

INSCRIPCIONS

2n TRIMESTRE CURS 2019-2020

PERÍODE DE SOL·LICITUD D'INSCRIPCIÓ:

- Tallers trimestrals: del 9 de desembre de 2019 al 2 de gener de 2020
- Monogràfics i píndoles: del 9 de desembre de 2019 fins a una setmana abans de l'inici

ON S'HA DE FER LA SOL·LICITUD D'INSCRIPCIÓ?

- Centre cívic Espai Gatassa, C/ d'en Josep Monserrat Cuadrada, 1
- www.mataro.cat/espaiगतassa
- Oficines d'atenció ciutadana.

ON CONSULTAR LES LLISTES DE PERSONES ADMESES?

- Al mateix Espai Gatassa i a: www.mataro.cat/espaiगतassa

COM FER EL PAGAMENT?

Si heu estat acceptats/des un cop publicades les llistes, el 3 de gener de 2020, rebreu per correu electrònic l'acceptació a l'activitat i adjunt tant la carta de pagament com l'enllaç per pagar amb targeta de crèdit.

- Carta de pagament amb el codi de barres en qualsevol caixer de Bankia i CaixaBank
- A través del TPV (targeta de crèdit)

PERÍODE I DATA LIMIT DELS PAGAMENTS:

- Tallers trimestrals: des del 4 al 9 de gener de 2020, un cop publicades les llistes de persones admeses el 3 de gener de 2020
- Monogràfics i píndoles: fins a una setmana abans de l'inici de l'activitat, un cop rebuda la confirmació i acceptació de la plaça

A TENIR EN COMPTE:

- Places limitades per a totes les activitats. Cada persona podrà realitzar un màxim de tres sol·licituds d'inscripció als tallers trimestrals. En cas que la demanda superi l'oferta, les places s'adjudicaran per sorteig i romandreu "en espera" d'alguna baixa

“És l'errar que ens manté vius.”

Fragment de
“Sacsejar l'esplín”

Laia Maldonado,
premi poesia Ventura Ametller 2019

TALLERS ANUALS PROGRAMATS PER ENTITATS - ESPAI GATASSA

CULTURA DIGITAL

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC

Aprendrem a utilitzar l'ordinador, editar textos, internet i l'adreça de correu electrònic.

Dilluns i dimecres de 10 a 12h

José Antonio Morales AAVV (Associació de veïns Cerdanyola)

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

INFORMÀTICA NIVELL MIG I ÚS DEL MÒBIL

Aprendrem a editar imatges, navegar per la xarxa i gestionar dades en el núvol digital.

Millorarem l'ús del nostre mòbil i les seves aplicacions.

Dijous i divendres de 16 a 18h

José Antonio Morales AAVV (Associació de veïns Cerdanyola)

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Espai per experimentar amb diverses tècniques de pintura.

Dimarts de 9.30 a 12h i/o dijous de 15.10 a 17.30h

Sílvia Galdeano

Preu: un dia a la setmana 24€/mes (material inclòs) AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

ESPAI DE PATCHWORK

Crea les teves pròpies peces amb patchwork.

Dimecres de 16 a 18.30h

Felicidad Maya AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

TERTÚLIA LITERÀRIA

T'agrada llegir? Vols compartir l'experiència amb més persones?

El primer i tercer dimecres de cada mes, de 18 a 19.30h

Associació Cultural de Cerdanyola

Informació i inscripcions: 937575720

GASTRONOMIA

LOS SABORES DE NUESTROS RECUERDOS

Espai per aprendre, de manera voluntària, a cuinar plats tradicionals passant una bona estona.

Dimecres de 19 a 21.30h

Pedro Barroso Gil

Preu: gratuït

Associació Cultural Cerdanyola

Informació i inscripcions: Espai Gatassa, dimecres de 19 a 21.30h

TALLER DE CUINA PER A INFANTS (QUINZENAL)

Espai per cuinar plats d'arreu del món practicant la llengua àrab.

Dimarts de 17 a 19.30h

Hanane Majdoubi

Associació Hiday

Informació i inscripcions: 663592117

EXPRESSIONI CORPORAL I MÚSICA

BALL I FITNESS

Tonifica el teu cos amb exercicis aeròbics i passa una bona estona aprenent coreografies.

Dimarts de 18.30 a 19.45h

Mercè Costa AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

COUNTRY I GIMNÀSTICA

Tonifica, balla i aprèn coreografies a ritme de country.

Divendres de 16.30 a 17.30h

Mercè Costa AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

SALUT

REIKI

Sessió de la teràpia oriental, de curació natural, a través de l'energia vital per a obtenir pau i equilibri a tots nivells; físic i emocional.

Dimecres de 10.30 a 12.30h

Eugènia Mugnani AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

IOGA

Cuida el teu cos i relaxa la teva ment practicant exercicis de kundali ioga

Dimarts de 9.30 a 11h i dijous de 10.20 a 11.20h

Tallerista: Daniel Martínez AAVV

Cal fer-se soci

Informació i inscripcions: c/ de València, 92-94 – 937999637

IDIOMES

ÀRAB PER A INFANTS

Aprendre i millorar l'àrab. Contes, poemes i d'altres de la cultura àrab.

Dilluns i dimecres de 17.30 a 20.30h

Associació Hiday

ÀRAB PER A JOVES

Millora escriptura i coneixement de l'àrab i xerrades. Espai per a adolescents.

Divendres de 17.30 a 20.30h

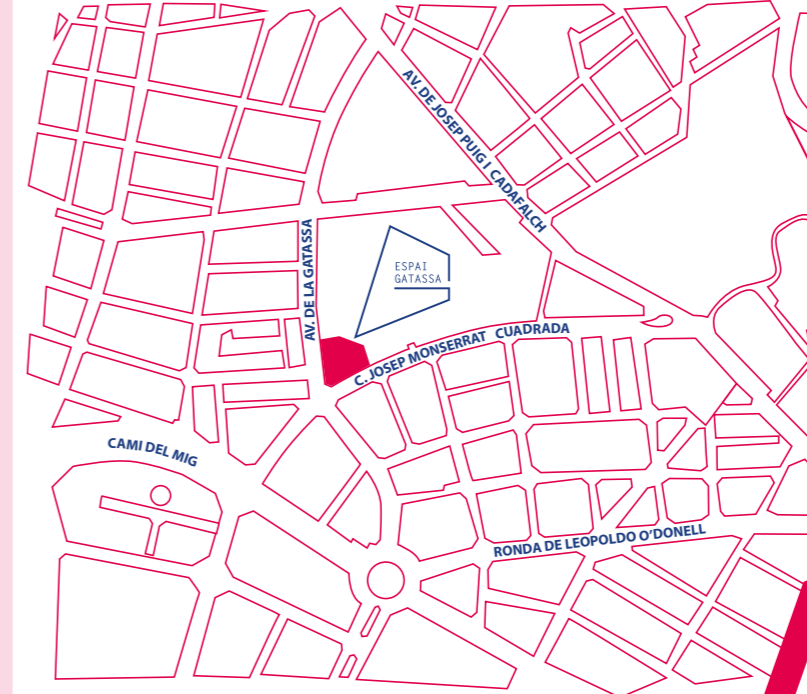
Associació Hiday

CASTELLÀ PER A DONES

Aprendre i millorar el castellà.

Dimarts i dijous de 10 a 12h

Associació Hiday



c. d'en Josep Monserrat Cuadrada, 1
08303 · Mataró · 93 702 28 32
espaiगतassa@ajmataro.cat
www.mataro.cat/espaiगतassa

Matins - de dilluns a divendres de 9 a 13 h
Tardes - de dilluns a divendres de 15 a 21.45 h

Equipament: Sala d'actes (120 persones),
1 sala relacional, 3 sales de treball/polivalents,
1 aula taller, 1 aula arts plàstiques,
1 aula d'informàtica, 1 cuina
Gimnàs - sala polivalent

 <https://ca-es.facebook.com/pages/Espai-Gatassa>
 @espaiगतassa

Equipament accessible



ESPAI GATASSA

PROGRAMACIÓ SEGON TRIMESTRE CURS 2019-2020

TALLERS TRIMESTRALS - del 13 de gener al 27 de març de 2020

EXPRESSIÓ CORPORAL

ROCK&ROLL 1 - INICIACIÓ

Codi inscripció: EG-1

Edat: a partir de 16 anys i adults amb i sense parella

Divertiu-vos aprenent a ballar amb la música dels anys 50! Aprèn els passos ràpids, enèrgics i rebels Moviments "Jive" o espectaculars acrobàcies. Aprèn el repertori i llueix-te a la pista!

Onze sessions d'una hora

Divendres de 19 a 20h

Preu: 40,70€/trimestre

Marie Vitoux

ROCK&ROLL 2

Codi inscripció: EG-2

Edat: a partir de 16 anys i adults amb i sense parella

Cal nocions bàsiques o haver cursat el taller en el trimestre anterior. Millora els passos i els moviments espectaculars del rock&roll. Aprèn i amplia el repertori i llueix-te a la pista!

Onze sessions d'una hora i mitja

Divendres de 19.15 a 20.45h

Preu: 61,05€/trimestre

Marie Vitoux

CLAQUÉ

Codi inscripció: EG-3

Edat: a partir de 16 anys i adults

Cal nocions bàsiques o haver cursat el taller en el trimestre anterior. Vine a millorar els passos bàsics d'aquesta dansa treballats en diferents bases rítmiques. Aprèn i tasta les coreografies d'en Fred Astaire!

Onze sessions d'una hora i quart

Dijous de 19 a 20.15h

Preu: 50,87€/trimestre

Alba Galimany

LA DANSA PER A TU NOU

Codi inscripció: EG-4

Edat: a partir de 16 anys i adults

Dansa i expressa. Cada persona és única i la seva qualitat de moviment també.

Pren consciència corporal de la pròpia postura, del caminar, com distribuïm el pes... Dansa i mou suauement les articulacions, la columna i la pelvis. Improvisació i ball per a desinhibir la rigidesa física. Respira conscient i desplega el moviment. El tacte a través del cos i del contacte amb el terra.

Onze sessions d'una hora

Dimarts de 20 a 21h

Preu: 40,70€/trimestre

Klara Vallmajor

SALUT

PILATES AERI

Codi inscripció GRUP 1: EG-5

Codi inscripció GRUP 2: EG-6

Edat: a partir de 16 anys i adults

Treball de Pilates en què s'utilitza com a eina principal un gronxador de tela. Permet treballar de manera efectiva la musculatura, l'esquena i l'abdomen. A tenir en compte que es realitzaran postures d'inversió i en suspensió.

Grup 1: dimecres de 17.15 a 18.15h

Onze sessions d'una hora

Preu Grup 1: 40,70€/trimestre

Grup 2: dijous de 19 a 20h

Deu sessions d'una hora

Preu Grup 2: 37,70€/trimestre

Mònica Simonova

PILATES AERI INFANTIL

Codi inscripció: EG-7

Edat: a partir de 8 anys

Una manera divertida de relaxar els petits, enfortir musculatura i corregir hàbits posturals. Jocs i acrobàcies.

Suspensions adaptades amb gronxador.

Onze sessions d'una hora

Dimarts de 17.15 a 18.15h

Preu: 40,70€/trimestre

Mònica Simonova

PILATES MATÍ

Codi inscripció GRUP 1: EG-8

Codi inscripció GRUP 2: EG-9

Edat: adults

Comparteix un espai per aprendre a cuidar el teu cos amb el mètode Pilates.

Grup 1: dimarts 11.45 a 12.45h

Grup 2: dijous 11.45 a 12.45h

Onze sessions d'una hora per grup

Preu 40,70€/trimestre per grup

Almudena Ferreira

PILATES TARDA

Codi inscripció GRUP 1: EG-10

Codi inscripció GRUP 2: EG-11

Codi inscripció GRUP 3: EG-12

Edat: adults

Comparteix un espai per aprendre a cuidar el teu cos amb el mètode Pilates.

Grup 1: dilluns de 17.30 a 18.30h

Grup 2, dimecres de 18.30 a 19.30h

Grup 3: divendres de 15.15 a 16.15h

Onze sessions d'una hora per grup

Preu: 40,70€/trimestre per grup

Verita Gutierrez

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA MATÍ

Codi inscripció: EG-13

Edat: adults

Gimnàstica combinada amb respiracions per a tonificar la faixa abdominal, el sòl pelvià, millorar postura i normalitzar tensions.

Onze sessions d'una hora

Dilluns de 9.30 a 10.30h

Preu: 40,70€/trimestre

Núria Núñez

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA TARDA

Codi inscripció GRUP 1: EG-14

Codi inscripció GRUP 2: EG-15

Edat: adults

Gimnàstica combinada amb respiracions per a tonificar la faixa abdominal, el sòl pelvià, millorar postura i normalitzar tensions.

Grup 1: dimecres de 15.15 a 16.15h

Grup 2: dijous de 15.15 a 16.15h

Onze sessions d'una hora per grup

Preu: 40,70€/trimestre per grup

Núria Núñez/Mercè Gil

GYM DANCE

Codi inscripció: EG-16

Edat: adults

Aconsegueix millorar la coordinació i el sistema cardiovascular respiratori combinant exercicis d'aeròbic i boxing-dance. Millora l'elasticitat i alleugera l'estrès.

Deu sessions d'una hora

Dijous de 17 a 18h

Preu: 37,70€/trimestre

Satya Puga

YOGA EN FAMÍLIA

Codi inscripció: EG-17

Edat: infant a partir de 5 anys i adult

Aquesta pràctica en família us facilitarà obrir un nou canal de comunicació entre pares i fills. Una disciplina que ajuda a fer fluida la comunicació i a millorar l'atenció i la gestió de les emocions.

Onze sessions d'una hora

Divendres de 17.30 a 18.30h

Preu un infant i un adult: 40,70€/trimestre

Preu dos infants i un adult: 61,05€/trimestre

Preu un infant i dos adults: 61,05€/trimestre

Alicia Blanco

CHI-KUNG

Codi inscripció: EG-18

Edat: adults

El txi-kung o qi gong és la sincronització harmònica dels tres processos vitals: cos, ment (cor) i respiració.

L'aprenentatge i pràctica d'aquesta disciplina xinesa es basa en la presa de consciència de la nostra energia vital i del nostre cos. Un conjunt de moviments amb els quals aconseguiràs augmentar i millorar la teva salut.

Onze sessions d'una hora

Dimarts de 20.15 a 21.15h

Preu: 40,70€/trimestre

Silvia Aguilera

CREATIVITAT

INICIACIÓ A LA COSTURA PER A NENS I NENES NOU

Codi inscripció: EG-19

Edat: infant a partir de 7 anys

Aprendran a cosir a mà, coneixent el material i els punts recte, per embastar, per sobreferir i d'altres. Faran ús de la màquina de cosir. Pràctica damunt plantilles i creació de les seves pròpies peces: bosses, banderoles, faldilles...

Deu sessions d'una hora i quart

Del 21 de gener al 24 de març

Dimarts de 17.15 a 18.30h

Preu: 51,25€/trimestre

Isa Roca

MONOGRÀFICS

EXPRESSIÓ CORPORAL

LA DANSA AMB CÈRCOL NOU

Codi inscripció: EG-20

Edat: a partir de 16 anys i adults

Doneu la mà al vostre jo d'infantesa i agafeu de nou el cercol. El ballari o ballarina, flueix en ell, convertint-se en una parella indivisible.

La rigidesa estricta del HULLA HOOP és l'element de la dansa que més flexibilitat requereix. Treballarem la consciència corporal i la força en cada alumne i sessió.

Vuit sessions d'una hora

Del 31 de gener al 20 de març

Divendres de 18 a 19h

Preu: 29,60€/trimestre

Klara Vallmajor

GASTRONOMIA

GRAN CUINER - DOLÇ I SALAT

Codi inscripció: EG-21

Edat: a partir de 6 anys

Aprèn a cuinar les receptes de plats saludables i postres divertits que et convertiran en un xef!

Dues sessions de dues hores

Divendres 7 i 14 de febrer

de les 17.15 a 19.15h

Preu: 16,40€

Ruth del Valle

"EL RACÓ SALUDABLE DE LA NÚRIA"

Codi inscripció: EG-22

Edat: a partir de 16 anys i adults

Taller de cuina participatiu. Aprèn a elaborar receptes saludables des de la salsa fins l'acompanyament, plats innovadors per a gaudir del producte de temporada. Opcions veganes, vegetarianes i/o alternatives tenint en compte els nutrients i respectant al màxim el sabor.

Set sessions de dues hores

Del 27 de gener al 23 de març

Dilluns de 19 a 21h

Preu: 57,40€/trimestre

Núria Lladó

CREIXEMENT PERSONAL

ESTIMA'TI!

Codi inscripció: EG-23

Edat: adults

Descobrir-nos, acceptar-nos i estimar-nos: bàlsam per a la nostra autoestima. Aquesta descoberta millora la relació que tenim amb nosaltres mateixos i en les relacions del nostre entorn. És un taller pràctic on descobriràs les eines de què disposes per viure d'una manera plena. Un espai segur i lliure de judicis, acompanyats des del respecte.

Tres sessions de dues hores i mitja

Dimecres 4, 11 i 18 de març de 19 a 21.30h

Preu: 27,75€

Xavier Morell

CREATIVITAT

MACRAMÉ MATÍ NOU

Codi inscripció: EG-24

Edat: a partir de 16 anys i adults

Un imprescindible de la decoració! Aprendrem els diferents punts del tapís tradicional i el més modern. Crea les teves pròpies peces.

Vuit sessions de dues hores

Del 29 de gener al 18 de març

Dilluns de 10.45 a 12.15h

Preu: 65,60€

Teresa Soteras

MACRAMÉ TARDA NOU

Codi inscripció: EG-25

Edat: a partir de 16 anys i adults

Un imprescindible de la decoració! Aprendrem els diferents punts del tapís tradicional i el més modern. Crea les teves pròpies peces.

Vuit sessions de dues hores

Del 29 de gener al 18 de març

Dimecres de 18.30 a 20.30h

Preu: 65,60€

Anna Serra

IL-LUSTRACIÓ DE MODA NOU

Codi inscripció: EG-26

Edat: a partir de 16 anys i adults

Si t'agrada la moda i el dibuix, aquest és el teu taller! Inicia't en el món de la moda, crea dibuixant i pintant els teus propis dissenys. Aprèn les mides i proporcions més adequades per la teva peça de roba.

Sis sessions d'una hora i mitja

De l'11 de febrer al 17 de febrer

Dimarts de 19 a 20.30h

Preu: 36,90€

Isa Roca

INICIACIÓ A LA COSTURA PER A NENS I NENES NOU

Codi inscripció: EG-27

Edat: infant a partir de 7 anys

Aprendran a cosir a mà, coneixent el material i els punts recte, per embastar, per sobreferir i d'altres. Faran ús de la màquina de cosir. Pràctica damunt plantilles i creació de les seves pròpies peces: bosses, banderoles, faldilles...

Sis sessions d'una hora i quart

Del 6 de febrer al 12 de març

Del 17.15 a 18.15h

Preu: 30,75€

Isa Roca

SALUT

MAMIFIT NOU

Codi inscripció: EG-28

Edat: nadó i un adult

Fes gimnàstica hipopressiva, tonifica, cardio i estiraments acompanyada del teu/va fill/a.

Una inscripció per cada adult amb un nen/a.

Sis sessions d'una hora

Del 17 de febrer al 23 de març

Dilluns de 10.45 a 11.45h

Preu: 22,20€

Núria Núñez

ESQUENA SANA

Codi inscripció: EG-29

Edat: adults

Millora i re educa les postures del teu cos en el teu dia a dia. Aprèn i habituat a respirar i desintoxicar-te. Resta molèsties físiques i redueix el grau d'estrès.

Quatre sessions d'una hora

Del 7 de febrer al 28 de febrer

Divendres de 19 a 20h

Preu: 14,80€

Alicia Blanco

AUTO MASSATGE MATÍ NOU

Codi inscripció: EG-30

Edat: adults

Alleuja les teves tensions corporals i preveu de forma natural els dolors d'esquena amb tècniques senzilles d'auto massatge. Tingues cura del teu cos aprenent a fer-te un bon massatge i estirant zones contracturades.

Tres sessions d'una hora

Els dilluns 10, 17 i 24 de febrer

De 10 a 11h

Preu: 11,10€

Marina Aragonés

AUTO MASSATGE TARDA

Codi inscripció: EG-31

Edat: adults

Alleuja les teves tensions corporals i preveu de forma natural els dolors d'esquena amb tècniques senzilles d'auto massatge. Tingues cura del teu cos aprenent a fer-te un bon massatge i estirant zones contracturades.

Tres sessions d'una hora

Els dilluns 10, 17 i 24 de febrer

De 17.15 a 18.15h

Preu: 11,10€

Marina Aragonés

CIÈNCIA

"MIRANT EL CEL" 1

Codi inscripció: EG-32

Edat: a partir de 14 anys i adults

Iniciació a l'astronomia pràctica (*Learning by doing*). Coneix el cel de l'hivern. Ús i pràctiques amb equips i material multimèdia. Darrera sessió pràctica d'observació en observ