

Activitats de formació, lleure i esport

Programa de formació 2025 — 2026

Calonge i Sant Antoni



Ajuntament de
Calonge i Sant Antoni

Presentació

L'Ajuntament de Calonge i Sant Antoni posa a la vostra disposició l'oferta de cursos per a persones adultes que teniu a les mans. Aquesta programació s'ha dissenyat amb la voluntat de donar resposta a les necessitats formatives de tota la ciutadania, amb propostes que permetin tant créixer personalment com millorar les competències professionals.

L'oferta inclou l'ampli ventall de cursos que organitza l'Ajuntament durant el curs 2025-2026, agrupant en un sol document totes les opcions formatives disponibles. Hi trobareu, d'una banda, formació

orientada a ampliar i millorar el currículum professional, a actualitzar coneixements i a adquirir noves eines que facilitin la inserció i la promoció laboral; i, de l'altra, cursos i activitats de caràcter més lúdic i cultural, que fomenten l'aprenentatge al llarg de la vida i el gaudi del temps lliure.

Aquesta programació s'ha elaborat amb la voluntat de reflectir i respondre a les característiques de la societat actual: un entorn cada vegada més competitiu, dinàmic i canviant, que requereix un aprenentatge continuat, actualitzat i de qualitat.

Índex

1. Unitat de Promoció Econòmica

Promoció econòmica	7
Education Hub UIC	11

2. Unitat de Dinamització Comunitària

Ball i danses	15
loga	16
Pilates	16
Escacs	17
Arts plàstiques i escèniques	17
Música	18
Espai Jove	19
Calonge, Poble de Llibres	19
Biblioteques municipals	19
Oficina de Català	20
Escola d'adults	22
Salut	24

3. Unitat d'Esports

Patinatge 27

Handbol 27

Vela 27

Atletisme 28

Judo 28

Futbol 29

Pavelló de Calonge 30

Tennis 30

Bàsquet 31

Equitació 31

01

Unitat de Promoció Econòmica

Més informació:

☎ 972 609 411 | ✉ activa@calonge.cat
www.activa.calonge.cat/formacio

Tots els cursos són gratuïts i les places són limitades.

En cas de no arribar al mínim d'inscripcions, l'Ajuntament es reserva el dret de no impartir el curs.

Inscripcions en línia:

🔗 reservaonline.support/calonge-activa/

Promoció econòmica

ACTIC mitjà

Prepara't l'ACTIC coneixent i practicant les vuit competències, així com amb simulacres de testos.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

[Del 15/09/25 al 26/09/25](#)

[De dilluns a divendres](#)

[De 18.30 a 20 h](#)

[20 hores – En línia](#)

Lampisteria bàsica

Vols formar-te en un ofici amb alta demanda de professionals? Adquiriràs coneixements pràctics d'electricitat, aigua i climatització. Formació teòrica i pràctica adreçada a joves desocupats de 18 a 29 anys. Certificats acreditatius de Prevenció de Riscos Laborals, i diploma acreditatiu.

Formador: Quim Sasarols (Instal·lacions Sasarols), professional amb més de 20 anys d'experiència en el sector.

Més informació:

 cambrapalamos.org/formacio

Inscripcions:

 602 254 353

[Del 22/09/25 al 02/12/25](#)

[De dilluns a dijous, de 15 a 19 h](#)

[Divendres, de 9 a 14 h](#)

[210 hores – Presencial](#)

[Al Palau Firal de Sant Antoni](#)

[Organitza: Cambra de Comerç de Palamós i Ajuntament de Calonge i Sant Antoni.](#)

Anglès turístic

Curs d'anglès per a professionals relacionats amb el sector serveis, hostaleria, comerç, etc. Adquireix les eines bàsiques per poder-te expressar i comunicar en la llengua anglesa.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

[Del 06/10/25 al 27/10/25](#)

[Dilluns, dimarts i divendres](#)

[De 15 a 18 h](#)

[30 hores – Presencial](#)

[Al Palau Firal de Sant Antoni](#)

La gestió del personal: un repte amb solucions

Formació pràctica i participativa adreçada a persones que lideren equips, projectes o negocis, així com a emprenedors i emprenedors que volen incorporar eines útils des del primer moment.

Treballarem com desenvolupar un lideratge més conscient i efectiu, millorar la comunicació interna i crear relacions de confiança dins l'equip. A través d'exemples reals, dinàmiques vivencials i reflexió personal, aprendrem a generar entorns de treball més cohesionats, sostenibles i orientats a resultats.

Formadora: Reyes Pérez

Inscripcions:

 cambrapalamos.org/formacio/

Del 15/10/25 al 19/11/25

Dimecres

De 15 a 19 h

24 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Organitza: Cambra de Comerç de Palamós i Ajuntament de Calonge i Sant Antoni.

Italià turístic

Curs d'italià per a professionals relacionats amb el sector serveis, hostaleria, comerç, etc. Adquireix les eines bàsiques per poder-te expressar i comunicar en la llengua italiana.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

Del 03/11/25 al 24/11/25

Dilluns, dimarts i divendres

De 15 a 18 h

30 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Introducció a la intel·ligència artificial (IA)

L'objectiu principal d'aquest curs és proporcionar una comprensió profunda de la intel·ligència artificial (IA) i les seves múltiples aplicacions. Les persones que hi participin tindran l'oportunitat d'entendre els fonaments de la IA i d'explorar-ne funcions bàsiques i usos en diferents àmbits laborals i quotidians.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

Dilluns, 01/12/25

De 15.30 a 18.30 h

3 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Operari de manteniment de piscines

Curs dirigit al personal que fa operacions de manteniment en piscines d'ús públic, seguint les indicacions del RD 742/2013 i, en cas necessari, de les normatives de cada comunitat autònoma.

Certificat acreditatiu un cop superada la formació teòrica i pràctica amb el total d'hores previstes.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

[Del 12/01/26 al 23/01/26](#)

[Dilluns, dimecres i divendres](#)

[De 9 a 13 h](#)

[24 hores – Presencial](#)

[Al Palau Firal de Sant Antoni](#)

Monitor/a de menjador + vetllador/a + transport escolar

El curs forma futurs monitors i monitores de menjador, vetlladors i vetlladores escolars i professionals del transport escolar, amb formació en educació emocional, resolució de conflictes, seguretat en el transport, suport a alumnat amb NEE (necessitats educatives especials). També inclou primers auxilis.

Certificat acreditatiu un cop completada la formació teòrica i pràctica amb les hores corresponents.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

[Del 26/01/26 al 03/02/26](#)

[De dilluns a divendres](#)

[De 15.30 a 20.30 h](#)

[35 hores – Presencial](#)

[Al Palau Firal de Sant Antoni](#)

Francès turístic

Curs de francès per a professionals relacionats amb el sector serveis, hostaleria, comerç, etc. Adquireix les eines bàsiques per poder-te expressar i comunicar en la llengua francesa.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

[Del 02/03/26 al 23/03/26](#)

[Dilluns, dimecres i divendres](#)

[De 15 a 18 h](#)

[30 hores – Presencial](#)

[Al Palau Firal de Sant Antoni](#)

Manipulador d'aliments

Curs per adquirir la formació necessària per a obtenir el certificat i els coneixements adequats per treballar en els sectors relacionats amb l'alimentació.

Certificat acreditatiu un cop superat l'examen teòric.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

Dimecres, 25/03/26

De 9 a 13 h

4 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Al·lèrgens i intoleràncies

Curs per conèixer els principals al·lèrgens i intoleràncies alimentàries, i adquirir les competències necessàries per manipular aliments amb seguretat i prevenir riscos en persones amb sensibilitats alimentàries.

Certificat acreditatiu un cop superat l'examen teòric.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

Dimecres, 08/04/26

De 9 a 13 h

4 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Tràmits en línia amb l'Administració

Curs per capacitar les persones que hi participin per a fer gestions administratives a través d'Internet de manera autònoma, segura i eficient.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

13/04/26 i 15/04/26

De 9 a 12 h

6 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Operari de carretons

Curs adreçat a persones que han de conduir carretons (toro, apiladora o portapalets elèctric) per primera vegada o que necessiten actualitzar els seus coneixements. Permet adquirir les bases teòriques i pràctiques per a una conducció segura segons la normativa vigent, i obtenir el carnet acreditatiu corresponent.

Certificat i carnet oficial un cop superades les proves teòrica i pràctica.

Inscripcions:

 reservaonline.support/calonge-activa/

Dimecres, 06/05/26

De 9 a 15 h

6 hores – Presencial

Al Palau Firal de Sant Antoni

Data límit inscripció: 24/04/26

Education Hub UIC

Calonge i Sant Antoni

Més informació:

☎ 972 609 411 | ✉ activa@calonge.cat

🌐 activa.calonge.cat/formacio

Organitza:

Universitat Internacional de Catalunya
i l'Ajuntament de Calonge i Sant Antoni.

Com aconseguir focus, equilibri i resultats en un negoci que depèn de tu

Adreçat a autònoms, petits empresaris i professionals per compte propi que han d'assumir múltiples rols en el seu negoci i volen optimitzar la seva organització i millorar el rendiment sense posar en risc el benestar personal.

El curs combina teoria i pràctica, i permet conèixer i aprendre a aplicar els principis del Mètode FASE (Focus, Atenció, Sistematització, Energia) de mans del seu creador, i adaptar-los a la realitat de l'autònom i el petit negoci per combatre la dispersió, gestionar millor el temps i establir prioritats clares per avançar amb més tranquil·litat i resultats.

Dates a concretar

A càrrec de Juanjo Marin, expert en productivitat i lideratge executiu, creador del Mètode FASE i professor associat a universitats com la UIC i l'IQS.

2 hores de ponència.
1 hora de mentoria individualitzada amb inscripció prèvia.

Com millorar el desenvolupament professional i creixement personal

Adreçat a professionals i equips de treballadors de tots els sectors que busquen millorar les seves habilitats i el seu creixement personal, crear un pla d'acció clar per al seu desenvolupament professional i optimitzar el seu potencial en el món laboral i personal.

Aquest curs combina teoria i pràctica, tècniques de coaching, dinàmiques grupals i materials de suport, i té com a objectiu proporcionar eines i tècniques pràctiques perquè els participants puguin desenvolupar-se professionalment i créixer personalment. Es tractaran temes com la gestió del temps, el lideratge personal, la comunicació efectiva, i la superació de barreres personals per millorar l'èxit en la vida laboral i personal.

Dates a concretar

A càrrec de Sofia Matas, experta en desenvolupament professional, coaching i lideratge, i Ana Castellvi, psicòloga amb especialització en creixement personal i gestió emocional.

2 hores de ponència.
1 hora de mentoria individualitzada amb inscripció prèvia.

Emprendre en IA sent dona: reptes i oportunitats reals

Adreçat a dones emprenedores amb interès en l'àmbit de la Intel·ligència Artificial, amb una mirada ètica i responsable i amb perspectiva de gènere.

Experiència inspiradora que combina la trajectòria personal de la ponent amb formació tècnica sobre les principals eines i reptes de la tecnologia, posant l'accent en la responsabilitat, l'impacte social i l'emprenedoria realista, i acabant amb un debat col·lectiu per a la reflexió conjunta.

Dates a concretar

A càrrec de Tetiana Klymchuk, doctora en matemàtiques i física aplicada, cofundadora de la startup Somia Solutions i professora de Data Science a la UIC Barcelona.

2 hores de ponència.
1 hora de mentoria individualitzada amb inscripció prèvia.

Anàlisi Financera i Aplicació de la Intel·ligència Artificial

Adreçat a emprenedors, directius o professionals amb coneixements bàsics o intermedis amb interès a comprendre millor la salut financera d'una empresa i aprofundir amb exemples pràctics.

Curs amb enfocament pràctic dels continguts teòrics, que donarà eines als participants per entendre i interpretar els principals estats financers i introduir l'aplicació de tècniques d'IA per enriquir l'anàlisi financera i la presa de decisions estratègiques.

Dates a concretar

A càrrec de Pepe Macià de Arana, professor de finances directives, comptabilitat de costos i iniciació a les finances a la UIC.

2 hores de ponència.
1 hora de mentoria individualitzada amb inscripció prèvia.

Màrqueting Digital i Noves Tecnologies

Adreçat a emprenedors, responsables de màrqueting, gestors de continguts i equips comercials, així com a estudiants interessats en el màrqueting digital i la transformació tecnològica de la comunicació, que volen posar-se al dia amb les eines i tendències actuals.

El curs, teòric i pràctic, permetrà conèixer les eines, canals i tendències emergents del màrqueting digital, amb una visió actualitzada i aplicada de l'ús de les estratègies digitals per millorar la presència online, generar leads i adaptar-se al comportament dels consumidors de l'entorn digital.

Dates a concretar

A càrrec de Jaume Serra, professor de màrqueting digital a la UIC i màster comercial a la UB.

2 hores de ponència. 1 hora de mentoria individualitzada amb inscripció prèvia.



02

Unitat de Dinamització Comunitària

Cultura, Ensenyament i Joventut

Més informació:

☎ 972 660 481 | ✉ cultura@calonge.cat

Ball i danses

Flamenc i sevillanes

- **Sevillanes inicial:** Dimecres, de 16.20 a 17.20 h
- **Sevillanes:** Dimecres, de 17.20 a 18.20 h
- **Flamenc:** Divendres, de 19 a 21 h

Professora: Loli Carmona

Inici: octubre

Preus: 35 €/mes un curs
50 €/mes dos cursos

Al Teatre Mundet

Flamenc, sevillanes, rumba i flamenc gym

- **Flamenc:** Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.45 h
- **Sevillanes:** Dimecres, de 17.15 a 18.30 h
- **Flamenc gym:** Per concretar

Professora: Almudena Bonilla

Inici: setembre-octubre

Preus: 35 €/mes un curs
50 €/mes dos cursos

A la Sala Fontova

Salsa cubana

- **Primer nivell:** Dilluns, de 20.30 a 22 h. Al Teatre Mundet
- **Nivell intermedi:** Dijous, de 20.30 a 22 h. A la Sala Fontova
- **Nivell avançat:** Dimarts, de 20.45 a 22.15 h. Al Teatre Mundet

Més informació: ☎ 620 129 457 / 617 468 322

Dilluns, dimarts i dijous

Preus: Per determinar

Curs de batxata

- **Nivell inicial:** Dijous, de 20.45 a 22.15 h
- **Nivell avançat:** Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preus: 10 €/sessió

Al Teatre Mundet

Country (ball en línia)

- **Nivell inicial:** Divendres, de 17.30 a 18.30 h
- **Nivell intermedi:** Divendres, de 18.30 a 19.30 h
- **Nivell avançat:** Divendres, de 20 a 21 h

Més informació: ☎ 630 119 339

Preus: 5 €/sessió

A la Sala Fontova

Ioga

Ioga

Combinació de diferents tècniques de ioga, com: hatha, vinyasa, meditació, kundalini, iogateràpia.

- Dimarts, de 18 a 19.15 h
- Dijous, de 19.25 a 20.40 h

Inici: octubre

Preus: 30 €/mes 1 classe setmanal
40 €/mes 2 classes setmanals

Al Teatre Mundet

Ashtanga ioga

Ioga dinàmic, equilibrant cos físic, moviment i respiració, classes guiades, estil Mysore.

- Dimarts, de 19.25 a 20.40 h
- Dijous, de 18 a 19.15 h

Inici: octubre

Preus: 30 €/mes 1 classe setmanal
40 €/mes 2 classes setmanals

Al Teatre Mundet

Pilates

Cabflow pilates terapèutic

Mitjançant la respiració, la relaxació i el treball muscular, aconseguirem un cos més sa, corregint mals hàbits posturals i també la consciència corporal per a prevenir desajustos posteriors.

- Dilluns, a les 9 h, 16 h i 17 h
- Dimarts, a les 17 h
- Dimecres, a les 9 h, 16 h i 17 h
- Dijous, a les 17 h

Inici: 15/09/25

Preus: 35 €/mes 1 classe setmanal
45 €/mes 2 classes setmanals
55 €/mes 3 classes setmanals

Al Casal de l'Amistat - Calonge

Més informació: ☎ 651 565 309

Escacs

Escacs

Si vols aprendre a jugar, millorar el teu nivell o venir a fer partides obertes a tothom, ens trobaràs cada dijous a l'Espai Jove de Calonge o al local de la Germandat Mundet de Sant Antoni (una setmana a cada local alternativament).

📱 @clubescacscalonge

Més informació:

☎ 609 585 064 | ✉ clubescacscalongestantoni@gmail.com

Activitat gratuïta

A l'Espai Jove de Calonge i al local de la Germandat Mundet de Sant Antoni

Arts plàstiques i escèniques

Treballs manuals

Muntatge d'àlbums, Fimo, feltre, bijuteria, pintura sobre roba, vidre, restauració de mobles i decoració en general.

Inici: octubre

Dijous, de 16 a 18 h

Preus: 35 €/mes

A l'Hotel de les Entitats de Calonge

Dibuix i pintura

A l'Aula de Cultura de l'Hotel de les Entitats de Calonge.

Professor: Martí Colls

Inici: octubre

Divendres, de 16 a 19 h

Preus: 2 h: 30 €/mes
3 h: 36 €/mes

Curs d'iniciació a la pintura a l'oli i acrílic

A l'Aula de Cultura de l'Hotel de les Entitats de Calonge.

Professora: Juana López

Inici: 16/09/25

Dimarts, de 17 a 19 h

Preus: 30 €/mes

Música

La Moderna de Calonge i Sant Antoni

El segell de La Moderna, sota el paraigua de la cooperativa de treball Girona Artelier, especialitzada en l'ensenyament musical i artístic, com també en la producció d'espectacles i festivals, vol arribar a totes les edats, nivells i inquietuds amb una àmplia oferta formativa.

Una escola oberta a tothom amb un projecte connectat amb la cultura, l'educació i la gent del poble, en què es prioritza la vivència artística i el treball col·lectiu.

Trobareu un bon equip docent, motivat, amb una gran experiència tant en l'àmbit de la docència musical com de músics professionals, que us acompanyarà per gaudir de la música i del procés de coneixement tècnic i creatiu de cada instrument, per arribar si es vol, a desenvolupar els vostres coneixements cap a la vessant més professionalitzada de la música. Sempre amb una estreta col·laboració amb totes les formacions i projectes de La Moderna de Girona, que obren un gran ventall de possibilitats per desenvolupar i experimentar l'aprenentatge a l'aula.

Més informació:

☎ 683 128 335 | ✉ info@emmc.cat | 🌐 emmc.cat

Matrícula oberta tot l'any

A l'Hotel de les Entitats
de Calonge

Associació de Corda de Calonge i Sant Antoni

Classes de violí, viola i orquestra de corda.

📷 @cordalongesantantoni

Més informació: ☎ 600 674 765 / 660 302 617

✉ cordalongesantantoni@gmail.com

Classes tot l'any i tots els nivells

De dilluns a dissabte, de 16 a 21 h

Al Casal Parroquial de Calonge

Espai Jove

Espai Jove

Tallers i pïndoles formatives d'àmbits i temàtiques diversos durant tot el curs escolar.

A Calonge i Sant Antoni

📱 @espaijovecalonge

Més informació: ☎ 972 609 402 | ✉ joventut@calonge.cat

Calonge, Poble de Llibres

Escola d'escriptura

Tallers i pïndoles per desenvolupar i conèixer noves eines i tècniques.

Programació per concretar

📱 @calongepobledellibres / @bibliocalonge

Més informació:

☎ 972 609 444 | ✉ biblioteca.perecaner@calonge.cat

Biblioteques municipals

Biblioteca Pere Caner i Biblioteca La Cooperativa

Tallers i activitats formatives d'àmbits diferents adreçats a persones joves i adultes.

Durant tot el curs

Programació per concretar

A les biblioteques municipals

📱 @bibliocalonge

Més informació: ✉ biblioteca.perecaner@calonge.cat

✉ biblioteca.lacooperativa@calonge.cat

Oficina de Català

Cursos per a adults

Informació i matricules:

Preferent per a tots els nivells: (si has fet un curs al CPNL durant els últims 12 mesos): 15 i 16 de setembre.

General: Inicial i Bàsic 1: 17 de setembre. Del nivell **Inicial** al **C1**: 18 i 19 de setembre. **C2:** 22 de setembre.

Oficina de Català de Calonge i Sant Antoni
Plaça Major, 2. Calonge | ☎ Tel. 972 660 481
✉ calonge@cpnl.cat

Horari d'atenció al públic:

De dilluns a divendres, de 9 a 14 h

Proves per saber el teu nivell de català:

📄 cpnl.cat/inscripcions

Informació i inscripcions:

En línia: 📄 cpnl.cat/inscripcions

Presencial matins: 15, 16, 17, 18, 19 i 22 de setembre, de 9 a 14 h.

Presencial tardes: 17 i 18 de setembre, de 17 a 19 h.

Per als cursos del període gener-març de 2026, les inscripcions es faran el desembre de 2025.

Per als cursos del període abril-juny de 2026, les inscripcions es faran el març de 2026.

* Places limitades per a tots els cursos.

** La previsió de cursos pot variar segons la demanda.

Curs de català bàsic 1

Calonge

- Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h
- Durada: 45 h

Places limitades!

Inici: 29/09/25

Gratuït

Presencial

A la Casa de Cultura de Calonge

Curs de català bàsic 2

Calonge

- Horari: dimarts i dijous, de 15 a 17 h
- Durada: 45 h

Places limitades!

Inici: 25/09/25

Gratuït

Presencial

A la Casa de Cultura de Calonge

Curs de català elemental 3*

Calonge

- Horari: dimarts i dijous, de 15 a 17 h
- Durada: 45 h

Places limitades!

Inici: 25/09/25

Preu: 25,50 €
(consulteu descomptes)

Presencial

A la Casa de Cultura de Calonge

*Curs amb certificat oficial homologat (B1)

Curs de català bàsic 1

Sant Antoni

- Horari: dilluns i dimecres, de 15 a 17 h
- Durada: 45 h

Places limitades!

Inici: 29/09/25

Gratuït

Presencial

A l'aula polivalent de l'Institut
Puig Cargol de Sant Antoni

Cursos en línia asíncrons

Per aprendre català des de casa.

Tots els nivells d'aprenentatge: bàsics, elementals, intermedis, suficiència i superior.

- 100 % en línia
- Diferents preus segons el nivell (consulteu descomptes)
- Amb la possibilitat d'obtenir un certificat oficial segons el nivell.
Les proves oficials són presencials

Places limitades!

100 % en línia

Preu segons nivell

Cursos en línia síncrons

Per aprendre català des de casa.

Nivells: bàsics, elementals, intermedis i suficiència.

- Sessions virtuals obligatòries 4 hores a la setmana
- Diferents preus segons el nivell (consulteu descomptes)
- Amb la possibilitat d'obtenir un certificat oficial segons el nivell.
Les proves oficials són presencials

Places limitades!

100 % en línia

Preu segons nivell

Descomptes en els preus dels cursos

Poden sol·licitar la reducció del 50 %:

- Els pensionistes de l'INSS o de classes passives (jubilats, pensionistes per invalidesa permanent, total o absoluta).
- Els membres de família nombrosa de categoria general.
- Els membres de família monoparental de categoria general.
- Les persones que tenen una discapacitat reconeguda del 33 % o més.

Poden sol·licitar la reducció del 70 %:

- Les persones aturades.
- Els membres de família nombrosa de categoria especial.
- Els membres de família monoparental de categoria especial.
- Les persones en situació de precarietat.

Per poder beneficiar-se d'aquests descomptes, cal acreditar-ho amb la documentació corresponent.

Matrícula gratuïta per a alumnat dels nivells bàsics (1, 2 i 3).

Escola d'Adults

Ensenyaments de Llengua oral

Nivell 1 (A1) en català

Aprèn català a poc a poc i comença a parlar des del primer dia.

- **Grup matí:** Dijous i divendres, de 10 a 11.30 h
- **Grup vespre:** Dilluns, de 20 a 21 h. Dimarts i dijous, de 21 a 22 h.

De setembre a juny

Preu: 25 €

Instrumental català (alfabetització)

Si no saps escriure ni llegir, aquest és el teu nivell. Aprèn a parlar, llegir i escriure en català.

- **Grup matí:** Dimecres i divendres, de 10 a 11.30 h
- **Grup tarda (IES Puig Cargol):** Dimarts i dijous, de 15 a 16.30 h
- **Grup vespre:** Dilluns, de 21 a 22 h. Dimarts i dijous, de 20 a 21 h

De setembre a juny

Preu: 25 €

Nivell 1 (A1) en castellà

- **Grup A:** Dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h
- **Grup B:** Dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h

De setembre a juny

Preu: 90 €

Nivell 2 (A2.1) en castellà

- **Grup A:** Dimarts, de 10 a 11.30 h i divendres, d'11.30 a 13 h
- **Grup B:** Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

De setembre a juny

Preu: 90 €

Nivell 3 (A2.2) en castellà

- **Grup A:** Dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h i divendres, d'11.30 a 12.30 h
- **Grup B:** Dilluns i dimarts, d'11.30 a 13 h i divendres, d'11.30 a 12.30 h

De setembre a juny

Preu: 90 €

Nivell 4 (B1.1) en castellà

- Dilluns, de 10 a 11.30 h, dimecres, d'11.30 a 13 h i dijous, d'11.30 a 12.30 h

De setembre a juny

Preu: 90 €

Curs de preparació per a les proves de:

- Graduat en educació secundària
- Accés a grau mitjà

De setembre a juny

Preu: 70 €

De dilluns a divendres, de 15 a 18.30 h

Ensenyaments inicials d'informàtica

Curs d'informàtica inicial I:

- Dimecres i divendres, de 10 a 11.30 h

De setembre a juny

Preu: 125 €

Curs d'informàtica bàsica:

- **Grup 1 Matí:** dimecres i divendres, d'11.30 a 13 h
- **Grup 2 Tarda:** dilluns i dimecres, de 17.30 a 19 h

Idiomes

- **Curs de francès nivell 1:** Horari per determinar
- **Curs d'anglès nivell 1 / nivell 2:** Dimarts i dijous, matins

D'octubre a maig

Preu: 35 €/ mes.
105 €/ trimestre

Inscripcions del 2 al 10 de setembre

Telemàticament:

Descarregar la fitxa matricula: www.cfacalonge.cat i enviar a: escoladulthood@calonge.cat

Presencialment amb cita prèvia:

Escola d'Adults - c/Major, 3. Trucar al telèfon 972 609 407 / 972 660 481. Horari, de 9 a 14 h

Documentació:

Original i fotocòpia del DNI, NIE o Passaport.
Les persones que vulguin cursar el GES i tinguin àrees aprovades han de presentar original i fotocòpia del llibre d'escolaritat o certificació de notes.

Bonificació sobre la quantia de la taxa

- 10 % les persones que tinguin el Carnet Municipal de la Gent Gran.
- 40 % les persones que tinguin el Carnet Municipal de la Gent Gran i es matriculin a cursos d'informàtica.
- 20 % les persones aturades que tinguin prestació de subsidi d'atur.
- 40 % les persones aturades sense prestació de subsidi d'atur i/o perceptores de PNC o PIRMI.
- 20 % les famílies nombroses.
- 25 % alumnes GES que tinguin algun àmbit aprovat.

Salut

Cuidem-nos!

Projecte solidari i de promoció de la salut de l'Associació de Dones del Baix Empordà per a persones del territori en moments i/o situacions de vulnerabilitat.

Inscripcions:

Del 22/09/25 al 26/09/25.
De 9 a 13 h i de 17 a 19 h
Al Palau Firal de Sant Antoni

Més informació:

☎ 616 075 443
✉ @assdonesbaixemporda

Organitza:

Associació de Dones
del Baix Empordà

Oncotango

Dirigit a persones amb càncer.

Ball terapèutic. El moviment físic és guaridor.

A càrrec de Piedad del Moral, metgessa de l'Hospital de Palamós.

Inici: octubre

Dijous, de 18.30 a 20 h

Activitat setmanal

Al Palau Firal de Sant Antoni

Postpart i maternitat: ball amb el nadó

Per promoure la connexió mare-nadó, la recuperació física del postpart i el desenvolupament del lactant.

A càrrec de Romina Silva, professora d'Educació Física.

Inici: octubre

Dijous, de 17 a 18 h

Activitat setmanal

Al Palau Firal de Sant Antoni

Autocura per mares amb fills/ filles amb necessitats especials

Dirigit a mares que han de fer un esforç diari per la cura dels fills/filles amb necessitats especials.

Qui cuida els cuidadors?

A càrrec d'Amalia Valderrama, psicòloga i formadora.

Inici: octubre

Dimarts, de 18.30 a 20 h

Activitat quinzenal

Al Palau Firal de Sant Antoni

Del dolor al benestar

Dirigit a persones amb fibromiàlgia, artrosi, artritis i dolor en general.

Transforma la teva experiència aprenent eines de la teràpia de Reprocessament del dolor.

A càrrec d'Amalia Valderrama, psicòloga i formadora.

Inici: octubre

Dimarts, de 18.30 a 20 h

Activitat quinzenal

Al Palau Firal de Sant Antoni

Parlem de la mort

Dirigit a persones que viuen la vida com un camí a una mort digna. Parlem sobre la mort sense guió ni objectius.

Amb Núria Torra, voluntària del SSIBE, doula de la mort i Conxita Villalba, doula de la mort.

Inici: octubre

Divendres, de 18.30 a 20 h

Activitat mensual

Al Palau Firal de Sant Antoni

Banys de natura

Dirigit a persones que vulguin gaudir dels efectes beneficiosos del contacte amb la natura i introduir-se en l'escolta de l'entorn.

Amb Carina Vizcaíno, infermera i ANFT guia certificada de banys de bosc.

Inici: octubre

Primer dissabte de cada mes

Activitat mensual

Pròximament:

- Dona i menopausa
- Parlem de la mort amb joves
- Parlem del suïcidi

03

Unitat d'Esports

Patinatge

Patinatge artístic

Iniciació:

- Dimarts i dijous, de 17 a 18 h
- Preu: 260 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

Grup I:

- Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h
- Preu: 300 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

Grup II:

- Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h
- Preu: 300 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

Més informació: ✉ clubpatinatgecsa@gmail.com

Del 16/09/25 al 25/05/26

Inscripcions del 9 al 20/09/25

Portes obertes: del 16 al 25/09/25

Preu: Des de 260 €

Al Pavelló Municipal d'Esports de Calonge

Handbol

Handbol

Inscripcions a partir de l'1 de juliol.

Portes obertes tot el mes de setembre

Més informació: ✉ handbolcalonge@gmail.com

☎ 689 164 894 (Jordi) | ☎ 687 732 880 (Joan)

A partir del 02/09/25

Horaris per determinar

Preus: No federats: 250 €

Federats: 280 €

A Pavelló Municipal d'Esports de Calonge i a la Sala Polivalent de Sant Antoni

Vela

Escola de Vela

- **2025:** 30 d'agost, 6 de setembre, 13 de setembre, 20 de setembre i 4 d'octubre
- **2026:** 21 de març, 28 de març, 11 d'abril, 18 d'abril i 25 d'abril

Més informació: ☎ 644 413 418 | ✉ escolacvsa@gmail.com

Horari: d'11 a 13 h

Preus: 75 € / 5 dies
150 € / 10 dies

Al Club de Vela Sant Antoni de Calonge (Passeig de Mar, 51. Palamós)

Atletisme

Atletisme

Inscripcions a partir de l'1 de setembre, durant tot l'any.

Dilluns i dimecres de 17 a 18 h.

Més informació: ☎ 687 558 024

✉ escolaatletismecalonge@gmail.com

Del 15/09/25 al 01/05/26

Dilluns i dimecres de 17 a 18 h

Preus: Escoleta: 240 €

Sènior: 90 €

Al Pavelló Municipal d'Esports
de Calonge

Judo

Judo

Iniciació al judo (cinturó blanc i blanc-groc o de 4 a 8 anys):

- Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
- Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Judo nivell intermedi (a partir del cinturó groc o de 9 a 11 anys):

- Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
- Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

**Adults, infants, cadets, júnior, sènior i veterans
(a partir de 12 anys):**

- Dimarts, de 19.30 a 21 h
- Dijous, de 19.30 a 21 h

Defensa personal:

- Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
- Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Random attacks:

- Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
- Dijous, de 18.30 a 19.30 h

**Entrenaments al GEiEG, judo competició
(a partir de 12 anys):**

- Dimecres, a partir de les 20 h

Inscripcions i portes obertes:

Dilluns 08/09/25 i divendres 12/09/25

Més informació: ✉ clubjudocalonge@gmail.com

☎ 638 875 252 (Stephane) | 609 765 758 (Enric)

Preus nous judoques:

1a quota + matrícula: 125 €

2a quota desembre 2025: 70 €

3a quota febrer 2026: 70 €

Preus antics judoques:

1a quota + matrícula: 105 €

2a quota desembre 2025: 70 €

3a quota febrer 2026: 70 €

A la carpa annexa del Pavelló
Municipal d'Esports de Calonge

Futbol

Escola de Futbol Calonge i Sant Antoni

Escoleta (2020-2021):

- Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h (Sant Antoni)

Prebenjamí (2018-2019):

- Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h (Sant Antoni)

Benjamí (2016-2017):

- Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h (Calonge)

Aleví (2014-2015):

- Dilluns, dimecres i divendres, de 17 a 18.30 h (Calonge)

Infantil (2012-2013):

- Dilluns, dimecres i divendres, de 17 a 18.30 h i de 18.30 a 20 h (Sant Antoni)

Cadet (2010-2011):

- S15A (2011): dilluns, dimecres i divendres, de 18.30 a 20 h (Calonge)
- S16A (2010): dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h (Sant Antoni)
Divendres, de 18.30 a 20 h (Calonge)

Juvenil (2009-2007):

- Dilluns, dimecres i divendres, de les 20 a les 21.30 h (Calonge)

Aleví femení (2014-2015)

- Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h (Calonge)

Infantil femení (2011-2012):

- Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h (Calonge)

Cadet femení (2009-2010):

- Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h (Calonge)

Inscripcions:

De l'1 de juliol al 15 de setembre. | 🌐 efcsa.gesfutbol.cat

Més informació:

☎ 623 537 506 | ✉ clubefcsa@gmail.com | 📷 @efcsa

Del 25/08/25 al 14/06/26

Horaris per determinar

Preus:

Escoleta: 200 €

Prebenjamí: 350 €

Benjamí-Aleví-Infantil Cadet: 400 €

Juvenil: 325 €

Femení: 350 €

Camps de futbol de Calonge
i de Sant Antoni

Organitza: Escola de Futbol
Calonge i Sant Antoni

Pavelló de Calonge

Activitats Pavelló de Calonge

El Pavelló de Calonge ofereix una àmplia oferta d'activitats esportives per a tots els socis i sòcies de la instal·lació i també disposa d'una sala fitness i d'una zona wellness per poder relaxar-te.

Instal·lacions:

- Sala de gimnàs
- Pista poliesportiva
- 2 sales de classes dirigides
- 1 sala de ciclisme d'interior
- Zona wellness

Activitats dirigides:

- Fitdance
- Tono
- Entrenament funcional
- Ciclisme d'interior (*bike control*)
- Ioga
- Pilates
- Pilates FIT
- Sakuma
- TRX
- Bodytoning
- *Hiit* (entrenament d'interval·ls d'alta intensitat)
- Gap
- Pole Dance
- Manteniment
- Tonificació
- Ioga aeri

Més informació: ☎ 972 652 655

✉ esports@calonge.cat | @esports_calonge_i_st.antoni

De dilluns a divendres:

De 9 a 22 h

Dissabte:

De 10 a 20 h

Tennis

Pickleball

Inscripcions durant tot l'any

Més informació:

☎ 640 297 752 | ✉ clubteniscalonge@gmail.com

Del 02/10/25 al 31/05/26

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 140 €

Al Club de Tennis Calonge

Bàsquet

Bàsquet

Nens i nenes de primària:

- Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h a Sant Antoni
- Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h a Calonge

Grup adults:

- Dimecres, de 19.30 a 21 h a Calonge

Més informació: ✉ cbcalongesa@gmail.com

Inscripcions durant tot l'any

Del 22/09/25 al 03/06/26

Preu: 210 €

A Pavelló Municipal d'Esports de Calonge i a la Sala Polivalent de Sant Antoni

Equitació

Magna Club Equestre

És un centre equestre situat al municipi de Calonge, al Baix Empordà, al peu de les Gavarres, fet que fa que disposin d'un entorn ideal per a la pràctica de l'equitació.

Serveis:

- Pupil·latge en amplis pàdocs amb cobert
- Passejos amb poni o a cavall, envoltats de vinyes i oliveres
- Casals de natura (Setmana Santa i estiu)
- Casals d'equitació (Setmana Santa, estiu i Nadal)
- Extraescolars d'equitació
- Rutes per les Gavarres
- Poni club, per als més petits
- Escola d'equitació per a tots els nivells i edats.
- Wine and horses, ruta enoturística per les vinyes de Calonge. Inclou passeig a cavall o en carro, visita a les vinyes i al celler, així com tast d'alguns dels seus vins.
- Taller EMOCIONA'T ENTRE CAVALLS, en el qual treballem les emocions i la seva gestió a través de la interacció amb els cavalls (taller per hores, dies o com a activitat extraescolar. Dirigit a totes les edats).

Classes d'equitació des de 25 €/h

Extraescolar d'equitació (a partir d'1 h a la setmana, de dimarts a divendres) des de 80 €/mes.

Passejos en poni o a cavall:

20 minuts: 15 €

30 minuts: 20 €

40 minuts: 25 €

Excursions 1 h: 25 €

Passeig en carro i degustació de vi en un celler del poble, des de 35 €/persona (durada aproximada 2 h 30 min)

Més informació: ☎ 622 551 234 | 🌐 magnacenter.net

✉ info@magnacenter.net



Programa de formació 2025 — 2026

Calonge i Sant Antoni

Organitza:



**Ajuntament de
Calonge i Sant Antoni**



CALONGE - SANT ANTONI
ACTIVA



ALTA MAR
VIVER I PLATAFORMA D'EMPRESES
CALONGE I SANT ANTONI



CALONGE - SANT ANTONI
Cultura, Ensenyament i Joventut



CALONGE I SANT ANTONI
VILA ESPORTIVA

Col·laboren:

Amb el suport
del Departament
d'Empresa i Treball



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Treball**



Cambra
de Comerç de Palamós



**CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ**



**Diputació
de Girona**

#FormacióXarxaEmprèn

