

Podeu informar-vos
i fer les inscripcions a:
Ajuntament de Bescanó,
al telèfon 972 440 005,
al correu electrònic
cursos@bescano.cat
i online a www.bescano.cat

Més informació a:
www.bescano.cat



@ajuntamentbescano

Organitza:



**AJUNTAMENT
DE BESCANÓ**

Amb el suport de:

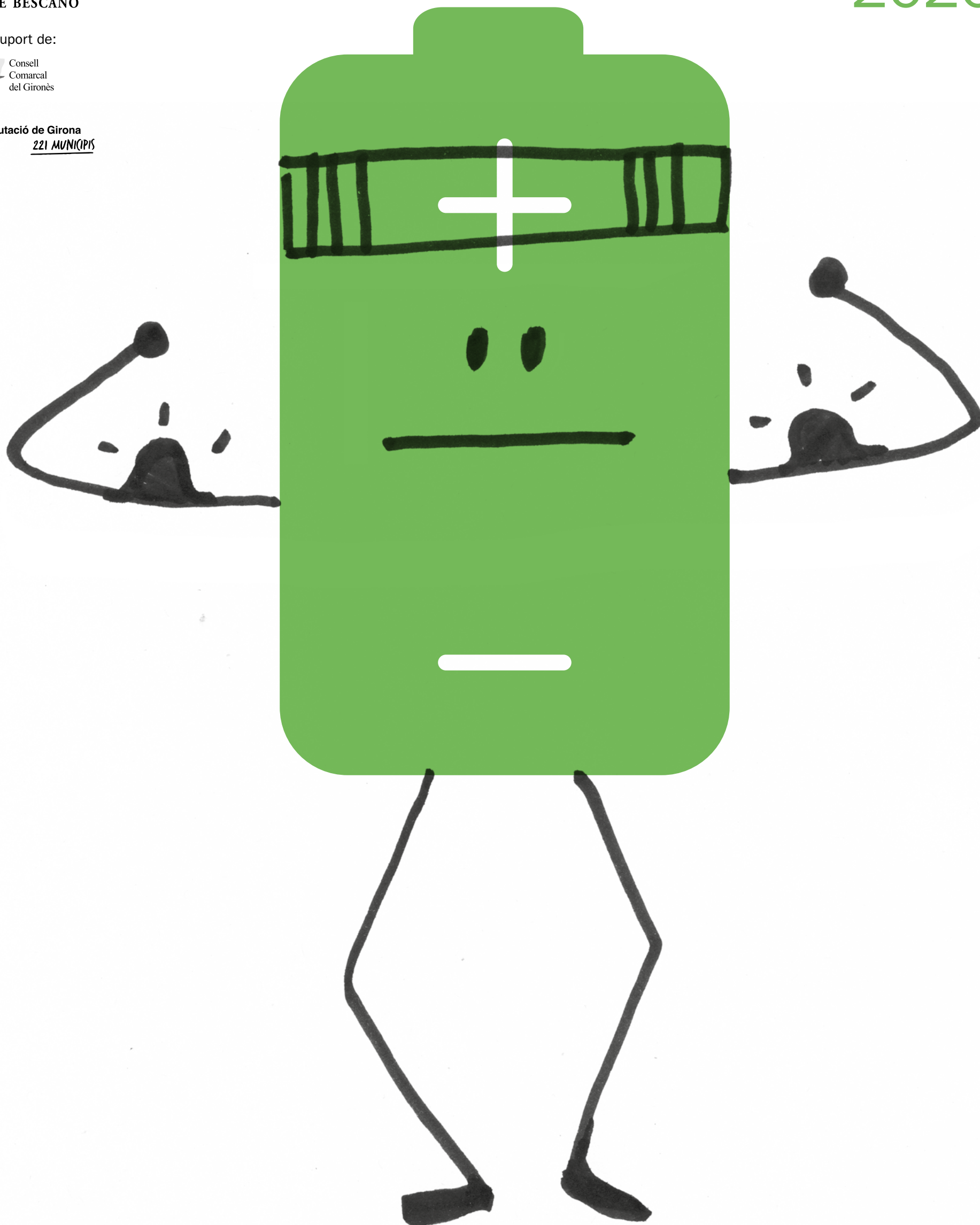


Consell
Comarcal
del Gironès



Diputació de Girona
221 MUNICIPIS

CURSOS I TALLERS Bescanó 2019— —2020



CARREGA LES PILES!

AULES ROSA Ma CABRÉ

Pràctiques de QI GONG (TXI KUNG)

De setembre a juliol
Dimarts de 20.30 a 21.30 h
Divendres de 15 a 16 h
Preu: 30 €/mes (una classe de prova: 10 €)

El Qi Gong és un art terapèutic integrat en la medicina tradicional xinesa i consisteix en sèries d'exercicis per enfortir i revitalitzar l'organisme tant físic com mental i espiritual. Cal portar roba i calçat còmode. Places limitades, mínim 4 inscrits per curs.
Impartit per: **Pilar Sabench**, monitora de Qi Gong (txi kung)
Inici: **4 de setembre**
Inscripcions: 620 213 390 o pilarsabench@gmail.com

Moviments i estiraments suaus

De setembre a finals de juliol
Dimercres de 15.15 a 16.15 h
Preu: 30 €

Dirigit a persones més grans de 65 anys. Els exercicis es realitzaran drets o assegut a la cadira.
Cal portar roba còmode i mitjons.
Impartit per: **Elisabet Cots**, Fisioterapeuta i Osteòpata.
Inici: **18 de setembre**
Inscripcions a: elicots@yahoo.es o al 616 094 925

Coral Josep Ruhí

Assajos: dimarts de 19.30 h a 21.30 h

Apunta't a la coral! No cal saber música i el més important és voler cantar i aprendre nous temes i interpretar-los en les activitats d'Estanyol, Vilanna, Monfullà, Mas Llunès i Bescanó.
Informació: 972 44 23 11 o bé dirigir-vos a l'Ajuntament.



Cursos de Country per a gent gran

De setembre a finals de juny
Dijous de 17 a 18 h (16.30 h per qui no ho hagi fet mai)
Inici: 19 de setembre
Inscripcions: BescanoBalla (Quim Aymerich: 669 915 968)

Gospel cor Bescanó

Dilluns de 20.00 a 22 h
Preu: 25 €/mes

Si t'agrada cantar i ballar, vine a provar l'energia del gospel. No cal tenir coneixements musicals ni haver cantat o ballat mai.
Inici: 2 de setembre
Inscripcions: Tina Crespo 629764293



Curs d'Hipopressius

Dimarts de 19 a 20 h i/o dijous de 10 a 11 h
Preu: 90 € trimestre (1 dia/setmana) o 175€ trimestre (2 dies/setmana)

Exercici abdominal hipopressiu i estiraments. Indicat per a persones que vulguin millorar la seva postura, tonificar la musculatura abdominal i del sòl pelvià, que pateixin lumbàlgies, hèrnies, prolapses o mal d'esquena.
Inici: **17 de setembre**
Inscripcions: Gemma Bou 687 733 533

Curs de Relaxació NOVETAT!

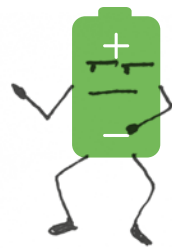
Divendres de 19 a 20 h
Preu: 85 € trimestre

Curs setmanal de relaxació del cos i la ment a través d'estiraments suaus, tècniques de respiració i música d'acompanyament.
Inici: **20 de setembre**
Inscripcions: Gemma Bou 687 733 533



Taller de defensa personal NOVETAT!

Dimarts de novembre de 20 a 21 h
Places limitades
Preu: 25€
Inscripcions: 665 397 543 info@tkd-tradicional.com-



SALA POLIVALENT

Zumba Fitness

De setembre a finals de juny
Dimarts i dijous de 20.30 a 21.30 h
Preu: 25 €/mes (abonament: 20 €/5 classes)
Impartit per: **Ana Isabel Pérez Gómez**
Inici: **3 de setembre**
Inscripcions: Polivalent

Zumba kids

De setembre a finals de juny
Dijous de 18 a 19 (de 7 a 10 anys)
Preu: 20 €/mes
Impartit per: **Ana Isabel Pérez Gómez**
Inici: **12 de setembre**
Inscripcions: Polivalent

Strong by zumba

De setembre a finals de juliol
Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 5 €/classe i 30 €/mes

Strong by Zumba treballa la resistència i sobrecàrrega progressiva, entrenament funcional i del tors usant solament el pes de teu cos.
Impartit per: **Ana Isabel Pérez Gómez**.
Inici: **2 de setembre**
Inscripcions: Polivalent

Manteniment físic i tonificació

De setembre a finals de juny
Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h
Preu: 24€/mes
Abonament: 40 €/10 classes
Inici: **3 de setembre**
Inscripcions: Ajuntament

Cursos de Country

De setembre a finals de juny
Country Estil Català (2 nivells)
Divendres de 21.45 a 24 h
Inici: **13 de setembre**

Curs Country Linedance (3 nivells)
Dissabte de 16.45 a 20 h

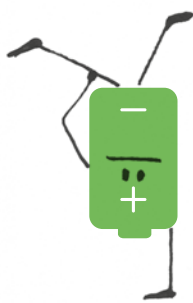
Últim nivell, DEBUTANT
Dissabte de 20 a 21 h
Màxim 5 alumnes per nivell
Inici: **21 de setembre**
Impartit per: **Quim Aymerich**
Inscripcions: 669 915 968.

Curs de loga

De setembre a finals de juliol
Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.15 h i de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45 €/mes
Inici: 2 de setembre
Impartit per: **Rosa Maria Salvat** (professora per l'Associació Europea loga-AEPI)
Inscripcions: 659 388 660 o Ajuntament

Capoeira NOVETAT!

De setembre a finals de juliol
Dimarts i divendres de 18 a 19.30 h
Inici: **3 de setembre**
Impartit per: **Mec**
Inscripcions: 622 551 416



PAVELLÓ D'ESPORTS

Manteniment físic a partir de 60 anys

De setembre a finals de juny
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h
Preu: 25€/mes
14 €/mes (jubilat).
Abonament: 40 €/10 classes
Inici: **2 de setembre**
Inscripcions: Ajuntament

ESCOLA

Psicomotricitat Esportiva

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h
Per a nens i nenes de P3
Preu: 24 €/mes
Inici: **2 d'octubre**
Impartit per: **Tot Oci**
Inscripcions: Ajuntament

Iniciació Esportiva

Horari: Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h.
Per nens i nenes de P4 i P5
Preu: 24 €/mes.
Inici: **2 d'octubre**
Impartit per: **Tot Oci**
Inscripcions: Ajuntament



Iniciació Multiesports

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h
Per nens i nenes de 1r i 2n
Preu: 24 €/mes
Inici: **2 d'octubre**
Impartit per: **Tot Oci**
Inscripcions: Ajuntament

Escola d'Atletisme del Club d'Atletisme de Bescanó

Inici: **2 d'octubre**
PATI DE L'ESCOLA
P4, P5 i 1r: Divendres de 16.45 a 17.45 h
2n, 3r i 4t: Divendres de 16.45 a 17.45 h i dijous de 17.45 a 18.45 h
5è i 6è: Dimecres i divendres de 17.45 a 18.45 h
Parc 1 d'octubre de 2017
De 1r a 4t d'ESO: Dimarts i dijous de 19 a 20 h.
Preu: 20€/1 dia i 25 €/2 d

PARC 1 D'OCTUBRE DE 2017
Adults – grup RUNNER'S:
Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Inscripcions: Francesc Luna, 680 518 780



Clases de Taekwon-Do ITF

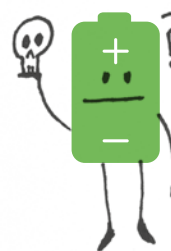
Dimarts i dijous de 18 a 19 h
Preu: 25€
Inscripcions: 665 397 543
info@tkd-tradicional.com-



SALA D'ASSAIG DEL TEATRE MUNICIPAL

Vine a fer Teatre!

Escola de Teatre del Gironès
De l'1 d'octubre al 16 de juny
Per a nens i nenes de 7 a 12 anys
Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 23 €/mes (matrícula: 46 €)
Inscripcions: Fins al 29 de setembre a www.etgirones.cat o 972 234 695.



Aula de Bescanó de l'Escola de Música del Gironès

Lloc: CEIP Dr. Sobrequès i IES La Miquela

Aprentatge inicial (de 3 a 6 anys)

Aprentatge bàsic i avançat (a partir de 7 anys)

Música a mida

S'adreça a tots aquella mainada, jovent i adults amb inquietuds musicals.

Inscripcions i horaris:
www.emg.cat
emg@girones.cat
Tel. 972 213 262 – 972 213 533

LOCAL SOCIAL DE MONTFULLÀ

Manteniment físic i tonificació

De setembre a finals de juliol
Horari: Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h
Preu: 24€/mes
Abonament: 40 €/10 classes
Inici: **3 de setembre**
Inscripcions: Ajuntament

Curs de bonsais

De setembre a finals de juny
Dilluns de 20a 22 h
Inici: **2 de setembre**
Inscripcions: 639 88 43 67 i oxicedrus@hotmail.es



LOCAL SOCIAL D'ESTANYOL

loga

De setembre a finals de juny
Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h
Preu: 45 €/mes
Inici: **3 de setembre**
Impartit per: **Rosa Maria Salvat** (professora per l'Associació Europea loga-AEPI)
Inscripcions: Ajuntament

Pilates i manteniment físic adults

De setembre a finals de juliol
Dilluns i dijous de 20 a 21 h
Preu: 37 €/mes
Inici: **2 setembre**
Impartit per: **Carme Valderama**
Inscripcions: Ajuntament

Tallers de natura

Cicle de tallers per aprofundir en aspectes relacionats amb el benestar i la salut natural amb vocació de ser referents a les nostres contrades.

Aromateràpia familiar

Dissabtes matí

Cosmètica natural

Tallers d'una tarda

Tallers de destil·lació: Taller pràctic de destil·lació de saüc.

Festa de l'esperit de saüc

Taller i festa al voltant d'una de les plantes més emblemàtiques del nostre món rural: el saüc

Passejada i taller de ratafia

Per recollir les plantes amb les que s'ensenyarà a elaborar la Ratafia.
Dia: 1r Diumenge de juliol.
Preu: 7 € esmorzar inclòs

Espai “Flora Catalana”

Dissabte tarda un cop al mes
Trobadres i caminades per descobrir la flora del nostre entorn.
Més informació Flora catalana-Grup la Crosa: volcalacrosa@gmail.com

Tallers Socials

Espai de Coneixement i Trobada “Sol, solet”

Taller de compartir coneixements i habilitats.
Horari: Dimecres de 19 a 20 h
1 cop/mes.
Assistència lliure.

Espai d'acompanyament en la malaltia

Destinat a les persones malaltes i als seus familiars i amics.
Periodicitat: 1 cop/mes i segons agenda mensual
Impartit per: Carme Ventura, psicòloga
Aportació voluntària. Assistència lliure.

LOCAL SOCIAL DE MAS LLUNÈS

loga integral

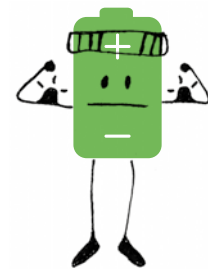
Dilluns de 19a 20.15 h
No cal experiència prèvia
Inscripcions: 619 819 852.
Ma Àngels

loga terapèutic

Dimarts de 9.45 a 11 h.
Inscripcions: 619 819 852.
Ma Àngels

Pilates

Dilluns de 21.30 a 22.30 h
Inscripcions: Carme Valderrama 649 374 242



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

Ajuntament de Bescanó, al telèfon 972 440 005, al correu electrònic cursons@bescano.cat i online a www.bescano.cat

Organitza:
Regidoria d'Ensenyament i Cultura de l'Ajuntament de Bescanó