



# CASAL DE CULTURA

MONTORNÈS DEL VALLÈS

## OFERTA DE TALLERS

PROGRAMACIÓ  
DE GENER A JUNY DE 2022



MONTORNÈS DEL VALLÈS  
AJUNTAMENT

CULTURA  
MONTORNÈS

## **i** INFORMACIÓ GENERAL

Les activitats es realitzaran sempre que s'arribi a un mínim d'inscripcions (50% de l'oferta), o bé si el Departament de Cultura, Festes i Patrimoni ho considera adient.

## **CALENDARI**

L'inici dels curs serà el dilluns 10 de gener de 2022.

- Semestre: del 10 de gener al 22 de juny

Festius en els quals no hi haurà tallers:

- De l'11 al 18 d'abril (ambdós inclosos)

## **PROCÉS D'INSCRIPCIÓ**

QUÈ?	QUAN?	COM?
Cal demanar <b>cita prèvia</b> per venir a fer la inscripció presencial al Casal de Cultura	El 9, 10 i 13 de desembre	Trucant al telèfon 93 572 17 19 entre les 16 i les 20 h.
Cal fer la <b>inscripció</b> al Casal de Cultura	Del 14 al 20 de desembre	Venint al Casal de Cultura el dia i hora assignats mitjançant la cita prèvia. En el moment de la inscripció es farà el pagament del primer mes del taller escollit. El pagament es farà amb targeta, no s'acceptarà efectiu.
<b>Cobrament</b> de les quotes	De febrer a juny	El primer mes es cobrarà el taller en el moment de fer la inscripció. El cobrament de les quotes de febrer a juny es farà a mes vençut. A principis de març es cobrarà la quota de febrer. Per poder domiciliar aquests cobraments caldrà emplenar l'autorització de la domiciliació bancària i entregar-la a la recepció del Casal de Cultura, en el moment de fer la inscripció.

### **Cal tenir en compte que:**

- Serà imprescindible haver entregat el full d'autorització de domiciliació bancària per poder tenir garantida la plaça al taller desitjat (del 14 al 20 de desembre).

- Es podrà inscriure com a màxim a 2 tallers (Salut / Manualitats). En el cas del taller de Pintura el màxim serà de 4 tallers (8 h màxim).
- En els tallers en els quals hi hagi llista d'espera, si hi hagués alguna baixa, es contactarà amb les persones seguint l'ordre de petició de reserva.

## **€** BONIFICACIONS (regulades per ordenança municipal)

- 25% de descompte sobre el preu de l'activitat i no acumulable.
- Tipus de bonificacions: joves entre els 12 i els 29 anys, carnet de família nombrosa, carnet de família monoparental, certificat de la condició de desocupat/da vigent.

Es pressuposarà que els interessats autoritzen l'Ajuntament de Montornès del Vallès a consultar o a obtenir la documentació que acredita les bonificacions, llevat que en el procediment d'inscripció s'hi faci constar l'oposició expressa o una llei requereixi consentiment exprés, d'acord amb el previst a l'article 28, apartats 2 i 3, de la Llei 39/2015, d'1 d'octubre, del procediment administratiu comú de les administracions públiques.

## **COM DONAR-SE DE BAIXA D'UN TALLER**

La comunicació de baixa d'un taller s'haurà de fer al Casal de Cultura abans del dia 20 del mes en curs (o el dia hàbil posterior, en cas que sigui festiu). Es podrà comunicar presencialment o via correu electrònic a l'adreça [casalcultura@montornes.cat](mailto:casalcultura@montornes.cat).

No complir aquest requisit implicarà el cobrament del rebut del mes següent. Si creieu que, després de donar-vos de baixa, se us ha cobrat un rebut indegudament, recomanem que el retorneu i que ho comuniqueu al Casal.

Qualsevol situació no prevista serà resolta pel departament de Cultura, Festes i Patrimoni.





## OFERTA DE TALLERS PER A PÚBLIC ADULT ARTS I MANUALITATS

### PINTURA I DIBUIX

En aquest taller es practica:

- Dibuix artístic: teoria i pràctica, amb llapis i carbonet, per adquirir el coneixement dels volums i descobrir el llenguatge del color.
- Pintura: coneixements bàsics, tècniques pictòriques, profunditats amb el color.

Potenciació del desenvolupament de la pròpia personalitat a través de l'art.

Dimarts de 15.45 a 17.45 h

Dimarts de 18.15 a 20.15 h

2 h per setmana:

**Preu:** 18 €/mes

**Preu per a no residents:** 24 €/mes

4 h per setmana:

**Preu:** 27 €/mes

**Preu per a no residents:** 36 €/mes



### CERÀMICA

Treball del fang amb volum i pla. En aquest taller s'aprèn a fer esmalts i a personalitzar-los, a decorar les peces, a esgrafiar, a fer murals i bijuteria.

Dimarts de 15.45 h a 17.45 h

2 h per setmana:

**Preu:** 18 €/mes

**Preu per a no residents:** 24 €/mes



### DANSA

#### DANSA DEL VENTRE

S'aprenen els passos bàsics de la dansa del ventre mitjançant un treball corporal per prendre consciència del cos i poder treballar bloquejos personals. Alhora que s'interpreta la música, es deixen enrere prejudicis i vergonyes, i la dansa es converteix en una experiència alliberadora i divertida.

Dijous de 19 a 20.30 h

**Preu:** 15 €/mes

**Preu per a no residents:** 20 €/mes



### COSTURA

#### TALLER DE PATCHWORK

El *patchwork* (labor de retalls) és la tècnica d'unir retalls de teles de diferents colors i textures per formar figures geomètriques o dibuixos que, posteriorment, es poden encoixinar per conformar mantes, flassades, cobrellits... També es poden utilitzar per confeccionar peces de roba o complements diversos.

Els materials necessaris per fer aquest curs els ha de portar cada participant.

Dijous de 18 a 20 h – nivell avançat

2 h per setmana

**Preu:** 18 €/mes

**Preu per a no residents:** 24 €/mes

## CÀPSULES DE NOVES TECNOLOGIES

Nivell bàsic: En aquest taller s'explicarà de manera senzilla i pràctica com utilitzar la vostra càmera, com organitzar l'agenda o com fer servir adequadament les aplicacions més comuns com és ara *WhatsApp*.

Requisits: cal tenir un telèfon mòbil.

Hi haurà dos torns amb el mateix contingut:

- Grup A: mes de gener. 4 sessions
  - Grup B: mes de maig. 4 sessions.
- Inscripcions del 25 al 28 d'abril.

---

Dilluns de 10 a 11.30 h

**Preu:** 13,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 18 €/mes

---



## CÀPSULES SOBRE APLICACIONS MÒBILS

Nivell avançat: En aquest taller es traurà el màxim rendiment al vostre telèfon mòbil, des de fer servir correctament la vostra càmera, a com fer servir adequadament les *app*'s.

Requisits: cal tenir un telèfon mòbil.

Hi haurà dos torns amb el mateix contingut:

- Grup A: mesos de febrer i març. 8 sessions. Inscripcions del 25 al 28 de gener.
- Grup B: mesos de maig i juny. 8 sessions. Inscripcions del 25 al 28 d'abril.

---

Dijous de 16 h a 17 h

**Preu:** 10,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 14 €/mes

---



## EDICIÓ DE FOTOGRAFIA

Edició de fotografia .JPG: Curs d'edició de fotografia digital orientat a persones sense cap nivell en el món de l'edició digital. El curs inclou edició en format JPG, edició *app* mòbil i introducció al *Raw*.

Requisits: cal tenir un PC portàtil i telèfon mòbil.

---

Dilluns de 16.30 h a 17.30 h

**Preu:** 10,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 14 €/mes

---

Edició de fotografia .RAW: Curs d'edició d'arxiu *Raw* on revelarem les nostres fotografies per treure el màxim rendiment als nostres arxius *Raw*. Explorarem tots els àmbits de l'edició digital com el paisatge, el retrat o el macro.

Requisits: cal tenir un PC portàtil i telèfon mòbil.

---

Dijous de 17.15 a 18.15 h

**Preu:** 10,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 14 €/mes

---



## CÀPSULES D'EDICIÓ DE VÍDEO

Taller d'introducció a la gravació audiovisual per obtenir vídeos més professionals. Aprendre a il·luminar i compondre amb eines senzilles i pràctiques utilitzant una, dues o més càmeres.

Temporada: abril, maig i juny. Inscripcions del 29 març a l'1 d'abril.

---

Dimecres de 16.30 h a 17.30 h

**Preu:** 10,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 14 €/mes

---





## IOGA

El ioga és un exercici complet per al cos i per a la ment. Al taller de ioga s'hi treballa molt la respiració, la capacitat de concentració i la relaxació.

---

Dimarts de 10 a 11.30 h  
Divendres de 10 a 11.30 h  
1,5 h per setmana:

**Preu:** 15 €/mes

**Preu per a no residents:** 20 €/mes

---

Dilluns i dimecres de 18.45 a 20.15 h  
3 h per setmana:

**Preu:** 22,50 €/mes

**Preu per a no residents:** 30 €/mes

## PILATES

Mètode de gimnàstica per estirar i enfortir el cos, amb especial atenció a la simetria i l'alineació. Hi ha sis principis que defineixen aquest mètode: concentració, control, centre, fluïdesa, precisió i respiració.

---

Dimarts i dijous de 16.30 a 17.30 h  
Dimarts i dijous de 17.45 a 18.45 h

2 h per setmana

**Preu:** 20,25 €/mes

**Preu per a no residents:** 27 €/mes

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA PER AL REFORÇAMENT DEL SÒL PELVIÀ DE LES DONES

El sòl pelvià és una zona del cos habitualment desconeguda i sovint oculta. No obstant això, una bona salut dels seus músculs és fonamental per a totes les funcions corporals en les quals intervé (continència urinària i fecal, defecació, relacions sexuals, suport de les vísceres pelvianes, part, i estabilitat lumbopelviàna). Aquest taller no està indicat per al període de la quarantena postpart.

---

Dimarts de 15.15 a 16.15 h  
Dijous de 15.15 a 16.15 h

1 h per setmana

**Preu:** 12 €/mes

**Preu per a no residents:** 16 €/mes

