Impartit per Ana Isabel Pérez Gómez.

Preu: 25 Eur. al mes

Inici: dimarts 5 de setembre

Abonament: 40 Eur. / 10 classes

Inscripcions a la sala polivalent.

De setembre a finals de juliol

## ZUMBA KIDS

Dijous de 6 a 7 de la tarda (per a nens de 7 a 9 anys)

Impartit per Ana Isabel Pérez Gómez.

Inici: dijous 7 de setembre

Preu: 18 Eur. al mes

Inscripcions a la sala polivalent.

De setembre a finals de juliol

## STRONG BY ZUMBA

Dilluns de 2/4 de 9

a 2/4 de 10 del vespre

STRONG by Zumba tracta de resistència, sobrecàrrega progressiva i entrenament funcional i del tors només utilitzant el pes corporal. És una classe dinàmica que fusiona ritmes forts i divertits amb passos potents i d'alta intensitat. Ideal per treballar el condicionament cardiovascular i de força, i portar el potencial físic a un nivell superior. Aquesta classe està dissenyada per a alumnes que busquen augmentar els nivells d'intensitat del seu entrenament i que volen obtenir resultats reals adaptant cada exercici a l'estat físic.

Impartit per Ana Isabel Pérez Gómez.

Preu: 5 Eur. cada classe

Inici: dilluns 4 de setembre

Inscripcions a la sala polivalent.

Si no s'indica el contrari podeu informar-vos i fer les inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó:

Tel. 972 44 00 05 / [cursos@bescano.cat](mailto:cursos@bescano.cat)

De setembre a finals de juny

## CURSOS DE COUNTRY

Country per a gent gran:

dilluns de 5 a 6 de la tarda

Country Express:

divendres d' 1/4 de 10 a 1 de la nit

Ball Country Line-Dance:

dissabte de les 5 de la tarda

a 1/4 de 10 del vespre

Classes impartides per Quim Aymerich.

Inici: dilluns 4 de setembre

Inscripcions i més informació al telèfon 669 915 968.

De setembre a finals de juliol

## CURS DE IOGA

Dilluns i dimecres d'1/4 de 7 a 1/4 de 8 del vespre o de 2/4 de 8 a 2/4 de 9 del vespre

Curs impartit per Rosa Maria Salvat (professora per l'Associació Europea Ioga-AEPI).

Preu: 44 Eur. al mes

Inici: 4 de setembre

# PAVELLÓ D'ESPORTS

De setembre a finals de juny

## MANTENIMENT FÍSIC

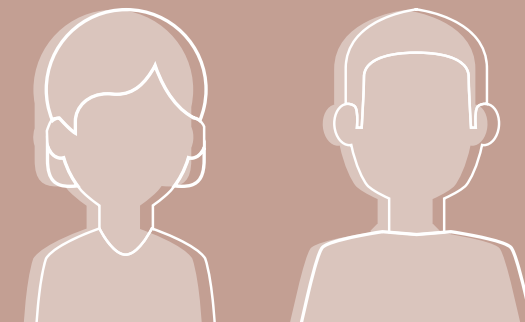
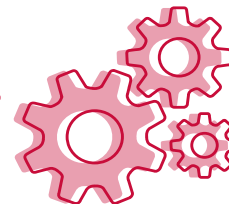
### A PARTIR DE 60 ANYS

Dilluns i dimecres de 10 a 11 del matí

Preu: 25 Eur. al mes o 14 Eur. al mes els jubilats

Inici: dilluns 4 de setembre

Abonament: 40 Eur. / 10 classes



# ESCOLA

PLAÇA DE LES NACIONS

## PSICOMOTRICITAT ESPORTIVA

Dilluns i dimecres de 2/4 de 5 a 6 de la tarda

Per a nens i nenes de P3.

Impartit per Tot Oci.

**Preu: 24 Eur. al mes**

**Inici: dilluns 2 d'octubre**

## INICIACIÓ ESPORTIVA

Dilluns i dimecres 2/4 de 5 a 6 de la tarda

Per a nens i nenes de P4 i P5.

Impartit per Tot Oci.

**Inici: dilluns 2 d'octubre**

**Preu: 24 Eur. al mes**

## INICIACIÓ MULTIESPORTS

Dilluns i dimecres de 2/4 de 5 a 6 de la tarda

Per a nens i nenes de 1r i 2n.

Impartit per Tot Oci.

**Inici: dilluns 2 d'octubre**

**Preu: 24 Eur. al mes**

Si no s'indica el contrari podeu informar-vos i fer les inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó:  
**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

# HOTEL D'ENTITATS

## OBEDIÈNCIA BÀSICA, ENSINISTRAMENT CANÍ I INICIACIÓ AL CLICKER

Curs dirigit a propietaris o futurs propietaris de gossos o a aquelles persones que vulguin ampliar el coneixement en el camp del comportament animal. La finalitat d'aquest curs és beneficiar-nos d'un millor enteniment entre el gos i la família, millorar la salut de l'animal i la seva integració en la societat.

Curs impartit per Marina Alonso, ensinistradora canina i de correccions de conducta.

**Preu: 20 Eur. al mes per alumne**

Més informació: [marinapru@gmail.com](mailto:marinapru@gmail.com)

**REUNIÓ INFORMATIVA: dimarts 26 de setembre a les 7 del vespre a la sala gran de l'Hotel d'Entitats**

## De setembre a juny APRENDRE A TOGAR LA GUITARRA

**Dilluns de 5 a 7 de la tarda**

Vols aprendre a tocar la guitarra d'una manera divertida mentre cantes les teves cançons preferides? Obert a totes les edats (a partir de 8 anys).

Classes impartides per Quim Danès.

**Preu: 30 Eur. al mes**

**Inici: 4 de setembre**

Inscripcions a: [quimdanés@hotmail.com](mailto:quimdanés@hotmail.com)  
o al telèfon 606 436 123.



## CORAL DE GOSPEL

Cada dilluns de 2/4 de 8 a 2/4 de 10 del vespre

a l'Hotel d'Entitats

Si t'agrada cantar i ballar, vine a provar l'energia del gospel. No cal tenir coneixements musicals ni haver cantat o ballat mai.

Vine a provar una classe sense compromís.

**Preu: 25 Eur. al mes**

**Inici: 4 de setembre**

**Inscripcions: 678 603 553**

(Dolors)

# SALA D'ASSAIG DEL TEATRE

Del 2 d'octubre de 2017 al 18 de juny de 2018

## VINE A FER TEATRE!

**Dimarts de 2/4 de 6 a 7 de la tarda a la Sala d'Assaig d'El Teatre Bescanó**

Per a nens i nenes de 7 a 12 anys.

**Preu: 23 Eur. al mes**

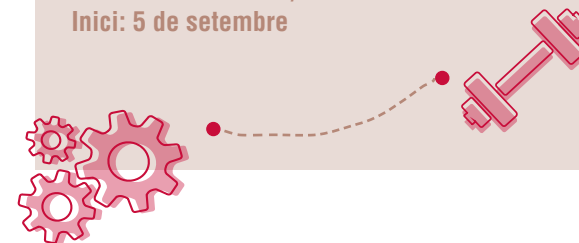
**Matricula: 46 Eur**

Inscripcions: El període de matriculació restarà obert fins al 29 de setembre.

Per a formalitzar la matrícula: [www.etgirones.cat](http://www.etgirones.cat)

Per a qualsevol dubte: 972 23 46 95.

El primer dia de classe es farà una reunió informativa als pares.



# LOCAL SOCIAL D'ESTANYOL

De setembre a finals de juliol

## CURS DE IOGA

Dimarts i dijous d'1/4 de 7  
a 1/4 de 8 de la tarda

Curs impartit per Rosa M. Salvat (professora per l'Associació Europea Ioga-AEPI).

**Preu: 44 Eur. al mes**

**Inici: dimarts 5 de setembre**

## De setembre a juny MANTENIMENT FÍSIC I FISIOTERÀPIA

Cada dijous de 8 a 9 del vespre

Integració de diferents disciplines per a treballar i reeducar totes les parts del cos: estiraments, exercicis hipopresius, reeducació postural i relaxació.

Impartit per Gemma Bou, fisioterapeuta especialitzada en rehabilitació del sòl pelvià i osteòpata.

**Inici: 21 de setembre**

**Preu: 75 Eur. cada trimestre**

Vine a provar-ho els dies 21 i 28 de setembre i paga només 7 Eur. per sessió! La resta de sessions es pagaran de forma trimestral. Inscripcions al telèfon 687 733 533.

Cal portar roba còmoda, mitjons i estoreta.

D'octubre a juny

## HORA SALUDABLE

Cada dimecres de 9 a 10 del matí

Exercicis suaus pensats per a la gent gran. Ideals per a mantenir-se en forma i millorar la mobilitat i l'estat d'ànim.

Impartit per Sílvia Serra, fisioterapeuta.

**Preu: 22 Eur. / mes**

**Inici: dimecres 4 d'octubre**

## TALLERS DE DANSA

Primer dissabte de mes  
d'11 del matí a 2/4 d'1 del migdia

Espai de dansa que té com a objectiu integrar el moviment rítmic i energètic en un mateix espai vital per a restablir i augmentar la vitalitat i l'harmonia del nostre cos. S'informarà de les dates concretes a l'agenda mensual.

Impartit per Núria Gabernet, professora de Chakra Dance i Moviment Nu.

**Preu: 10 Eur. cada sessió**

**Inici: dissabte 7 d'octubre**

Si no s'indica el contrari  
podeu informar-vos i fer les inscripcions  
a l'Ajuntament de Bescanó:

**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

## TALLERS SOCIALS

### ESPAI DE CONEIXEMENT I TROBADA "SOL, SOLET"

Primer divendres de mes  
de 7 de la tarda a 9 del vespre

Taller de coneixement personal i social que té com a objectiu entendre la solitud i aprendre a iniciar relacions autèntiques.

Impartit per Laia Buerba, psicòloga.

**Preu: 10 Eur. cada sessió**

**Inici: divendres 6 d'octubre**

### ESPAI D'ACOMPANYAMENT EN LA MALALTIA

Un dissabte al matí de cada mes

Destinat a persones que pateixen una malaltia i als seus familiars i amics. Taller que té com a objectiu encarar el procés de la malaltia de forma conscient i amb el recolzament professional necessari. També servirà per posar en comú i compartir el nostre estat d'ànim i les nostres preocupacions amb altres persones que es troben en una situació similar.

Impartit per Carme Ventura, psicòloga.

**Preu: aportació voluntària**

**Inici: mes d'octubre**



## COM PUG INSGRIURE'M ALS TALLERS I CURSOS?

Per fer les inscripcions dirigiu-vos a les oficines de l'Ajuntament de Bescanó de 8 del matí a 3 de la tarda o truqueu al **al telèfon 972 440 005**

**També ho podeu fer a través del correu electrònic: [cursos@bescano.cat](mailto:cursos@bescano.cat)**

Des de l'Ajuntament us informaran dels diferents tallers i cursos o bé us posaran en contacte amb la persona responsable perquè us pugui respondre preguntes o ampliar la informació.

La forma de pagament, si no s'indica el contrari, caldrà fer-la a l'Ajuntament o via transferència bancària al número de compte que se us facilitarà en el moment de reservar la plaça.



# LOCAL SOCIAL D'ESTANYOL

## TALLERS DE GUINA

### CUINES DEL MÓN

Es farà durant quatre divendres dels mesos de març i abril a les 10 de la nit  
Cicle de monogràfics sobre diferents tipus de cuina com ara la japonesa, tailandesa, marroquí, etc.  
S'informarà de les dates a l'agenda mensual.  
**Preu: 16 Eur. cada taller**

### CUINA DE FESTA MAJOR

Divendres 24 de novembre que coincideix amb la Festa Major d'Estanyol, a les 8 del vespre  
Cuina festiva per a un dia especial.  
Impartit per Núria Lladó.  
**Preu: 16 Eur.**

Si no s'indica el contrari  
podeu informar-vos i fer les inscripcions a l'Ajuntament de Bescanó:  
**Tel. 972 44 00 05 / cursos@bescano.cat**

### CUINA DE GARMANYOLA

Divendres 2 de febrer a les 8 del vespre  
Idees i suggeriments de plats fàcils per emportar-se a la feina, a l'escola o al gimnàs  
Impartit per Núria Lladó.  
**Preu: 16 Eur.**

### CUINA PER A COMPARTIR

Divendres 16 de febrer a les 8 del vespre  
Idees i suggeriments de plats per a una festa d'etiqueta.  
Impartit per Núria Lladó.  
**Preu 16 Eur.**

NOTA: A cap taller de cuina s'acceptaran inscripcions ni pagaments el mateix dia del taller.  
Places limitades. Mínim 6 persones.

## TALLERS DE PLANTES

### AROMATERÀPIA

Monogràfic tardor 2017  
Taller d'aromateràpia familiar. Des de fa molt temps els olis essencials s'extreuen de plantes, flors i altres compostos aromàtics i serveixen per a equilibrar l'estat d'ànim i per a millorar les funcions cognitives o la salut.  
La data es concretarà a l'agenda mensual.

### COSMÈTICA NATURAL

Monogràfic tardor 2017  
Aprendrem a fer sabons, perfums o bàlsams naturals sense cap tipus de component químic i aptes per a tota la família.  
La data es concretarà a l'agenda mensual, però serà un divendres d'octubre o novembre a les 5 de la tarda.

### TALLER DE DESTIL·LACIÓ DE SAÜC

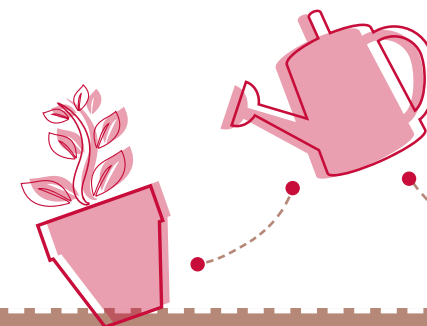
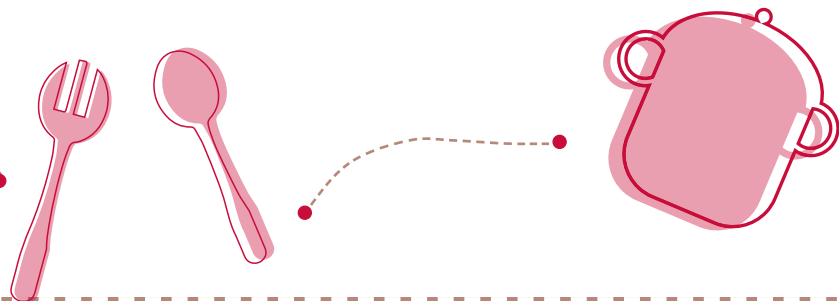
Un diumenge del mes de maig a les 10 del matí  
Taller pràctic. Demostració de la destil·lació del saüc. El saüc és un de les plantes més emblemàtics de l'entorn rural i té molts atributs terapèutics.  
**Preu: 7 Eur. (esmorzar inclòs)**  
Durada: aproximadament 3 hores.  
No s'acceptaran inscripcions ni pagaments el mateix dia del taller. Places limitades.

### PASSEJADA I TALLER DE RATAFIA

Diuenge 1 de juliol. Sortida a les 9 del matí des del Local Social d'Estanyol  
Farem una passejada pels voltants del poble i us ensenyarem a identificar les plantes i flors per a poder elaborar ratafia. Després, aprendrem a fer ratafia de forma casolana.  
**Preu: 7 Eur. (esmorzar inclòs)**  
No s'acceptaran inscripcions ni pagaments el mateix dia del taller.  
Places limitades.

### ESPAI LA CROSA FLORA CATALANA

Un dissabte al mes  
Trobadres i caminades per a descobrir la flora del nostre entorn.  
Gratuït i obert a tothom.  
Més informació i inscripcions a Flora catalana-Grup la Crosa – volcalacrosa@gmail.com  
**Inici: mes d'octubre**  
La data es concretarà a l'agenda mensual.





## APUNTAT A:

[cursos@bescano.cat](mailto:cursos@bescano.cat)  
o al tel. 972 44 00 05

## INFORMACIÓ A:

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



@ajuntamentbescano



Organitza:

**AJUNTAMENT  
DE BESCANÓ**

Amb la col·laboració de:

**Casal d'Avis de Bescanó  
Comissió de Festes d'Estanyol**

l el suport de:



**Consell  
Comarcal  
del Gironès**



**Diputació de Girona**  
**221 MUNICIPIS**