

ACTIVITATS DE FORMACIÓ, LLEURE I ESPORT

Programa de formació 2022-2023

Calonge i Sant Antoni



Ajuntament de
Calonge i Sant Antoni

Presentació

L'Ajuntament de Calonge i Sant Antoni posa al vostre abast l'oferta de cursos per a persones adultes que teniu a les mans amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats formatives de la ciutadania. Es tracta d'una oferta que engloba la informació de l'ampli ventall de cursos que organitza l'Ajuntament durant el curs 2022-2023, un ventall que inclou per una banda, formació adreçada a millorar el currículum professional i eines per facilitar la inserció laboral i, per l'altra, cursos i activitats de caràcter més lúdic. En aquest llibret us presentem de manera unificada l'oferta formativa de les diferents àrees, confeccionada pensant que s'adeqüi a les característiques de la societat actual, cada vegada més competitiva, dinàmica i canviant, que exigeix un aprenentatge continuat i de qualitat.

Índex

Cursos de la Unitat de Promoció Econòmica

Ocupació	5
Emprenedoria i empresa	7

Cursos de la Unitat de Dinamització Comunitària, Cultura, Ensenyament i Joventut

Ball i danses	12
Idiomes	14
Gimnàstica i ioga	15
Arts plàstiques i escèniques	16
Escola de Música	19
Oficina de Català	20
Escola d'Adults	26

Cursos de la Unitat d'Esports

Patinatge artístic	29
Atletisme	30
Vela	30
Futbol	31
Tennis	32
Judo	33
Handbol	34
Equitació	35
Pavelló de Calonge	36

Regidoria de Salut

Xerrades i tallers	37
--------------------	----



Cursos de la Unitat de Promoció Econòmica

MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 972 60 94 11 | viver@calonge.cat | www.activa.calonge.cat/formacio

Tots els cursos són gratuïts i les places són limitades.

Modalitat: presencial, al Palau Firal de Sant Antoni de Calonge.

Els cursos es duran a terme sempre garantint les mesures de seguretat vigents.

INSCRIPCIONS:

Online: www.ddgi.cat/formacioenxarxa/faces/public/index.xhtml

Ocupació



Auxiliar administratiu i xarxes socials

Formació en competències transversals (100 h)

Formació tècnica i professionalitzada (80 h)

Pràctiques no laborals en empreses (70-100 h)

Més informació:

formacioincorpora@mansol.cat | 689 096 966

Del 3 d'octubre al 16
de desembre de 2022

De dilluns a divendres,
de 9 a 13 h

Presencial

Preparació ACTIC nivell mitjà i avançat

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

Del 6 d'octubre al 10
de novembre de 2022

Dimarts i dijous,
de 15 a 19 h

40 hores

Presencial

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, normatives de cada comunitat autònoma.

Del 9 de gener al
8 de febrer de 2023
Dilluns i dimecres,
de 15 a 19 h
40 hores - Presencial

Neteja industrial

Facilitarem els coneixements necessaris, habilitats i actituds per a desenvolupar amb eficàcia l'ocupació d'operari/a de neteja manual i/o mecanitzada de superfícies, mobiliari, vidres a oficines, comunitats i a qualsevol tipus d'edifici.

Del 6 al 27 de febrer
de 2023
Dilluns i dimecres,
de 9 a 13 h. Els dos
últims dies l'horari
serà de 9 a 14 h
30 hores - Presencial

Recerca de feina a les xarxes

T'ensenyem com accedir als diferents portals de recerca de feina i com inscriure-t'hi.

21 de febrer
Dimarts, de 9 a 13 h
4 hores
Presencial

Anglès atenció al client

Curs d'anglès inicial per a professionals del sector serveis, hostaleria, comerç i administració. Adquireix les eines bàsiques per expressar-te i comunicar-te en llengua anglesa.

De l'1 de març al
3 d'abril de 2023
Dilluns i dimecres,
de 9 a 13 h
40 hores
Presencial

Monitor de menjador + manipulador d'aliments

Funcions monitor/educador. Normativa ètica i responsabilitat. Organització i pautes d'observació. Hàbits de menjador i de socialització.

Curs per adquirir el carnet de manipulador d'aliments, necessari per treballar en els sectors relacionats amb l'alimentació.

Del 15 al 19 maig
De 9 a 14 h
25 hores
Presencial

Emprenedoria i empresa



Retoc fotogràfic

En aquest taller aprendràs a retocar i processar les fotos de manera ràpida per treure'n l'òptima espurna fotogràfica.

Dies 12 i 14 desembre
de 2022

De 15 a 18 h

6 hores

Presencial

Whatsapp business

Utilització del whatsapp com a eina de màrqueting. Saber com crear el nou compte i fer la migració de la informació dels xats i missatges del compte normal a una de business i començar a fer màrqueting, apropant-nos al client, augmentant els percentatges de visualització, informant nous productes o serveis, fer newsletters, promocions, descomptes, sortejos, esdeveniments, atenció al client o gestionar reserves.

Dies 17 i 19 gener
de 2023

De 15 a 18 h

6 hores

Presencial

Gestió de compres i aprovisionaments (informàticament)

Identificar i diferenciar les funcions de compres i aprovisionaments, factors i estratègies que integren la gestió de les compres. Aplicar sistemes objectius en la selecció i homologació de proveïdors i control de l'impacte sobre la rendibilitat de l'empresa.

Dies 31 de gener
i 2 de febrer de 2023

De 9 a 13 h

8 hores

Presencial

Comerç electrònic

Aprenem com crear un comerç electrònic (botiga en línia) amb *wordpress* i *woocommerce*. Instal·lar el *plug-in* de *woocommerce* a *wordpress*. Creem productes, agrupem-los, afiliem-los. Creem categories i etiquetes. Organitzem-los i enviem-los.

Dies 14 i 16 febrer
de 2023

De 15 a 19 h

8 hores

Presencial

Adapta la teva carta de restaurant digitalment

La digitalització dels negocis és imprescindible per a sobreviure. Cal apostar per aquest model. Una carta digital a part de més higiènica t'estalvia en impressions, ja que pots modificar el menú directament. Augmenta les vendes perquè el client pot consultar directament la carta sense esperes i dona al negoci una imatge actualitzada i d'acord amb els nous temps.

2 de març de 2023

De 9 a 13 h

4 hores

Presencial

Tècniques de llenguatge no verbal o PNL

Hi ha dos punts importants que cal tenir en compte quan es du a terme una venda. Una és la qualitat en la comunicació del venedor i l'altra és la qualitat del producte. No importa quin tipus de client et toqui atendre, el que has de tenir present és com s'hi inicia la comunicació i evitar qualsevol classe de resistència. Des d'aquest moment, s'ha de construir una relació de confiança i seguretat perquè el client tingui l'oportunitat de valorar el producte i la seva possible compra.

De l' 11 al 20 d'abril
de 2023

Dimarts i dijous,
de 15 a 20 h. L'últim dia
l'horari serà de 15 a 18 h

18 hores

Presencial

Com crear el teu pla d'empresa

A l'hora de crear una empresa, hem de saber si el projecte és prou sòlid per a tirar-lo endavant. Hem de conèixer el mercat real on ens endinsarem i reconduir-lo en aspectes financers, comercials, productius o d'organització. En aquest taller aprendrem com millorar la direcció i organització empresarials per tal d'assolir els objectius fixats.

12 d'abril de 2023

De 15 a 20 h

5 hores

Presencial

Entendre la nòmina i el contracte de treball

Entendre el funcionament dels contractes de treball, la relació laboral i diferents modalitats de contractes així com un estudi detallat de les nòmines: salari, conceptes, deduccions salarials, retribucions...

Dies 17 i 19 d'abril
de 2023

De 9 a 13 h

8 hores

Presencial

Google adwords

Eina d'anàlisi web per excel·lència que posa a la nostra disposició Google de forma totalment gratuïta. Ens facilita dades i informes del que succeeix a la nostra web: usuaris, visitants únics, conversions, durada de les visites / sessions i com i per quin camí han arribat al nostre web.

Del 17 al 26 d'abril
de 2023

Dilluns i dimecres,
de 15 a 19 h

16 hores

Presencial

Publicitat a les xarxes

L'èxit de qualsevol empresa a la xarxa demana fer una bona publicitat. Aprèn a definir correctament una estratègia de continguts i donar una bona visibilitat a la teva empresa.

Dies 2 i 4 de maig
de 2023

De 15 a 19 h

8 hores

Presencial

Petit comerç: millorem el nostre espai comercial + aparadorisme

Aprendre com podem millorar el nostre negoci. Construïm una marca forta i assimilem en quins elements l'hem d'implantar. Aprendre a combinar, fusionar, redistribuir els nostres aparadors. Millorem el nostre espai comercial.

Del 8 al 12 de maig
de 2023

Dilluns, dimecres i
divendres, de 14 a 17 h

9 hores

Presencial

Gestiona digitalment el teu negoci

En aquest curs aprendrem com podem ser més eficients en l'administració digital del negoci. Veurem eines i trucs que ens ajudaran. Aprendre a treballar en equip digitalment: Google Drive, compartir documents, comunicació interna amb Slack, gestió de la base de dades de manera correcta, entre d'altres temes, són algunes de les possibilitats que treballarem.

Dies 16 i 18 de maig de 2023

De 15 a 19 h

8 hores

Presencial

Com presentar el teu projecte

Facilitar les eines per tal de que puguis presentar el teu projecte empresarial. Aspectes claus a tenir en compte i saber què destacar del teu projecte per a ser persuasiu.

22 de maig de 2023

De 15 a 20 h

5 hores

Presencial

Gestió de la ciberseguretat en l'entorn de teletreball

Aprendre a identificar les diferents amenaces en el ciberespai. Ser conscient dels principals ciberatacs i saber-se defensar. Treballar amb seguretat de manera remota gestionant el risc i salvaguardant la informació.

24 de maig de 2023

De 9 a 13 h

4 hores

Presencial

Autònoms, com reduir costos

Estratègies en reducció de costos. Ampliació del marge i l'activitat: estratègia en la reducció de costos i increment del preu de venda. Ampliació de la quota de mercat amb l'augment de la clientela. Negociació amb els proveïdors. Pla de productivitat.

Dies 29 i 31 de maig de 2023

De 15 a 19 h

8 hores

Presencial

Com relacionar-se amb l'administració pública: seu electrònica i signatura digital

Seu electrònica: la possibilitat de fer tràmits 24 hores al dia facilitant-ne l'accés. Conèixer el registre electrònic, instàncies. Obtenció de còpies electròniques, conèixer l'estat de tramitacions sense desplaçar-se. La signatura electrònica i els diferents tipus de certificat electrònic.

Dies 1 i 6 de juny de 2023

De 9 a 13 h

8 hores

Presencial

Resolució de conflictes

Ser capaç de desenvolupar habilitats i destreses que permeten resoldre situacions conflictives amb la màxima eficàcia possible. Comprendre la naturalesa dels conflictes. Analitzar-los. Optimitzar els factors de comunicació. Utilitzar estratègies adequades. Potenciar la mediació i negociació per arribar a acords.

5 de juny de 2023

De 9 a 13 h

4 hores

Presencial

Factura electrònica i certificat digital

Una factura electrònica és una factura que s'expedeix i es rep en format electrònic. Estan regulades per Reial Decret 1619/2012, de 30 de novembre i han de garantir la llegibilitat, integritat del contingut (que no estiguin modificades les dades) i l'autenticitat (firma/certificat electrònic). Aquest certificat és un document expedit per una autoritat de certificació que té com a missió validar i certificar que correspon a una persona o entitat concreta. Conté nom, NIF, algoritme i claus de signatura, data expedició i qui l'ha expedit.

7 de juny de 2023

De 15 a 19 h

4 hores

Presencial

La comunicació, eina vital per a l'èxit empresarial

La comunicació ha adquirit una rellevància crucial i és vital per desenvolupar i gestionar amb èxit qualsevol projecte empresarial o personal. Per a la planificació, execució i negociació o per a la gestió són necessaris uns bons coneixements en comunicació com a eina imprescindible per afrontar els reptes del dia a dia a l'empresa o en el terreny personal.

15 de juny de 2023

De 15 a 19 h

4 hores

Presencial

Cursos de la Unitat de Dinamització Comunitària, Cultura, Ensenyament i Joventut

INFORMACIÓ I MATRÍCULES:

cultura@calonge.cat | Tel. 972 660 481 | www.calonge.cat

DESCOMPTES I BONIFICACIONS

S'aplicaran diferents bonificacions als cursos de la Unitat de Dinamització Comunitària de caràcter formatiu:

- 10 % les persones que tinguin el Carnet Municipal de la Gent Gran.
- 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 o monoparentals que no superin els llindars de renda establerts.

Ball i danses



Sevillanes, rumbes, flamenc i castanyoles

Horaris: dissabtes, de 16 a 17 h sevillanes intermedi;
de 17 a 18 h rumba/sevillanes flamenques;
de 18 a 19 h flamenc; de 19 a 20 h castanyoles.

Inici octubre
30 €/mes un curs
40 €/mes dos cursos
TEATRE MUNDET

Country

Ball en línia.

Principiants: divendres, de 18.30 a 19.30 h

Intermedi: dimecres, de 18.30 a 21 h
divendres, de 19.30 a 22 h

5 € / sessió
SALA FONTOVA

Tango

Vine aprendre a ballar tango

Iniciació: dilluns de 18.30 a 19.30 h

Principiants: dilluns de 19.30 a 21 h

8 €/sessió
TEATRE MUNDET /SALA
MARSALA

Pràctica guiada de Tango/Milonga

Ball social, on podràs posar en pràctica el ball de tango.

2n i 4t dissabte
de cada mes
Classe 8 €
Milonga 5 €
SALA FONTOVA

Salsa cubana

Dilluns, primer nivell, de 20.30 a 22 h

Dimarts, nivell avançat, de 20.30 a 22 h

Dijous, nivell intermedi, de 20.30 a 22 h

Per a més informació 620 129 457 / 617 468 322

TEATRE MUNDET /SALA
MARSALA

Curs de bachata

Dimecres, nivell avançat, de 20.30 a 22 h

Dijous, nivell inicial, de 20.45 a 22.15 h

Preu: 8 €/ sessió
TEATRE MUNDET

Idiomes



English courses

Diferents nivells, des de nivell bàsic (A1) per a persones sense coneixement previ de l'idioma fins a intermedi (B1-B2) amb estudis previs de la llengua anglesa. Es treballaran les diferents competències (comprensió i expressió escrita i oral) adaptades a cada nivell de forma dinàmica i pràctica. Grups reduïts.

Inici octubre
Horari a concretar
2 h: 25 €/mes

Cours de français

Diferents nivells, des de nivell bàsic (A1) fins a intermedi (B1-B2). Treballarem les diferents competències (comprensió i expressió escrita i oral) adaptades a cada nivell de forma dinàmica i pràctica. Grups reduïts.

Inici octubre
Horari a concretar
2 h: 25 €/mes

Atelier conversation en français

Taller de conversa en llengua francesa. Classes totalment pràctiques orientades a millorar l'expressió oral en francès. Treballarem el lèxic en diferents àmbits i el desenvoluparem en activitats grupals, debats i exposicions. Utilitzarem la llengua com una forma de comunicació i d'expressió personal per a respondre a les necessitats de la vida quotidiana en diferents registres. Aprofundirem en el coneixement dels trets culturals dels països francòfons.

Niveau intermédiaire (intermedi): per a aquelles persones amb coneixements previs de francès.

Gimnàstica i ioga



Ioga

Horaris: al Teatre Mundet els dimarts de 16.45 a 17.45 h, o bé dimarts i dijous, de 19.40 a 20.40 h .

A l'Espai Jove, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h.

Inici octubre

1 dia a la setmana,
25 €/mes

2 dies a la setmana,
35 €/mes

TEATRE MUNDET
I ESPAI JOVE

Ashtanga ioga

Ioga dinàmic per equilibrar i coordinar ment, moviment i respiració

Inici octubre

Dijous,
de 18.30 a 19.30 h

25 €/mes

TEATRE MUNDET

Arts plàstiques i escèniques



Escola dansa aèria infants, joves i adults

Vols volar? VOLA!

Vola, juga amb la gravetat i mou-te en un altre pla. Amb el teu cos, música, una corda, una arnès i la paret de suport.

Una activitat que combina cos, emoció i ment. Afavoreix la condició física, el control motor, la coordinació, l'expressió i el sentit rítmic. I enriqueix la percepció espacial i temporal.

Inscripcions al setembre! Places limitades!

Ho organitza: Associació Juvenil i Cultural Pengim-Penjam

Telèfon i whatsapp: +34 662 21 26 42

Correu: a.pengimpenjam@gmail.com

Inici octubre
Tardes a determinar
Preu a determinar
PAVEL·LÓ DE CALONGE

Escola de circ infants i joves

Vols explorar noves habilitats motrius i artístiques a través de diferents tècniques relacionades amb el circ? Vine a l'escola de circ Pengim - Penjam. Podràs endinsar-te al món del circ a través del trapezi, teles, acrobàcies, acroesport, malabars, minitramp, monocicle, equilibris...i molt més! T'hi esperem!

Adreçat a infants i joves.

Inscripcions al setembre! Places limitades!

Ho organitza: Associació Juvenil i Cultural Pengim-Penjam

Telèfon i whatsapp: +34 662 21 26 42

Correu: a.pengimpenjam@gmail.com

Inici a l'octubre
Dimarts, de 17 a 18.30 h
i de 18.30 a 20 h
Preu a determinar
SALA FONTOVA

Escola d'arts escèniques infants i joves

Vols explorar noves habilitats artístiques a través de la música, la dansa i el teatre? Vine a l'escola d'arts escèniques. Una activitat que combina cos, emoció i ment.

Adreçat a infants i joves.

Inscripcions al setembre! Places limitades!

Ho organitza: Associació Juvenil i Cultural Pengim-Penjam

Telèfon i whatsapp: +34 689 59 69 94

Correu: a.pengimpenjam@gmail.com

Inici a l'octubre
Tardes a determinar
Preu a determinar
PAVEL·LÓ DE CALONGE

Circomotricitat

Un grup per afavorir l'exploració espontània del cos, les emocions i les relacions. En un espai i un temps on puguin ser qui necessitin ser. Activitat inspirada i acompanyada per dues professionals des de la Pràctica Psicomotriu Aucouturier (PPA) i el circ.

Adreçats a infants nascuts del 2016 - 2018

Inscripcions al setembre! Places limitades!

Ho organitza: Associació Juvenil i Cultural Pengim - Penjam

Telèfon i whatsapp: +34 689 59 69 94

Correu: a.pengimpenjam@gmail.com

Inici al novembre
Activitat quinzenal -
dijous, de 17 a 18.15 h
Preu a determinar
PAVEL·LÓ DE CALONGE

Treballs manuals

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

Inici octubre
Dijous, de 17 a 19 h
32 €/mes
HOTEL D'ENTITATS
DE CALONGE

Teatre infantil i juvenil

Ens divertirem i potenciarem el nostre imaginari. Jugarem a ser qui vulguem ser, a fer el que vulguem fer. Riurem, cantarem, ballarem, i gairebé sense adonar-nos-en haurem après tècniques d'interpretació, consciència corporal i dicció per crear una obra que presentarem a final de curs. Impartit per Àlex Brull.

Inici octubre
Dia a concretar
Grups: de 9 a 11, de 12 a 14 i de 15 a 18 anys.
30 €/mes
SALA FONTOVA -
TEATRE MUNDET

Teatre per a adults

Treballarem tècniques teatrals de desinhibició, expressió corporal, improvisacions, treball d'escenes, i prepararem una obra per mostrar a final de curs. Per a adults a partir de 18 anys. Impartit per Àlex Brull.

Inici octubre
Dimarts, de 20 a 22 h
30 €/mes
SALA FONTOVA -
TEATRE MUNDET

Dibuix i pintura

Curs de dibuix i pintura.

Inici octubre
Divendres, de 16 a 19 h
2 h: 30 €/mes
3 h: 36 €/mes
AULA DE CULTURA DE
L'HOTEL D'ENTITATS DE
CALONGE

Escola de Música



La Moderna de Calonge

La Moderna de Calonge i Sant Antoni enceta el seu segon curs carregada de novetats: obre l'itinerari escènic, una proposta que amplia la formació musical a altres disciplines artístiques com la dansa i el teatre.

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, on 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 a 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 de desenvolupar i experimentar l'aprenentatge a l'aula.

Descobriu totes aquestes possibilitats a la nostra web www.emmc.cat i no dubteu de posar-vos en contacte amb nosaltres a través del correu info@emmc.cat i el nostre telèfon 683 128 335. Tenim la matrícula oberta tot l'any!

Matrícula oberta
tot l'any

Tel. 683 128 335

info@emmc.cat

www.emmc.cat

Oficina de Català

Cursos per a Adults



Curs de Català bàsic 1

Calonge

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

**Del 22 de setembre a
l'1 de desembre de 2022**

Gratuït

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Curs de Català bàsic 2

Calonge

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

**Del 21 de setembre al
12 de desembre de 2022**

Gratuït

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Grup de conversa Català elemental

Calonge

Horari: dilluns i dimecres, d'11.45 a 12.45 h

Durada: 20 h

Places limitades!

PRESENCIAL

**Del 26 de setembre al
30 de novembre de 2022**

Preu: 39,50 €
(consulteu descomptes)

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Curs de Català bàsic 1

Sant Antoni de Calonge

Horari: dilluns i dimecres, de 15 a 17 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

**Del 21 de setembre al
12 de desembre de 2022**

Gratuït

AULA POLIVALENT DE
L'INSTITUT PUIG CARGOL
DE SANT ANTONI

Cursos de Català en línia

per aprendre 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
- Places limitades!

EN LÍNIA

**Setembre-desembre
2022**

Preu segons nivell

Cursos de Català virtuals

per aprendre 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
- Places limitades!

EN LÍNIA

**Setembre-desembre
2022**

Preu segons nivell

Curs de Català bàsic 2

Calonge

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

Gener-març 2023

Gratuït

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Curs de Català bàsic 3*

Calonge

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

* El certificat d'aquest curs és homologat al nivell bàsic (A2)
de la Direcció General de Política Lingüística.

PRESENCIAL

Gener-març 2023

Gratuït
(consulteu descomptes)

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Curs de Català bàsic 2

Sant Antoni de Calonge

Horari: dilluns i dimecres, de 15 a 17 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

Gener-març 2023

Gratuït

AULA POLIVALENT DE
L'INSTITUT PUIG CARGOL
DE SANT ANTONI

Cursos Català en línia

per aprendre des de casa

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

- 100 % en línia
- Amb una aula virtual i un entorn d'aprenentatge
- Diferents preus segons el nivell (consulteu descomptes)
- Amb la possibilitat d'obtenir un certificat oficial segons el nivell
- Places limitades!

EN LÍNIA

Gener-març 2023

Preu segons nivell

Cursos Català virtuals

per aprendre 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
- Places limitades!

EN LÍNIA

Gener-març 2023

Preu segons nivell

Curs de Català bàsic 1

Calonge

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

PRESENCIAL

Abril-juny 2023

Gratuït

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Curs de Català bàsic 3*

Calonge

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h

Durada: 45 h

Places limitades!

* El certificat d'aquest curs és homologat al nivell bàsic (A2) de la Direcció General de Política Lingüística.

PRESENCIAL

Abril-juny 2023

Gratuït

HOTEL DE LES ENTITATS
DE CALONGE

Cursos Català en línia

per aprendre des de casa

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

- 100 % en línia
- Amb una aula virtual i un entorn d'aprenentatge
- Diferents preus segons el nivell (consulteu descomptes)
- Amb la possibilitat d'obtenir un certificat oficial segons el nivell
- Places limitades!

EN LÍNIA

Abril-juny 2023

Preu segons nivell

Cursos Català virtuals

per aprendre 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
- Places limitades!

EN LÍNIA

Abril-juny 2023

Preu segons nivell

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

En línia

www.cpnl.cat/inscripcio

calonge@cpnl.cat

T. 972 66 04 81

Presencial

Oficina de Català
de Calonge (Àrea de Cultura
i Ensenyament)
Pl. Major, 2 – Calonge

Horari d'atenció al públic:
de dilluns a divendres,
de 9 a 14 h (és recomanable
demanar cita prèvia)

Preferent (si has fet un curs al CPNL durant els últims 12 mesos): 12 i 13 de setembre

General: 14, 15 i 16 de setembre

Cursos període gener-març de 2023, les inscripcions es faran el desembre de 2022

Cursos període abril-juny de 2023, les inscripcions es faran el març de 2023

*Places limitades per a tots els cursos

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

Proves per saber el teu nivell de català | www.cpnl.cat/nivell

- Del 5 al 9 de setembre de 2022

Descomptes en els preus dels cursos

1- 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

2- 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

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

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

Escola d'Adults



Cursos de preparació per a proves

- GRADUAT EN EDUCACIÓ SECUNDÀRIA
- ACCÉS A GRAU MITJÀ

De dilluns a divendres
de 15 a 19 h

PREU: 70 €

Ensenyaments de llengua oral

NIVELL 1 (A1) EN CASTELLÀ

Dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h (principiants)

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h (inicial)

NIVELL 2 (A2.1) EN CASTELLÀ

Dimarts i dijous, d'11.30 a 13 h

NIVELL 3 (A2) EN CASTELLÀ

Dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h

Divendres, d'11.30 a 12.30 h

NIVELL 4 (B1.1) EN CASTELLÀ

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

Dijous, d'11.30 a 12.30 h

PREU: 90 €

Ensenyaments inicials de llengua oral i escrita 1

PREU: 25 €

GRUP (Tarda) LL. CATALANA

Dilluns, dimecres i divendres, de 15 a 16 h

GRUP (Tarda) LL. CATALANA (aula annexa: IES Puig Cargol)

Dimarts i dijous, de 15 a 16.30 h

GRUP (vespre) LL. CASTELLANA

Dilluns, de 21 a 22 h i dimarts i dijous, de 20 a 21 h

GRUP (matí) LL. CASTELLANA

Dimecres i divendres, de 10 a 11.30 h

Ensenyaments inicials de llengua oral i escrita 2

PREU: 25 €

GRUP (matí) LL. CATALANA

Dijous, de 10 a 11.30 h i divendres, d'11.30 a 13 h

GRUP (matí) LL. CASTELLANA

Dimarts i divendres, de 10 a 11.30 h

GRUP (vespre) LL. CATALANA

Dilluns, de 20 a 21 h i dimarts i dijous, de 21 a 22 h

Ensenyaments inicials d'informàtica

PREU: 125 €

Curs d'informàtica inicial

Dimecres i divendres, d'11.30 a 13 h

Curs d'informàtica bàsica

Grup 1: matí: dimecres i divendres, de 10 a 11.30 h

Grup 2: tarda: dilluns i dimecres, de 17.30 a 19 h

Curs d'ortografia bàsica (CAST/CAT)

Horari a determinar

PREU: 25 €

INSCRIPCIONS

Del 5 al 9 de setembre de 2022

Telemàticament

Descarregar la fitxa matrícula:
www.calonge.cat

i enviar a:
escoladulthood@calonge.cat

Amb cita prèvia

Trucar al telèfon
972 60 94 07 o 972 66 04 81

Presencial

De 10 a 13 h a l'Escola
d'Adults de Calonge
C/ Càcul 10

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, excepte en els cursos d'informàtica en què la bonificació serà del 40 %.
- 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 o monoparentals.
- 25 % alumnes GES que tinguin algun àmbit aprovat.

Cursos de la unitat d'esports

Patinatge artístic



Patinatge artístic

INICIACIÓ

Dimarts i dijous, de 17 a 18 h.

Preus: 230 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

GRUP I

Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h.

Preus: 270 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

Més informació: clubpatinatgecsa@gmail.com.

Ho organitza: Club Patinatge Calonge - St. Antoni.

Del 3 d'octubre de 2022
al 30 de maig de 2023

PAVEL·LÓ DE CALONGE

Atletisme



Atletisme

Dilluns i dimecres, de 17 a 18 h.

Per a nens/es a partir de 6 anys.

Club sènior, amb possibilitat de tramitació de llicència federativa.

Amb la quota, regal de la samarreta del club i llicència federativa. Hi haurà material que es podrà comprar.

Més info: 687 558 024 | escolaatletismecalonge@gmail.com.

Ho organitza: Escola d'Atletisme Calonge - Sant Antoni.

Del 19 de setembre de 2022 al 1 de juny de 2023

2 dies: 240 € (es podrà pagar en 3 quotes)

1 dia: 205 €

Sènior: 90 €

CAMP DE FUTBOL
DE CALONGE

Vela



Escola de Vela

De 12 a 14 h els dies:

- Setembre 2022: 24/09/22
- Octubre 2022: 1/10/22; 08/10/22; 15/10/22; 22/10/22
- Març 2023: 18/03/23; 25/03/23
- Abril 2023: 15/04/23; 22/04/23; 29/04/23

Mètodes de pagament: transferència bancària a Banc Sabadell:
ES15 0081 7020 2100 0166 1076

Més info: 644 413 418 (Xavier) | escolacvsa@gmail.com

Ho organitza: Club de Vela Sant Antoni.

75 €

CLUB DE VELA SANT
ANTONI DE CALONGE
(Passeig del Mar, 51, 17230
Palamós, Girona)

Futbol



Futbol

ESCOLETA (2017-18):

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

PREBENJAMÍ (2015-16):

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

BENJAMÍ (2013-14):

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

ALEVÍ (2011-12):

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

INFANTIL (2009-10):

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h

Divendres, de 17 a 18.30 h (Sant Antoni).

CADET (2007-08):

Dilluns, dimecres i divendres, de 18.30 a 20 h (Calonge).

JUVENIL (2004-06):

Dilluns, dimecres i divendres, de 18.30 a 20 h (Calonge).

ALEVÍ- INFANTIL FEMENÍ (2009-12):

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

Divendres, de 18.30 a 20 h (Sant Antoni).

CADET- JUVENIL FEMENÍ (2004-08):

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

Divendres, de 18.30 a 20 h (Sant Antoni).

INSCRIPCIONS

A través de la web
efcsa.gesfutbol.cat

PREUS

Escoleta: 265 €

Prebenjamí: 315 €

**Benjamí- Aleví-
Infantil- Cadet:** 365 €
+ mutualitat+ revisió
mèdica

Juvenil: 215 € +
mutualitat+ revisió
mèdica

Femení: 265 € +
mutualitat + revisió
mèdica

CAMP DE FUTBOL DE
CALONGE I SANT ANTONI

Hi haurà servei de bus gratuït per als desplaçaments llunyans.
Descompte del 10 % per a dos germans inscrits.

Més informació: Coordinació: 623 537 506 | APP mòbil: EFCSA
clubefcsa@gmail.com | Instagram @efcsa

Ho organitza: Escola de Futbol Calonge i Sant Antoni.

Tennis



Club de Tennis Calonge

Curs d'iniciació al tennis

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h.

Adreçat a nens de 5 a 13 anys.

Pagament al núm. de compte:

ES110182866690101506036

De l'1 d'octubre del 2022
al 31 de maig del 2023

PREU: 140 €

CLUB TENNIS CALONGE

Més informació:

640 297 752 | clubteniscalonge@gmail.com

www.tenniscalonge.com.

Ho organitza: Club Tennis Calonge.

Judo



Club Judo Jita Kyoei

Inici de la temporada: 12 de setembre

Horaris judo:

- Dilluns, de 17.30 a 18.30 h: de 5 a 7 anys.
- Dimarts, de 17.30 a 18.30 h: de 8 a 11 anys. De 19.30 a 21 h: adults, infantils, cadets, júnior, sèniors i veterans (a partir de 12 anys).
- Dimecres, de 17.30 a 18.30 h: de 5 a 7 anys. Entrenaments al GEIEG Girona a les 20 h, a partir de 12 anys (voluntari).
- Dijous, de 17.30 a 18.30 h: de 8 a 11 anys. De 19.30 a 21 h: adults, infantils, cadets, júnior, sèniors i veterans (a partir de 12 anys).

Divendres, de 19.30 a 21 h Interclubs dos dies al mes (Judo-DP)

Horaris defensa personal i jujutsu:

- Dilluns, de 18.30 a 21 h.
- Dimecres, de 9.30 a 11 h.
- Dimarts, de 18.30 a 19.30 h.
- Dijous, de 9.30 a 11 h. A la tarda, de 18.30 a 19.30 h.

Més informació:

638 875 252 (Stéphane), 609 765 758 (Enric)
clubjudocalonge@gmail.com

Ho organitza: Club Judo Jita Kyoei.

INSCRIPCIONS:

5 i 7 de setembre
De les 18.30 a les 20 h a la vela de l'Àrea Esportiva del Pavelló de Calonge.

Podeu trobar els fulls d'inscripció a les oficines del Pavelló, o al moment de fer la inscripció al dojo.

PREUS

2 dies setmana
210 € + matrícula

Matrícula antics judokes
25 € (inclou el cinturó + kyu + dret d'examen + assegurança de setembre a desembre)

Matrícula nous judokes
45 € (inclou el cinturó + kyu + llibre + dret d'examen + assegurança de setembre a desembre)

PAVELLÓ DE CALONGE

Handbol



Club Handbol Calonge Sant Antoni

Tots els equips comencen els entrenaments el 8 de setembre menys els cadets, juvenils i sèniors que comencen el 23 d'agost.

Es finalitza el 31 de maig, segons els calendaris i copes de la Federació.

- **Escoleta (2016-2015) / Benjamí (2014- 2013) / Aleví (2012-2011)**
De 17.30 a 18.30 h. Dimarts i dijous, al Pavelló Sant Antoni
- **Infantil (2010-2009)**
De 18.30 a 19.30 h. Dimarts i dijous, al Pavelló Sant Antoni
- **Cadet (2008-2007)**
De 20 a 21.30 h. Dimarts i dijous, al Pavelló Calonge
De 20 a 21.30 h. Divendres, al Pavelló Calonge
- **Juvenil (2006-2005)**
De 20 a 21.30 h. Dimarts i dijous, al Pavelló Calonge
De 20 a 21.30 h. Divendres, al Pavelló Calonge
- **Sèniors (2003 endavant)**
De 21.30 a 23 h. Dimarts i divendres, al Pavelló Calonge

El mes de setembre hi haurà jornada de portes obertes al pavelló de Calonge.

Més informació:

618 516 490 (Jordi), 687 732 880 (Joan)
handbolcalonge@gmail.com

Ho organitza: Club Handbol Calonge i Sant Antoni.

PREUS

Escoleta: 120 €

Benjamins: 250 €

Alevins: 250 €

Infantil: 250 €

Cadet: 250 €

Juvenil: 250 €

Sènior: 250 €

El club girarà rebut bancari (la quota es dividirà en 3 parts)

La quota no inclou equip, que és obligatori.

PAVEL·LÓ DE CALONGE

Equitació



Magna Centre Eqüestre

És un centre eqüestre 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 envoltats de vinyes i oliveres, casals i extraescolars de natura i equitació, rutes per les Gavarres, poni club.
- Escola d'equitació per a tots els nivells: des de nens i adults que no han pujat mai a un poni o cavall i vulguin iniciar-se en el món de l'equitació, fins a persones més experimentades.

Més informació:

622 551 234
info@magnacenter.net
www.magnacenter.net

PREUS

Classes d'equitació

Des de 25 €/h

Extraescolar d'equitació (1 h a la setmana, de dimarts a divendres)

80 €/mes

Passejos en poni o cavall:

- 20 minuts 15 €
- 30 minuts 20 €
- 40 minuts 25 €

Excursió 1 h

25 €

Passeig en carro i degustació de vi en un celler del poble (2.30 h aprox.)

des de 40 €/persona

Pavelló de Calonge



Activitats Pavelló de Calonge

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

- De dilluns a divendres, de les 9 a les 23 h
- Dissabte: de les 10 a les 20 h

INSTAL·LACIONS

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

ACTIVITATS DIRIGIDES:

- Pilates
- loga
- Manteniment/Tonificació
- HIIT (entrenament d'interval·ls d'alta intensitat)
- GAP
- Zakuma
- Zumba
- Bodytoning
- Ciclisme d'interior (Bike control)
- Fitdance

CONTACTE

972 652 655

esports@calonge.cat

Instagram:

[@esports_calonge_i_stantoni](https://www.instagram.com/esports_calonge_i_stantoni)

Regidoria de Salut

Xerrades i tallers



Nutrició: xerrades

Les xerrades són gratuïtes.

Petits canvis per ser una família saludable

30 de setembre de 2022
18.30 h
SALA TIC DEL PALAU
FIRAL

Petits canvis que sumen destinat a persones amb necessitats especials

19 d'octubre de 2022
11 h
LOCAL ASSOCIACIÓ
POTS

Mimem els nets d'una forma saludable

9 de novembre de 2022
11 h
TEATRE FONTOVA

Aprenem a llegir etiquetes amb la nutricionista

16 de desembre de 2022
11 h
CASAL D'AVIS DE
CALONGE

Petits canvis que sumen destinat a gent gran

25 de gener de 2023
11 h
CASAL D'AVIS DE
CALONGE

Petits canvis que sumen destinat a jovent

14 d'abril de 2023
18.30 h
CASAL JOVE

Tallers terapèutics

Per al taller terapèutic de pilates s'ha d'adquirir un abonament de 8 sessions que costa 20 € a l'Àrea d'Esports.

Taller terapèutic de pilates

Dilluns i dimecres
de 10 h a 11 h

PAVEL·LÓ D'ESPORTS DE
CALONGE

Dimarts i dijous
de 10 h a 11 h

TEATRE MUNDET DE
SANT ANTONI

Més informació:

Per a més informació podeu contactar: salut@calonge.cat.



Programa de formació 2022-2023

Calonge i Sant Antoni

Ho organitza:



Hi col·laboren:

