

***AJUNTAMENT DE  
MONTOLIU DE LLEIDA***

***ACTIVITATS LÚDIQUES I  
ESPORTIVES***

***OCTUBRE 2023 – MAIG 2024***

Totes les activitats estan subvencionades per l'Ajuntament.  
Gràcies a tothom per la vostra col·laboració.



# ENGLISH TIME

Els nostres professors desenvolupen les classes plenament en anglès, emprant tècniques de comunicació. Es fomenta en tot moment l'oportunitat de parlar en anglès des de primer nivell. Les classes són tan teòriques com pràctiques, i s'aplica el que s'aprèn de manera pràctica, no únicament amb exercicis. S'aprèn millor quan els alumnes estan motivats. Per això s'utilitza una gran quantitat de recursos, com cançons, animacions, manualitats, vídeos, històries, teatre, etc.

**Comencem les classes el dimecres 04 d'octubre i es finalitzaran el dimecres 29 de maig del 2024.**

**Les classes es realitzaran a la sala polivalent del Centre Cívic, i es dividiran en tres grups:**

<b>GRUP 1: P3 / P4 / P5</b>	<b>Dimecres</b>	<b>17:15H a 18:15H</b>
<b>GRUP 2: 1r / 2n / 3r</b>	<b>Dimecres</b>	<b>18:15H a 19:15H</b>
<b>GRUP 3: 4rt / 5é / 6é</b>	<b>Dimecres</b>	<b>19:15H a 20:15H</b>

Cal que el primer dia porteu una llibreta i un bolígraf, si es necessita més material, la professora ja us ho indicarà.

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 70€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 35€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 35€ al març del 2024.

Grup mínim 5 nens/nenes per grup



# RUNNING PER JOVES I ADULTS

Córrer suposa una de les millors maneres de mantenir un bon estat de salut, o fins i tot la possibilitat de millorar-lo. A nivell físic, fisiològic i mental, el *running* té una sèrie de beneficis increïbles per a la salut. Des de tenir un millor aspecte, perdre pes, evadir-se dels problemes o controlar l'estrès. Si t'agrada córrer o fer esport en grup, pots millorar la teva condició física, preparar curses o senzillament passa-ho bé.

**Comencem les classes el divendres 06 d'octubre i es finalitzaran el divendres 31 de maig de 2024.**

Les classes es faran cada **DIVENDRES** al **Camp de Futbol**, hi haurà dos grups amb els horaris que a continuació s'indiquen:

- **De 19:00H a 20:15H (Nois/noies de 12 a 18 anys)**
- **De 20:15H a 21:30H (Adults)**

Cal que porteu roba còmoda, sabatilles esportives, una tovallola i una ampolla d'aigua.

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 70€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 35€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 35€ al març del 2024.

Grup mínim 5 persones/grup.



# IOGA PER ADULTS

El Ioga és un esport que combina la relaxació amb els moviments, ajudant a assolir un equilibri mental i físic que ens proporciona benestar. Entre els beneficis de practicar ioga es pot destacar: l'augment de la capacitat pulmonar millorant la respiració, reduir l'estrès, augmentar la flexibilitat i enfortir els músculs i els ossos.

**Comencem les classes el dilluns 02 d'octubre i es finalitzaran el dimecres 29 de maig de 2024.**

Les classes es faran cada **DILLUNS i DIMECRES**, hi haurà dos grups amb els horaris que a continuació s'indiquen:

- **De 15:20H a 16:20H a la sala polivalent de l'Ajuntament**
- **De 19:30H a 20:30H a la Sala del Ball**

Cal que porteu roba còmoda, sabatilles esportives, una tovallola, una ampolla d'aigua i una màrrega.

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 100€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 50€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 50€ al març del 2024.

*Grup mínim 5 persones/grup.*



# PILATES PER ADULTS

El Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que té com a objectiu enfortir el cos i la ment des de la part més profunda a la més superficial, augmentant i unint el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la relaxació i la respiració. Entre els seus beneficis cal destacar la millora la postura corporal, la flexibilitat muscular, la millora la respiració, reduir l'estrès i modelar la figura.

**Comencem les classes el dimarts 03 d'octubre i es finalitzaran el dijous 30 de maig de 2024.**

Les classes es faran cada **DIMARTS i DIJOUS**, hi haurà dos grups amb els horaris que a continuació s'indiquen:

- **De 15:20H a 16:20H a la sala polivalent de l'Ajuntament**
- **De 19:30H a 20:30H a la Sala del Ball**

Cal que porteu roba còmoda, sabatilles esportives, una tovallola, una ampolla d'aigua i una màrrega.

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 100€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 50€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 50€ al març del 2024.

Grup mínim 5 persones/grup.



# TALLER DE MEMÒRIA

Aquest és un espai de trobada on es fan activitats d'estimulació cognitiva, per tal d'afavorir la preservació de les capacitats i habilitats que amb l'edat es van deteriorant. Treballem tant la memòria com altres funcions executives com són l'atenció, el raonament, el llenguatge... i també fem activitats per a treballar la motricitat fina i la creativitat. Endemés, sempre hi ha moments per a poder explicar vivències i per a intercanviar opinions.

Es realitzaran les activitats següents:

- Jocs de taula
- Jocs de memòria
- Formar paraules o històries conjuntament
- Jocs de diferències
- Jocs de números
- Cançons
- Jocs emocionals i de records
- Preguntes sobre pel·lícules
- Danses

**Comencem les classes el dimarts 03 d'octubre i es finalitzaran el dimarts 28 de Maig de 2024.**

Les classes es faran cada **DIMARTS**, de **16:00 a 18:00**, a la sala polivalent del Centre Cívic.

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 80€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 40€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 40€ al març del 2024.

Grup mínim 5 persones



# CURS BÀSIC D'UTILITZACIÓ DEL TELÈFON MÒBIL I/O TABLET

En aquest curs podreu aprendre a utilitzar un telèfon o tablet amb sistema iPHONE o ANDROID i a més a més trobareu les respostes a qualsevol dubte que sorgeixi en la nostra vida quotidiana.

Els continguts d'aquest curs seran el següents:

- Com és el meu telèfon: botons, menú, icones, el teclat.
- Telefonar, rebre trucades, com es visualitza el teclat durant una trucada, com respondre una trucada.
- Calendari: creació d'un esdeveniment al calendari, com es modifica un esdeveniment al calendari, o com esborrar-lo.
- STORE / STORE APP: " Per a què serveix i per a què serveix? " Com cercar alguna cosa " Com instal·lar alguna cosa " Com actualitzar alguna cosa " Com eliminar / desinstal·lar alguna cosa.
- WHATSAPP " Com és l'estructura del programa? " Els contactes al WhatsApp " Veure el perfil d'un contacte " Com enviar un missatge " Com enviar i escoltar un missatge de veu " Com enviar una foto o un vídeo " Com saber si han llegit el meu missatge " Com fer una trucada " Suprimeix una conversa " Com es crea un grup " Com sortir d'un grup en el qual he estat involucrat " Com esborrar un grup del meu WhatsApp " Com es modifica el meu perfil.
- EMAIL (correu electrònic) " Com configurar el meu correu electrònic al meu telèfon
- Contactes, Notes, Relotge, la Càmera, la Galeria / Àlbum / fotos,

**Comencem les classes el dijous 05 d'octubre i es finalitzaran el dijous 30 de Maig de 2024.**

Les classes es faran cada **DIJOUS, de 16:00 a 18:00, a la sala polivalent del Centre Cívic.**

**Per apuntar-vos heu d'anar a l'Ajuntament màxim fins el dia el dia 15 de setembre.**

El preu de l'activitat és de 80€, que podreu abonar de dos maneres:

- Pagar la totalitat del curs, en el moment de fer la inscripció.
- En dos pagaments, el primer abonament de 40€ es cobrarà al novembre i el segon abonament de 40€ al març del 2024.

Grup mínim 5 persones

