

# CURSOS CAN LAPORTA 2016-2017



activitat  
física

idiomes

tallers

expressió  
creativa

i encara  
més...



Ajuntament de  
**LA JONQUERA**

Can **Laporta**  
centre cultural de l'Albera

# ACTIVITAT FÍSICA

---

## PILATES

S'incideix en el treball de força muscular, control mental, respiració i relaxació. Especialment orientat a aquell públic que vol prevenir i/o millorar els dolors d'esquena i tonificar alhora.

Dimarts de 20 a 21 h - Preu: 28€/mes

## GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA

Exercici físic sistematitzat per prevenir patologies i deficiències específiques. Dirigít principalment per a públic gran.

Divendres d'11.30 a 12.30 h - Preu: 28€/mes

## IOGA

Mètode únic d'equilibrar la relació entre el cos i la ment on es combina l'elasticitat, la força i la consciència corporal.

Dimarts d'11 a 12 h o dijous de 19.45 a 20.45 h - Preu: 28€/mes/sessió

## BALANCE

Treball de força i resistència no coreografiat i d'alta intensitat, amb diferents tipus de materials.

Dimarts de 18.45 a 19.45 h - Preu: 28€/mes

## Per a nens i nenes - TENNIS INICIACIÓ

Millorar l'aprenentatge motriu del nen mitjançant el joc del tennis adaptat al seu desenvolupament i amb la utilització de material adequat a la seva edat.

De P4 a 1r primària - Dimarts de 17.30 a 18.30 h - Preu: 28€/mes

De 2n a 6è primària - Dimarts de 18.30 a 19.30 h - Preu: 28€/mes

Aquests cursos estan impartits per la Fundació Torremirona Esport i Salut.

Descomptes: si fas 2 activitats/sessions a la setmana 44 euros/mes

si fas 3 activitats/sessions a la setmana 56 euros/mes

Tots els socis del Casal de l'Avi tenen una reducció de 3 €/mes.

## SARDANES

A partir del mes d'octubre (dates i hores pendents de concretar).

Professora: Anna Rodríguez (Ass. Sardanista "La Rotllana" - Roses)

Preu: gratuït (prèvia inscripció)

## EXPRESSIÓ CREATIVA

---

### Per a la gent gran - TALLER D'ARTS PLÀSTIQUES I MANUALITATS

Dimarts de 15.30 a 17 h - Preu: 18 €/mes (material no inclòs)

### Per a nens i nenes - ANEM A PINTAR!

Dimarts de 17.30 a 19 h - Preu: 20 €/mes (pintura inclosa)

### INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimarts de 19.30 a 21 h - Preu: 30 €/mes (material no inclòs)

### SUPORT A PINTORS JA INICIATS

Dimarts de 17.30 a 21 h - Preu: 50 €/mes (material no inclòs)

### PUNTA DE COIXÍ

Dues hores setmanals, els dijous entre 16 i 19 h

Preu: 20 €/mes – Preu socis Casal de l'Avi: 15 €/mes (material no inclòs)

Organitza: Casal de l'Avi

## IDIOMES

---

### FRANCÈS COMERCIAL

Dirigit a aquelles persones que vulguin adquirir coneixements sobre la llengua francesa aplicada a activitats comercials i d'atenció al client. L'objectiu del curs és ser capaç d'empatitzar i fer-se entendre amb els clients ja sigui en un comerç, bar, restaurant o qualsevol altre servei en general. Les classes simulen situacions reals en el lloc de treball.

Impartit per Xaloc Formació.

Cada dimecres de 19.30 a 21h. Inici 5 d'octubre fins 26 abril. Mínim 8 alumnes.

Preu: 30€/mes

Organitza: Associació de Comerciants de la Jonquera

## CATALÀ BÀSIC per a no catalanoparlants

Aquests cursos, impartits per professors del Consorci per a la Normalització Lingüística, tenen per objectiu facilitar la comunicació oral i escrita entre les persones.

Dilluns i dimecres de novembre a febrer de 19 a 21 h

Començament de les classes el dia 2 de novembre. En el moment de la inscripció s'hauran d'abonar 35 € per a la compra del llibre i altre material.

Més informació: [www.cpnl.cat/girona](http://www.cpnl.cat/girona)

## PER A PROFESSIONALS

---

### APARADORISME

Dirigit a tot tipus de comerç, hi hagi o no aparador exterior, ja que de no tenir-lo, sempre es pot reforçar l'exposició interior. L'objectiu és conèixer les característiques del teu propi comerç i convertir-lo en un espai veritablement atractiu, adquirint els coneixements bàsics sobre Aparadorisme i Marxandatge.

Impartit per Xaloc Formació.

16 i 17 de novembre de 20 a 21.30h

Preu: 27€ (bonificable al 100% per a treballadors). Mínim 10 alumnes

Organitza: Associació de Comerciants de la Jonquera

### MANIPULADOR D'ALIMENTS

L'objectiu del curs és oferir a les persones que han de manipular aliments una formació adequada en higiene alimentària, tant en les actituds, hàbits i comportaments com en la metodologia de treball per garantir la seguretat i salubritat dels aliments. Es lliurarà dossier del curs i certificat als participants que assisteixin al 100% del curs.

Impartit per Nutrilab.

Dilluns 28 i dimecres 30 de novembre de 17 a 19 h - Preu: 30 €

## PER A LA GENT GRAN

---

### INFORMÀTICA

Divendres de 16 a 17 h - Preu: 20 €/mes (15 €/mes si són socis del Casal de l'Avi)

Organitza: Casal de l'Avi

### TALLER DE LA MEMÒRIA

Del 26 de setembre al 19 de desembre (12 sessions), dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 16 €/tot el taller

## TALLERS

---

### EL TEU HORT A CASA

Aprenderàs les nocions bàsiques per cultivar plantes comestibles en un racó de casa i amb pocs diners.

Dijous 6 i 13 d'octubre de 18 a 20 h - Preu: 10 €/tot el taller

Taller realitzat en col·laboració amb el Consell Comarcal de l'Alt Empordà.

### INTERNET SEGUR

Impartit per Mossos d'Esquadra, Oficina de Relacions amb la Comunitat.

Dijous 20 d'octubre a les 19 h - Preu: Gratuït

### SUSHI DECORATIU NADALENC

Dos dies de desembre de 2016 (pendent de determinar), de 20 a 21.30 h

Preu: 15€/tot el taller

# INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Centre Cultural de l'Albera "Can Laporta"

Horari: de dilluns a divendres de 17 a 20 h

Adreça: carrer Major, 2 – 17700 La Jonquera. Telèfon: 972 555 713 Fax: 972 555 740

canlaporta@lajonquera.cat / @canlaporta / facebook.com/canlaporta

Web: www.lajonquera.cat

\*Per als alumnes que us vulgueu apuntar al mateix curs que fèieu la temporada passada, les inscripcions són a partir del dilluns 19 de setembre.

\*Per als nous alumnes o alumnes de la temporada anterior que us vulgueu apuntar a nous cursos, les inscripcions són a partir del dijous 22 de setembre.

## NORMATIVA DELS CURSOS

Els cursos comencen a partir del dia 1 d'octubre de 2016, sempre que s'arribi a un número d'inscripcions mínimes. En cas de no ser assolit aquest mínim es mantindrà la matrícula oberta durant tot l'any fins arribar-hi.

La inscripció als cursos i tallers no es considerarà efectiva fins que no s'hagi efectuat el pagament corresponent.

El pagament dels cursos es realitzarà de la següent manera:

- Trimestre 1 (octubre - desembre): s'ha de pagar en efectiu el trimestre sencer en fer la inscripció. Enguany, complint amb la normativa SEPA, s'haurà d'omplir, signar i tornar a Can Laporta l'ordre de domiciliació d'endeutament directe SEPA (un full per cada curs que feu), que podreu descarregar-vos a [www.lajonquera.cat](http://www.lajonquera.cat) o recollir a Can Laporta.

- Els trimestres 2n (gener - març) i 3r (abril - maig), l'import s'abonarà per domiciliació bancària, a l'inici del trimestre.

- En el cas dels tallers, l'import de tot el taller s'ha de fer efectiu en inscriure's.

Els preus que es mencionen aquí podrien veure's modificats el proper any sempre i quan variïn els impostos i/o les taxes que les administracions competents apliquen.

La inassistència als cursos no comportarà en cap cas que sigueu donats de baixa ni la devolució de les quotes abonades.

Si, efectuat el pagament del primer trimestre l'alumne no vol continuar, ho haurà de comunicar amb una antelació mínima d'una setmana de la data d'inici del trimestre següent. En aquest cas us haureu de donar de baixa presentant a l'Oficina de Gestió Cultural "Can Laporta" la "fitxa de baixa", degudament omplerta i signada, que podreu trobar a l'Oficina de Gestió Cultural o bé al web [www.lajonquera.cat](http://www.lajonquera.cat).

Els cursos seguiran el següent calendari:

- data d'inici: 1 d'octubre de 2016

- data d'acabament: 31 de maig de 2017

- vacances / festes:

Nadal, del 23 de desembre de 2016 al 8 de gener de 2017, ambdós inclosos.

Setmana Santa, de l'11 al 17 d'abril de 2017, ambdós inclosos.

Dies festius: 12 d'octubre, 1 de novembre, 6 i 8 de desembre de 2016 i 1 de maig i 5 de juny de 2017.

Tots els cursos i tallers es realitzaran a les instal·lacions de Can Laporta, Centre Cultural de l'Albera, o en equipaments municipals propers.

La regidoria de Cultura de l'Ajuntament de la Jonquera, responsable de l'organització dels cursos, es reserva el dret de modificar el calendari d'activitats, el professorat, així com l'espai on es duen a terme.

Des de Can Laporta, per tal d'adaptar-nos a tothom, acceptem propostes noves així com peticions de canvis d'horari o dia de la setmana de les activitats.