



POMA

PROGRAMA D'ORGANITZACIÓ MUNICIPAL D'ACTIVITATS

CURSOS 2017-2018 BORDILS

Manualitats DIY - Robòtica - Kung fu
Zumba jove - loga -
Gimnàstica terapèutica -
Biorespiració - Pilates
Manteniment adults -
Balls de saló per a adults



Web de l'Ajuntament
www.bordils.cat



Ajuntament de Bordils

► DIY (DO IT YOURSELF). FET AMB LES MANS, FET AMB EL COR

Fomentarem la creativitat personal a través de petites creacions de caire útil. Aquesta activitat va més enllà de fer les típiques manualitats, tracta de plasmar qui som en cada cosa que fem per tal que tinguin una mica de nosaltres. Aprendre diverses tècniques i treballarem amb materials variats.

Adreçat a: majors de 14 anys. Grups de 4 a 8 persones
Horari: dijous de 17.00 h a 18.30 h. (Horari modificable si calgués)

Inici de les classes: 5 d'octubre de 2017

Lloc: al Local Jove (darrera Pista Vella)

Preu: 25€ (inclou part del material)

Responsable: **Cristina Pellicer**. Col·labora **Eva Ribas**

Informació i inscripcions: al tel. **630 336 944**

o per correu: **cristinapellicer198013@gmail.com**

► ROBÒTICA

Introducció al treball amb robots a partir del treball cooperatiu dels integrants del grup. També s'alterna amb sessions destinades a la creació de videojocs fent ús del software educatiu de Microsoft Kodu.

Podeu ampliar la informació a: www.innovateducacio.cat o al canal Youtube

<https://www.youtube.com/user/InnovatEducacio/videos>

Adreçat a: alumnes de cicle mitjà i superior de primària

Horari: divendres, de 17.00 h a 18.30 h

Inici de les classes: 1a setmana d'octubre de 2017

Lloc: al local Jove (darrera la Pista Vella)

Preu: 30€/mes

Gestió de l'activitat: Innova't Serveis Educatius SL

Informació: al tel. **627 370 922 Héctor Martínez**

Inscripcions online a: <http://innovateducacio.cat/bordils/>

► KUNG FU

A Primària: introducció al Kung Fu mitjançant jocs, activitat física, tècniques i combinacions, que ajuden a treballar la flexibilitat, l'agilitat, la coordinació, la capacitat de concentració, la gestió d'emocions...

A Secundària: introducció en aspectes coreogràfics i de defensa personal, treballant així, flexibilitat, agilitat, coordinació, gestió de l'espai, capacitat de concentració, gestió d'emocions, tècnica i força.

Horari: Dimecres, de 17.00 h a 18.00 h – cicle inicial Grup 1
de 18.15 h a 19.15 h – cicle mitjà i superior 1
de 19.30 h a 20.30 h – secundària.

Dijous, de 17.00 h a 18.00 h – cicle inicial Grup 2

Inici del curs: dimecres, 20 de setembre de 2017

Lloc: Al Casal (a baix)

Preu: 20 €/mes (1h setmanal)

Grup: mínim 5 alumnes, màxim 12.

Professor: **Juanka Santa**

Informació i inscripcions: per whatsapp, al tel. **665 237 404** o per correu:

harmoniamarcialisalut@gmail.com elpetitdracentrelallunaielmar@gmail.com

▶ GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA

Activitat terapèutica suau sense impacte que pot ser practicada a qualsevol edat tenint en compte les possibilitats de cada persona. A les sessions es combina un programa d'exercicis a través del moviment conscient, exercicis posturals, estiraments i tècniques de respiració-relaxació-concentració que permet treballar aspectes com el bloqueig respiratori, males postures, trastorns articulars, musculars i/o emocionals (estrès, manca de vitalitat...)

Horari: a determinar amb el grup

Inici del curs: primera setmana d'octubre de 2017

Lloc: Al Casal (a dalt)

Preu: 34€/mes (1h setmanal)

Grup: 8-10 persones (mínim de 6 persones per poder fer grup)

Fisioterapeuta : [Gemma Ros](#)

Informació i inscripcions: al tel. [686 471 558](tel:686471558)

▶ IOGA

Activitat dirigida que es realitza a través de diferents tècniques de meditació i d'exercicis corporals. Ioga significa "la unió amb un mateix" i persegueix l'objectiu d'integrar harmònicament la unió del cos i la ment amb els nivells més profunds de l'inconscient. És una tècnica de millora personal per arribar a l'autorealització.

Horari: dilluns i dimecres, de 20.00 h a 21.15 h

Inici de les classes: dilluns, 2 d'octubre de 2017

Lloc: al Casal (a dalt)

Preu: 15 €/mes (1 dia per setmana)

25 €/mes (2 dies per setmana)

Professora: [Carme Tarrés](#)

Inscripcions: al tel. [676 475 775](tel:676475775)

▶ BIORESPIRACIÓ

La Biorespiració és una sèrie d'exercicis que treballen amb el moviment, la respiració i l'energia, amb l'objectiu de millorar la nostra salut i augmentar la nostra consciència personal.

Horari: dimarts, a la tarda, de 18.30 h a 20.00 h

Inici del curs: dimarts, 3 d'octubre de 2017

Lloc: al Casal (a dalt)

Preu: 35 €/mes

Grup: mínim de 6 persones per poder realitzar l'activitat

Professor: [Enrique Cancio](#)

Informació i inscripcions: al tel: [669 122 361](tel:669122361)

* **Curs intensiu d'introducció: dissabte, 23 de setembre, de 10 h a 14 h al Casal (Preu: 20€). Inscripcions al tel. [669 122 361](tel:669122361)**

► ZUMBA JOVE

Sessions de ball on es combinen coreografies de ritmes variats amb passos i exercicis fàcils de seguir.

Adreçat a: nois i noies (de 8/9 anys fins a 12/14 anys)

Horari: dimarts, de 17.30 h a 18.30 h i
dijous, de 18.15 h a 19.15 h

Inici de les classes: 1a setmana d'octubre
Lloc: al Casal (a baix)

Preu: 20€/mes (1 dia per setmana)
30€/mes (2 dies per setmana)

Grup: mínim 8 inscrits per tal de realitzar l'activitat.

Gestió de l'activitat: **PLAGESPORT**
(Planificació i Gestió Esportiva SL)
Informació i inscripcions: **609 062 332**
(Anna) o **info@plagesport.com**

► PILATES

Mètode d'educació corporal que treballa des de la musculatura més profunda fins a la més perifèrica, i cerca l'equilibri. Afavoreix el control, la força i la flexibilitat respectant les articulacions i la columna vertebral.

Horari: Dimarts i dijous, de 20.00 h a 21.00 h

Inici del curs: dimarts, 3 d'octubre de 2017
Lloc: al Casal (a baix)

Preu: 25€/mes (1 dia per setmana)
35€/mes (2 dies per setmana)

Grup: mínim 8 inscrits per tal de realitzar l'activitat.

Gestió de l'activitat: **PLAGESPORT**
(Planificació i Gestió Esportiva SL)
Informació i inscripcions: **609 062 332**
(Anna) o **info@plagesport.com**

► MANTENIMENT ADULTS

Sessions d'intensitat suau dirigies al manteniment de l'elasticitat, coordinació i moviment físic.

Horari: dilluns o dimecres (a acabar de decidir entre els inscrits), d'11.00 h a 12.00 h

Inici del curs: primera setmana d'octubre
Lloc: al Casal (a dalt)

Preu: 20€/mes (1 dia per setmana)

Grup: mínim de 8 persones per poder realitzar l'activitat

Gestió de l'activitat: **PLAGESPORT**
(Planificació i Gestió Esportiva SL)
Informació i inscripcions: **609 062 332**
(Anna) o **info@plagesport.com**

► BALLS DE SALÓ PER A ADULTS

Curs d'iniciació a diferents modalitats de balls de saló. Al llarg de 22 setmanes s'introdueix a les parelles en els passos bàsics de diferents balls (tango, vals, salsa, pas doble....)

Horari: dissabtes de 17.00 h a 18.00 h
Inici de les classes: primer dissabte d'octubre

Lloc: Al Casal (a baix)

Preu: 120€ per parella, tot el curs

Grup: de 8 a 10 parelles per poder fer grup

Professor: **Manel Bonilla**

Inscripcions: al tel: **638 476 656**