

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

Més informació a:  
[www.bescano.cat](http://www.bescano.cat)



@ajuntamentbescano

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



**AJUNTAMENT  
DE BESCANÓ**

Amb el suport de:



Consell  
Comarcal  
del Gironès



Diputació de Girona  
**221 MUNICIPIS**

# CURSOS I TALLERS Bescanó 2018— —2019



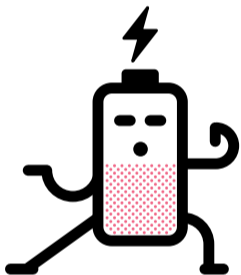
## AULES ROSA Ma CABRÉ

De setembre a juliol  
**Pràctiques de Qi Gong (txi kung)**  
**Dimarts de 18.30 a 19.30 h**  
**Dimecres de 20.15 a 21.15 h**  
**Divendres de 15 a 16 h**

Del xinès, Qi (txi) vol dir "flux vital d'energia" de tots els elements i éssers de la natura i Gong (kung) defineix el treball constant i l'habilitat que s'adquireix amb el temps i la pràctica. Per tant, es pot traduir com "treballar o practicar l'energia vital o l'energia interior del cos". El Qi Gong és un art terapèutic integrat en la medicina tradicional xinesa que es pot fer servir per recuperar i mantenir la salut, per aprendre a respirar i relaxar el cos, augmentar la vitalitat i el moviment, prevenir o curar malalties. Consisteix en sèries d'exercicis suaus, alguns més intensos, respiracions, caminades, estiraments, amb la finalitat d'enfortir i revitalitzar l'organisme a tots nivells, tant físic, com mental i espiritual. Treballem la respiració, la ment, la consciència... movem i estirem el cos per a fer circular l'energia vital. Impartit per Pilar Sabench, monitora de Qi Gong (txi kung), per l'escola Ona de Jade (amb Xènia Ros i Véronique Pigué) Cal portar roba i calçat còmode.

Places limitades, mínim 4 inscrits per curs.

**Inici: dimarts 4 de setembre**  
**Preu: 30€/mes**  
 Inscricions:  
 A/e: pilarsabench@gmail.com  
 T. 620 213 390



De setembre a finals de juliol  
**Moviments i estiraments suaus**  
**Dimecres de 15.15 a 16.15 h**

Exercicis dirigits a majors de 65 anys, que tenen dificultat en estirar-se a terra per fer exercici, i es realitzaran drets o assegut a la cadira. Treballarem amb exercicis corporals, amb moviments suaus, estiraments, exercicis actius, exercicis per millorar la coordinació i l'equilibri, de manera dinàmica i lúdica, per mantenir el cos àgil i flexible.

Impartit per Elisabet Cots, fisioterapeuta i osteòpata. Cal portar roba còmode i mitjons.

**Inici de les sessions: dimecres 12 de setembre**  
**Preu: 25€**  
 Inscricions:  
 A/e: elicots@yahoo.es  
 T. 616 094 925

De setembre a juliol  
**Taekwondo ITF**  
**Dijous de 18 a 19 h per a nens**  
**Dijous de 19 a 20 h per a adults**

Classes impartides per Matías Picallo (VI DAN). Cal portar roba còmode i calçat esportiu o mitjons.  
**Inici: dijous 6 de setembre**  
**Preu: 25€/mes (nens)**  
**Preu: 30€/mes (adults)**  
**Llicència federativa: 45€ els nens i 55€ els adults en quota anual**  
 Inscricions:  
 secretaria@tkd-tradicional.com  
 T. 665 397 543  
 Més informació:  
 www.tkd-tradicional.com

**Coral Josep Ruhi**  
**Dimarts de 20 a 22 h**

Si vols venir a cantar, a la coral t'has d'apuntar. Els dimarts assagem. Ems cançons aprenem i de tant en tant alguna xefla fem. Apuntat, és gratuït.

Per a més informació:  
 T. 972 442 311  
 o a l'Ajuntament

De setembre a finals de juny  
**Cursos de Country per a gent gran**

**Dijous de 17 a 18 h (16.30 h per qui no ho hagi fet mai)**  
**Inici de les classes: 20 de setembre**  
 Inscricions i més informació:  
 T. 669 915 968

**Gospel cor Bescanó**

**Cada dilluns de 20.30 a 22 h**  
 Si t'agrada cantar i ballar, vine a provar l'energia del gospel. No cal tenir coneixements musicals ni haver cantat o ballat mai. Els beneficis són construir noves amistats, millorar les habilitats de concentració, d'escolta i memòria. També augmenta l'autoestima i la confiança. Estimula el cos. Vine a provar una classe sense compromís.

**Inici de les classes: 3 de setembre**  
**Preu: 25€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 678 603 553 (Dolors Mitjà)

## SALA POLIVALENT

De setembre a finals de juliol  
**Zumba Fitness**

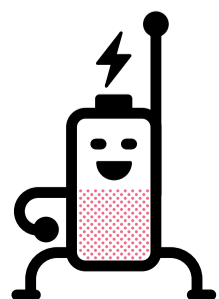
**Dimarts i dijous de 20.30 a 21.30 h**  
 Classes impartides per Ana Isabel Pérez Gómez.  
**Inici de les classes: dimarts 4 de setembre**  
**Preu: 25€/mes**  
**Abonament: 20€/5 classes**  
 Inscricions: al Polivalent

De setembre a finals de juny  
**Zumba kids**

**Dijous de 18 a 19 h (per a nens de 7 a 9 anys)**  
 Classes impartides per Ana Isabel Pérez Gómez.  
**Inici de les classes: dijous 6 de setembre**  
**Preu: 20€/mes**  
 Inscricions: al Polivalent

De setembre a finals de juliol  
**Strong by zumba**

**Dilluns de 20.30 a 21.30 h**  
**Dissabtes alterns de 10 a 11 h**  
 Strong by Zumba pensa en resistència i sobrecàrrega progressiva, entrenament funcional i del tors usant solament el pes de teu cos. És una classe dinàmica, fusiona ritmes forts i divertits amb passos potents i d'alta intensitat per al condicionament cardiovascular i de força, per tal de portar el teu potencial físic a un nivell superior. Amb aquest nou programa es busca potència, força, velocitat, fortalesa i mobilitat. Aquesta classe està dissenyada per a alumnes que busquen augmentar els nivells d'intensitat del seu entrenament, obtenir resultats reals adaptant cada exercici a l'estat físic. Classes impartides per Ana Isabel Pérez Gómez.  
**Inici de les classes: dilluns 3 de setembre**  
**Preu: 5€/classe**  
 Inscricions: al Polivalent

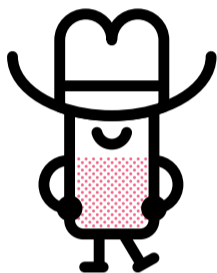


De setembre a finals de juny  
**Manteniment físic i tonificació**

**Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h**  
**Inici de les classes: dimarts 4 de setembre**  
**Preu: 24€/mes**  
**Abonament: 40€/10 classes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

De setembre a finals de juny  
**Cursos de Country Country Estil Català (2 nivells)**

**Divendres de 22 a 1 de la nit**  
**Inici de les classes: divendres 14 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  
 Classes impartides per Quim Aymerich.  
**Inici de les classes: dissabte 22 de setembre**  
 Inscricions i més informació:  
 T. 669 915 968



De setembre a finals de juliol  
**Curs de ioga**

**Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.15 i de 19.30 a 20.30 h**  
 Curs impartit per Rosa Maria Salvat (professora per l'Associació Europea Ioga-AEPI)  
**Inici de les classes: 3 de setembre**  
**Preu: 45€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 659 388 660  
 T. 972 440 005 (Ajuntament)  
 A/e: cursos@bescano.cat

## PAVELLÓ D'ESPORTS

De setembre a finals de juny  
**Manteniment físic a partir de 60 anys**

**Dilluns i dimecres de 10 a 11 h**  
**Inici de les classes: dilluns 3 de setembre**  
**Preu: 25€/mes, 14€/mes els jubilats**  
**Abonament: 40 €/10 classes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

## ESCOLA

**Psicomotricitat esportiva**

**Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h**  
 Per a nens i nenes de P3  
 Impartit per Tot Oci  
**Inici: dilluns 1 d'octubre**  
**Preu: 24€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

**Iniciació esportiva**  
**Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h.**

Per a nens i nenes de P4 i P5  
 Impartit per Tot Oci  
**Inici: dilluns 1 d'octubre**  
**Preu: 24€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

**Iniciació multiesports**

**Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h**  
 Per a nens i nenes de 1er i 2n de Primària  
 Impartit per Tot Oci  
**Inici: dilluns 1 d'octubre**  
**Preu: 24 €/mes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

## LOCAL SOCIAL DE MONTFULLÀ

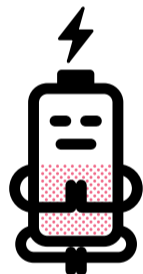
De setembre a finals de juliol  
**Manteniment físic i tonificació**

**Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h**  
**Inici de les classes: 4 de setembre**  
**Preu: 24€/mes**  
**Abonament: 40€/10 classes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat  
 Online: www.bescano.cat (apartat inscripcions)

## LOCAL SOCIAL D'ESTANYOL

De setembre a finals de juliol  
**Curs de ioga**

**Dimarts i dijous de 18.15a 19.15 h**  
 Curs impartit per Rosa Maria Salvat (professora per l'Associació Europea Ioga-AEPI)  
**Inici de les classes: dimarts 4 de setembre**  
**Preu: 45€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 659 388 660  
 T. 972 440 005 (Ajuntament de Bescanó)  
 A/e: cursos@bescano.cat



De setembre a finals de juliol  
**Pilates i manteniment físic adults**

**Dilluns i dijous de 20 a 21 h**  
 Impartit per Carme Valderrama  
**Inici: dilluns 3 setembre**  
**Preu: 37€/mes**  
 Inscricions:  
 T. 972 440 005  
 A/e: cursos@bescano.cat

**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**

Tallers de dissabtes matí

**Cosmètica natural**

Tallers de tota una tarda

**Tallers de destil·lació**

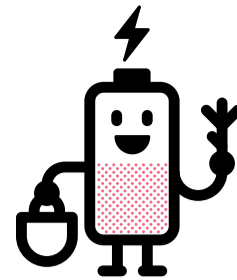
Taller pràctic de destil·lació de saüc en el context de festa:

**Festa de l'esperit de saüc**

Taller i festa al voltant d'una de les plantes més emblemàtiques del nostre món rural: el saüc;  
**Dia: Diumenge mes d'abril**

**Passejada i taller de ratafia**

Passejada per recollir les plantes amb les que s'ensenyarà a elaborar la ratafia.  
**Dia: Diumenge 4 de juliol**  
**Preu: 7€ esmorzar inclòs**



**Espai "Flora catalana"**

Trobades i caminades per descobrir la flora del nostre entorn.

**Dia: dissabte tarda**

**Periodicitat: 1 cop al mes i segons agenda mensual.**

**Gratuït i obert a tothom.**

Més informació a Flora catalana-Grup la Crosa  
 A/e: volcalacrosa@gmail.com

## TALLERS SOCIALS

**Espai de coneixement i trobada "Sol, solet"**

**Dimecres de 19 a 20 h**

Taller de compartir coneixements i habilitats.

**Periodicitat: 1 cop/mes i segons agenda mensual**  
**Assistència lliure**

**Espai d'acompanyament en la malaltia**

Destinat a les persones malaltes i als seus familiars i amics que volen encarar el seu procés de malaltia de forma conscient i amb el suport professional, de família, amics i altres persones en un estat de malaltia semblant. A càrrec de Carme Ventura, psicòloga.

**Periodicitat: 1 cop/mes i segons agenda mensual**  
**Aportació voluntària**  
**Assistència lliure**

## HOTEL D'ENTITATS

De setembre a juny  
**Aprendre a tocar la guitarra**

**Dilluns de 18 a 20 h**

Vols aprendre a tocar la guitarra d'una manera divertida tot cantant les teves cançons preferides? Obert a totes les edats (a partir de 8 anys)  
 Classes individuals o en grup impartides per Quim Danès.

**Inici de les classes: 3 de setembre**

**Preu: 30€/mes**

Inscricions:  
 A/e: quimdanesh@hotmail.com  
 T. 606 436 123



## SALA D'ASSAIG DEL TEATRE

Del 2 d'octubre al 18 de juny  
**Vine a fer Teatre!**

**Dimarts de 17.30 a 19h**

Per a nens i nenes de 7 a 12 anys.

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

**Preu: 23€/mes**

**Matricula: 46€**

Inscricions:

El període de matriculació és obert fins al 29 de setembre  
 Per a formalitzar la matricula:  
 www.etgirones.cat i per qualsevol dubte:  
 972 23 46 95

## AULA DE BESCANÓ DE L'ESCOLA DE MÚSICA DEL GIRONÈS

**CEIP Dr. Sobrequès i IES La Miquela**

NIVELL ELEMENTAL

**Llenguatge musical**

**Aprentatge inicial (de 3 a 6 anys)**

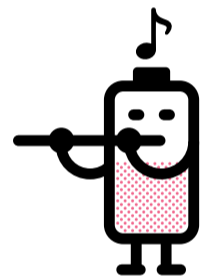
Treball sensorial i vivencial de l'oïda, el ritme, la veu i altres aspectes musicals a través de les cançons, jocs, expressió corporal i pràctica instrumental en grup amb instruments Orff.

**Aprentatge bàsic i avançat (a partir de 7 anys)**

Treball progressiu del llenguatge musical en tots els seus aspectes, ritme, educació de l'oïda, lectura, audició, conceptes teòrics, etc. Es pot iniciar l'estudi de l'instrument individual i col·lectiu i participar de la pràctica instrumental en grup amb diferents formacions de l'EMG.

**Instruments**

Acordió diatònic, baix, bateria, cant, clarinet, contrabaix, flauta de bec, flauta travessera, gralla, guitarra clàssica, guitarra elèctrica, guitarra flamenca, percussió, piano, saxòfon, tarota, teclats, tenora, tible, trombó de pistons, trompeta, viola, violí i violoncel.



**Música a mida**

S'adreça a tots aquella mai-nada, jovent i adults amb inquietuds musicals, tant pels que tenen coneixements i experiència com pels que ho volen provar per primera vegada. L'EMG ofereix classes a mida tant de llenguatge musical com d'instrument individual o col·lectiu.

Per informació d'horaris i preus:

www.emg.cat  
 Facebook: https://www.facebook.com/escolamusica.delgirones  
 A/e: emg@girones.cat  
 T. 972 213 262  
 T. 972 213 533

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 cursos@bescano.cat i online a www.bescano.cat

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



**AJUNTAMENT DE BESCANÓ**