

# ACTIVITATS DE FORMACIÓ, LLEURE I ESPORT

Programa de formació 2023-2024

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 2023-2024, 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 en què s'adeqüi a les característiques de la societat actual, cada vegada més competitiva, dinàmica i canviant, que exigeix un aprenentatge continuat i de qualitat.

# Programa de formació 2023-2024

## Calonge i Sant Antoni



## Índex

### 01 Unitat de Promoció Econòmica

Ocupació	6
Empresa i empenedoria	10

### 02 Unitat de Dinamització Comunitària, Cultura, Ensenyament i Joventut

Ball i danses	12
loga	14
Arts plàstiques i escèniques	15
Música	17
Idiomes	18
Oficina de Català	18
Escola d'adults	21

### 03 Unitat d'Esports

Patinatge artístic	24
Atletisme	25
Vela	25
Futbol	26
Tenis	27
Judo, defensa personal i Jiu-Jitsu	28
Handbol	29
Equitació	30
Pavelló de Calonge	31

## 01 Unitat de Promoció Econòmica

### MÉS INFORMACIÓ:

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

Tots els cursos són gratuïts i les places són limitades. Modalitat: Presencial.

### INSCRIPCIONS:

Online: [www.ddgi.cat/formacioenxarxa/faces/public/index.xhtm](http://www.ddgi.cat/formacioenxarxa/faces/public/index.xhtm)

## Ocupació



### ACTIC Bàsic

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

Del 7 al 23/11/2023

Dimarts i dijous

De 15 a 19 h

24 hores - Presencial

### Curs PICE - Aprenent de Paleta

Formació adreçada a alumnes de 18 a 29 anys. L'alumne aprendrà a executar edificacions bàsiques, coneixent les característiques físiques i mecàniques dels materials a utilitzar i conèixer les condicions òptimes que s'han de donar. Curs de Prevenció de Riscos laborals en la construcció inclòs.

\*La setmana del 16 al 20 d'octubre l'horari serà de 9 a 14 h.

Del 09/10/23 al 24/11/23

De dilluns a divendres

De 15 a 19 h\*

130 hores - Presencial

### Francès turístic

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

Del 16/10/23 al 03/11/23

Dilluns, dimecres i divendres

De 9.30 a 12.30 h

30 hores - Presencial

### "Elevator Pitch"

L'Elevator Pitch és una habilitat imprescindible en l'entorn laboral actual. Aprèn com resumir la teva experiència, habilitats i objectius en un discurs breu i impactant. Aquesta tècnica et permetrà presentar-te de manera efectiva en situacions importants com entrevistes de treball, xarxes professionals i altres activitats laborals.

22 i 29/11/23

De 9.30 a 11.30 h

4 hores - Presencial

### Com cercar i trobar feina a LinkedIn (TIC 2)

T'expliquem que necessites per destacar en la plataforma professional més important: LinkedIn. Aprendràs pas a pas com optimitzar el teu perfil per cridar l'atenció dels reclutadors, com construir una xarxa de contactes valuosa i com compartir contingut rellevant per mostrar la teva experiència i coneixements.

25/10/23

De 9.30 a 11.30 h

2 hores - Presencial

### ACTIC Mitjà

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

Del 09/01/24 al 01/02/24

Dimarts i dijous

De 17.30 a 20.30 h

24 hores - Online

### Coneix quines són les claus de l'èxit, en el procés de recerca de feina

Estàs buscant feina i no obtens els resultats que t'agradaria? Participa a la nostra sessió grupal pensada per a detectar els aspectes essencials a tenir en compte. Mostrarem les estratègies i habilitats fonamentals per destacar en el procés de recerca de feina i aconseguir l'ocupació que desitges.

24/01/24

De 9.30 a 11.30 h

2 hores - Presencial

### Restauració hotelera 360º

Professionalitza't en el servei de sala i bar/cocteleria en el món hotelier. Coneix la diversitat en la restauració d'un hotel i aprèn les característiques principals i els trets distintius d'aquesta professió. Formació a càrrec de: Park Hotel San Jorge\*\*\*\*.

Del 29/01/24 al 02/02/24

De 9.30 a 13.30 h

20 hores - Presencial

**Saps on trobar la feina que estàs buscant?**

Estàs buscant noves oportunitats professionals i vols aprofundir en les eines i canals de recerca de treball més efectius? Parlarem de les estratègies per a la recerca de treball i coneixement sobre com utilitzar les xarxes professionals i les plataformes de recerca de feina per ser més eficients en aquest procés.

07/02/24

De 9.30 a 11.30 h

2 hores - Presencial

**Recepcionista d'hotel**

Un ofici amb possibilitats reals de creixement. Aprèn i domina les tasques principals. Formació a càrrec de: Hotel & Spa Cap Roig by Brava Hoteles\*\*\*\*.

Del 19/02/24 al 23/02/24

De 9.30 a 13.30 h

20 hores - Presencial

**Monitor 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 la formació necessària per tal d'obtenir els coneixements necessaris per treballar en els sectors relacionats amb l'alimentació.

Del 19/02/24 al 26/02/24

De dilluns a divendres

De 9 a 14 h

30 hores - Presencial

**Anglès turístic**

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

Del 01/03/24 al 22/03/24

Dilluns, dimecres i divendres

De 9.30 a 12.30 h

30 hores - Presencial

**ACTIC Avançat (Processador de textos i full de càlcul)**

Prepara't dues competències de l'ACTIC (processador de textos i full de càlcul) coneixent i practicant les diferents competències, així com amb simulacres de textos.

Del 02/04/24 al 25/04/24

Dimarts i dijous

De 15 a 18 h

24 hores - Presencial

**Mecànic de bicicletes elèctriques**

Curs bàsic orientat a adquirir una completa base teòrica i pràctica dels principals fonaments necessaris per a l'entorn professional d'aquest sector en desenvolupament.

Del 06/05/24 al 13/05/24

De dilluns a divendres

De 9 a 14 h

30 hores - Presencial

**Manipulador d'aliments**

Curs per adquirir la formació necessària per tal d'obtenir els coneixements necessaris per treballar en els sectors relacionats amb l'alimentació.

24/05/2024

De 9 a 13 h

4 hores - Presencial

**Gestió immobiliària**

Portar a terme la prestació de serveis per a mediar assessorar i executar accions de tipus immobiliari: Assessors, promotors, gestors, comercials. Elaborar anàlisis de mercat, plans de promoció, acompanyar a la clientela, taxació, anuncis, atenció al públic interessat en una propietat, etc.

Del 27/05/24 al 05/06/24

Dilluns, dimecres i divendres

De 9.30 a 13.30 h

20 hores - Presencial

**Manteniment d'instal·lacions (nivell 1)**

Capacitar i assessorar operaris per tal de millorar els coneixements en feines de manteniment d'instal·lacions elèctriques. Aigua, sanejament i millora de l'eficiència energètica.

Del 03/06/24 al 10/06/24

De dilluns a divendres

De 9 a 14 h

30 hores - Presencial

## Empresa i empenedoria



### Eines Google

Conèixer les eines ofimàtiques que ens ofereix Google. També pujar i gestionar vídeos, correus, webs, blogs, formularis, traduccions, videotrucades, núvol, calendari, etc.

Del 06/11/23 al 17/11/23

Dilluns, dimecres i divendres

De 15 a 19 h

24 hores - Presencial

### Factura electrònica

Una factura electrònica és una factura que s'expedeix i es rep en format electrònic. Estan regulades per Reial Decret 1619/2012, de 20 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.

Dimecres 12/12/23

De 15 a 19 h

4 hores - Presencial

### Canva

Canva és un web de disseny gràfic que ens permet crear projectes creatius de gran qualitat, des de fullers, postals, pòsters, collages, targetes de presentació i tota mena de composicions per a un negoci. Fins i tot, crear dissenys per potenciar una marca.

Dimecres 19/12/23

De 15 a 19 h

4 hores - Presencial

### Com aprofitar IA (Intel·ligència Artificial)

Què és possible fer (i què no) amb la Intel·ligència Artificial i com ens pot afectar en el nostre dia a dia.

Dimecres 14/02/24

De 15 a 19 h

4 hores - Presencial

### Meta Business (planificar xarxes socials)

Defineix objectius i pensa en el contingut que vols crear. Quines són les teves expectatives? On vols arribar? Qui vols que et segueixi?

Dimecres 10/04/2024

De 15 a 19 h

4 hores - Presencial

### Accions de captació a les xarxes:

#### Concursos i sortejos

Les xarxes socials s'han tornat fonamentals per a les empreses a l'hora de promocionar els seus productes o serveis. Aprenem tècniques i tenir eines per a poder realitzar una campanya de màrqueting digital d'èxit.

Dimecres 15/05/2024

De 15 a 18 h

3 hores - Presencial

## 02 Unitat de Dinamització Comunitària, Cultura, Ensenyament i Joventut

### MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 972 66 04 81 / cultura@calonge.cat

www.activa.calonge.cat/formacio

## Ball i danses



### Flamenc i sevillanes

Dimecres:

- Sevillanes: de 17.15 a 18.15 h.

Divendres:

- Tango flamenc: de 17.15 a 18.15 h.
- Buleries: de 19.30 a 20.30 h.

Professora: Loli Carmona.

Inici: octubre

30 €/mes un curs

45 €/mes dos cursos

Al Teatre Mundet (St. Antoni)

### Flamenc, sevillanes, rumba i flamenc gim

Dilluns:

- Sevillanes: 2n nivell i rumba, 17 a 18:30 h
- Flamenc: 18:30 a 20 h

Dijous:

- Sevillanes inicial (horaris a concretar)
- Flamenco gym (horaris a concretar)

Professora: Almudena Bonilla.

Inici: setembre-octubre

25 €/mes un curs

40 €/mes dos cursos

A la Sala Fontova

### Country (ball en línia)

5 €/sessió

Principiants:

- dimecres de 18 a 19 h / divendres de 18.30 a 20 h

Intermedi:

- dimecres de 19 a 21 h / divendres 20 a 21.30 h

Al Cercle Calongí

### Tango

50 € al mes

Vine a aprendre a ballar tango!

Inici: dilluns de 19 a 20 h / dilluns de 20 a 21.30 h

Descompte per parelles

### Pràctica guiada de Tango/Milonga

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

2n i 4t dissabte de cada mes

Classe: 10 €/ sessió

Milonga: 7 € / dia

Al Cercle Calongí

### 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 més informació: 620 129 457 / 617 468 322.

Dilluns, dimarts o dijous

Sala Marsala

### Curs de Batxata

Dimecres: nivell avançat, de 20.45 a 22.15 h

Dijous: nivell inicial, de 20.30 a 22 h

Preu: 8 €/ sessió

Teatre Mundet

## loga



### loga i Ashtanga

25 €/mes 1 dia set, classe 1 h

35 €/mes 2 dies set, classe 1 h

30 €/mes 1 d/set classe 1 h 1/4

40 €/mes 2 d/set classe 1 h 1/4

35 €/mes 2 d/set classe combinant 1 h + 1 h 1/4.

Inici: octubre

Al Teatre Mundet i Espai Jove

## loga

A l'Espai Jove

Dimarts i dijous: de 15.15 a 16.15 h

Al Teatre Mundet

Dimarts: 16.45 h (1 h) i 18 h (1 h 1/4)

Dijous: 19.25 h (1 h 1/4)

## Ashtanga loga

loga dinàmic per equilibrar i coordinar ment, moviment i respiració.

Lloc

Dimarts: 19.25 a 20.40 h

Lloc

Dijous: de 18 a 19.15 h

## Arts plàstiques i escèniques



### Escola dansa aèria infants, joves i adultes

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.

Inici: octubre

Tardes a determinar

Preu a determinar

Al Pavelló de Calonge

MÉS INFORMACIÓ

657 293 262 (T. i Whatsapp)

[a.pengimpenjam@gmail.com](mailto:a.pengimpenjam@gmail.com)

### 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, acrosport, 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.

Inici: octubre

Tardes a determinar

Preu a determinar

Al Teatre Fontova

MÉS INFORMACIÓ

662 212 642 (T. i Whatsapp)

[a.pengimpenjam@gmail.com](mailto:a.pengimpenjam@gmail.com)

### 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.

Ho organitza: Associació Juvenil i Cultural Pengim-Penjam.

Inici: octubre

Tardes a determinar

Preu a determinar

Pavelló de Calonge

MÉS INFORMACIÓ

689 596 994 (T. i Whatsapp)

[a.pengimpenjam@gmail.com](mailto:a.pengimpenjam@gmail.com)



## 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.

Inici: octubre

Tardes a determinar

Preu a determinar

Pavelló de Calonge

MÉS INFORMACIÓ

662 212 642 (T. i Whatsapp)

[a.pengimpenjam@gmail.com](mailto:a.pengimpenjam@gmail.com)

## 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

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.

Grups: de 9 a 11, de 12 a 14 i de 15 a 18 anys.

Impartit per Àlex Brull.

Inici: octubre

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.

Inici: octubre

Dimarts de 20 a 22 h

30 €/mes

Sala Fontova - Teatre Mundet

## Dibuix i pintura

Inici: octubre

Divendres de 16 a de 19 h

2 h: 30 €/mes / 3 h: 36 €/mes

Aula de Cultura,  
Hotel d'Entitats de Calonge

## Música



### La Moderna de Calonge i Sant Antoni

La Moderna de Calonge i Sant Antoni enceta un nou curs com a escola de música i arts escèniques, 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, necessitats i inquietuds amb una àmplia oferta formativa.

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

Trobareu un bon equip docent, motivat, amb una gran experiència en l'àmbit de la docència i també com a professionals que trepitgen assíduament els escenaris, que us acompanyarà per gaudir de la música i les arts escèniques i del procés de coneixement tècnic i creatiu de cada disciplina per arribar, si es vol, a desenvolupar els coneixements cap a la vessant més professionalitzada de la música i el teatre musical. També tenim sempre 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.

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

Matrícula oberta tot l'any

T. 683 128 335

[info@emmc.cat](mailto:info@emmc.cat)

[www.emmc.cat](http://www.emmc.cat)

## Idiomes



### Cursos de Francès i Anglès

Horari i nivell (inicial i bàsic) a determinar.

De setembre a juny

Preu: 75 €/Trimestral

#### ESCOLA D'ADULTS | INSCRIPCIONS DEL 4 AL 15 DE SETEMBRE

##### Telemàticament:

Descarregar la fitxa matrícula: [www.cfacalonge.cat](http://www.cfacalonge.cat)  
i enviar a: A/e: [escoladults@calonge.cat](mailto:escoladults@calonge.cat).

##### Amb cita prèvia:

Trucar al telèfon:  
972 60 94 07 / 972 66 04 81

## 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 21/09/23 al 05/12/23

Gratuït

### Curs de Català bàsic 2

#### Calonge

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

Places limitades!

PRESENCIAL

Del 20/09/23 al 04/12/23

Gratuït

Casa de Cultura de Calonge

### Curs Elemental 1

#### Calonge

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

Places limitades!

PRESENCIAL

Del 20/09/23 al 04/12/23

25,50 € (consulteu descomptes)

Hotel d'Entitats de Calonge

### Curs Bàsic 1

#### Sant Antoni

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

Places limitades!

PRESENCIAL

Del 20/09/23 al 05/12/23

Gratuït

Aula polivalent de l'Institut Puig Cargol de Sant Antoni

### Cursos en línia

#### Per aprendre català des de casa

- Tots els nivells d'aprenentatge: bàsics, elementals, intermedis, suficiència i superior.
- Diferents preus segons el nivell (consulteu descomptes).
- Amb la possibilitat d'obtenir un certificat oficial segons el nivell.

Places limitades!

100 % EN LÍNIA

Preu segons nivell

### Cursos virtuals

#### 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.

Places limitades!

100 % EN LÍNIA

Preu segons nivell

**INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS**

Online:  
www.cpnl.cat/inscripcio

Presencial:

De dilluns a divendres: de 9 a 14 h  
a l'Oficina de Català de Calonge  
(Àrea de Cultura i Ensenyament  
Pl. Major, 2 - Calonge)

T. 972 66 04 81 / calonge@cpnl.cat

\* Places limitades per a tots els cursos

Per als cursos del període gener-març  
de 2024, les inscripcions es faran el  
desembre de 2023.

Per als cursos del període abril-juny  
de 2024, les inscripcions es faran el  
març de 2024.

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

**Proves per saber el teu nivell de català: [www.cpnl.cat/nivell](http://www.cpnl.cat/nivell)**

**DESCOMPTES EN ELS PREUS DELS CURSOS****1- Poden sol·licitar la reducció del 50%:**

- els pensionistes de l'INSS o de classes passives (jubilat, 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.

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

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

**Escola d'Adults****ENSENYAMENTS DE LENGUA ORAL****Nivell 1 (A1) en Castellà**

Dilluns i dimecres: de 10 a 11.30 h (GRUP A).

Dilluns i dimecres: de 11.30 a 13 h (GRUP B).

De setembre a juny

Preu: 90 €

**Nivell 2 (A2.1) en Castellà**

Dimarts: de 10 a 11.30 h i divendres de 11.30 a 13 h (GRUP A).

Dimarts i dijous: de 11.30 a 13 h (GRUP B).

De setembre a juny

Preu: 90 €

**Nivell 3 (A2.2) en Castellà**

Dimarts i dijous: de 10 a 11.30 h i divendres: de 11.30 a 12.30 h (GRUP A).

Dilluns i dimarts: de 11.30 a 13 h i divendres: de 11.30 a 12.30 h (GRUP B).

De setembre a juny

Preu: 90 €

**Nivell 4 (B1.1) en Castellà**

Dilluns: de 10 a 11.30 h.

Dimecres: de 11.30 a 13 h i dijous de 11.30 a 12.30 h.

De setembre a juny

Preu: 90 €

**Curs de Català inicial 1**

Dijous i divendres: de 10 a 11.30 h.

De setembre a juny

Preu: 25 €

**Curs de preparació per a les proves de:**

- GRADUAT EN EDUCACIÓ SECUNDÀRIA
- ACCÉS A GRAU MIG

De dilluns a divendres de 15 a 19 h.

De setembre a juny

Preu: 70 €

**Ensenyaments inicials d'informàtica**

- CURS D'INFORMÀTICA INICIAL I  
Dimecres i divendres: de 11.30 a 13 h.
- CURS D'INFORMÀTICA BÀSICA  
Grup 1 Matí: de dimecres i divendres de 10 a 11.30 h.  
Grup 2 Tarda: de dilluns i dimecres de 17.30 a 19 h.

De setembre a juny

Preu: 125 €

**Formació instrumental****Llengua / Matemàtiques / TIC**

Dimecres i divendres: de 11.30 a 13 h.

- NIVELL 1  
Grup Matí: dimecres i divendres de 10 a 11.30 h.  
Grup Tarda: dilluns i dimecres de 15 a 16.30 h  
a l'Aula annexa (IES Puig Cargol).  
Grup Vespre: dilluns de 21 a 22 h  
i dimarts i dijous de 20 a 21 h.
- NIVELL 2  
Grup Matí: de dijous i divendres de 10 a 11.30 h.  
Grup Vespre: de dilluns 20 a 21 h  
i dimarts i dijous de 21 a 22 h.

De setembre a juny

Preu: 30 €

**INSCRIPCIONS DEL 4 AL 15 DE SETEMBRE****Telemàticament:**

Descarregar la fitxa matrícula:  
www.cfacalonge.cat i enviar a:  
A/e: escoladulthood@calonge.cat.

**Amb cita prèvia:**

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

**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 o monoparentals.
- 25% alumnes de GES amb algun àmbit aprovat

## 03 Unitat d'Esports

### Patinatge



#### Patinatge artístic

##### INICIACIÓ:

- Dimarts i dijous de 17 a 18 h.
- Preu: 230 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

##### GRUP I:

- Dimarts i dijous de 18 a 19:30 h.
- Preu: 270 € (150 € inscripció setembre, resta al febrer).

Inscripcions del 4 al 22 de setembre.

Informació de contacte del club: clubpatinatgecsa@gmail.com.

Del 03/10/23 al 30/05/24

Des de 230 €

Pavelló de Calonge

### Atletisme



#### Atletisme

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.

Per a nens/es a partir de 6 anys.

Preu: 240 € (es podrà pagar en 3 quotes)  
i 205 € si vens un sol dia.

Club sènior: Preu 90 €.

Més info: [escolaatletismecalonge@gmail.com](mailto:escolaatletismecalonge@gmail.com) / 687 558 024.

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

Del 19/09/23 al 01/06/24

Dilluns i dimecres

De 17 a 18 h

Preu: 240 €

Preu sènior: 90 €

Camp de futbol de Calonge

### Vela



#### Escola de Vela

##### Dies:

23 de març, 30 de març, 13 d'abril, 20 d'abril, 27 d'abril,  
23 de setembre, 30 de setembre, 7 d'octubre, 28 d'octubre,  
4 de novembre.

Més info: Xavier (644 413 418) / [escolacvsa@gmail.com](mailto:escolacvsa@gmail.com).

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

Ho organitza: Club de Vela Sant Antoni.

Horari: de 12 a 14 h

Preu: 75 € 5 dies

Preu: 150 € 10 dies

Club de Vela Sant Antoni de  
Calonge (Passeig del Mar, 51,  
17230 Palamós, Girona)

## Futbol



### Escola de futbol Calonge i Sant Antoni

- **ESCOLETA (2018-19):**  
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h (Sant Antoni).
- **PREBENJAMÍ (2016-17):**  
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h (Sant Antoni).
- **BENJAMÍ (2014-15):**  
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h (Calonge).
- **ALEVÍ (2012-13):**  
Dilluns, dimecres i divendres de 17 a 18.30 h (Calonge).
- **INFANTIL (2010-11):**  
Dilluns, dimecres i divendres 18.30 a 20 h (Sant Antoni).
- **CADET (2008-09):**  
Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 20 h (Calonge).
- **JUVENIL (2005-07):**  
Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 20 h (Calonge).
- **BENJAMÍ /ALEVÍ FEMENI (2012-15):**  
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h (Calonge).  
Divendres de 17 a 18.30h (Sant Antoni).
- **INFANTIL FEMENI (2010-11):**  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h (Calonge).  
Divendres de 17 a 18.30 h (Sant Antoni).
- **CADET FEMENI (2008-09):**  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h (Calonge).  
Divendres de 17 a 18.30 h (Sant Antoni).

Hi haurà servei de bus gratuït pels desplaçaments llunyans.  
Descompte del 10% per a dos germans inscrits.  
Ho organitza: Escola de futbol Calonge i Sant Antoni.

#### PREUS:

Escoleta: 265 €

Prebenjamí: 315 €

Benjamí- Aleví- Infantil  
Cadet: 365 € + mutualitat  
+ revisió metge

Juvenil: 215 € + mutualitat  
+ revisió metge

Femení: 265 € + mutualitat  
+ revisió metge

CAMP DE FUTBOL DE  
CALONGE I SANT ANTONI

#### MÉS INFORMACIÓ:

Coordinació: 623 537 506

APP mòbil: EFCSA  
clubefcsa@gmail.com

App mòbil: EFCSA  
Instagram: @efcsa

#### INSCRIPCIONS:

efcsa.gesfutbol.cat

## Tenis



### Club tenis Calonge

Curs d'iniciació al tennis.

Adreçat a nens de 5 a 13 anys.

#### MÉS INFORMACIÓ:

Pagament al Núm. de Compte:

ES110 1828666690101506036

clubteniscalonge@gmail.com

T. 972 650 338 / tenniscalonge.com

Ho organitza: Club Tennis Calonge.

Del 01/10/23 al 31/05/24

Dimecres

De 16.45 a 17.45 h

Preu: 140 €

## Judo, defensa personal i Jiu-Jitsu



### Club Judo Jita Kyoei

- Dilluns: de 17.30 a 19.30 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, Juniors, Sèniors i veterans (a partir de 12 anys)
- Dimecres: de 9.30 a 11 h i de 17.30 a 18.30 h - de 5 a 7 anys. Entrenaments al GEIEG a 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 19.30h a 21 h: Adults, infantils, Cadets, Juniors, Sèniors i veterans (a partir de 12 anys).
- **Divendres: de 19.30 a 21 h Interclubs dos dies al mes (Judo-DP)**

Preu del curs: 220 €/ 2 dies setmana+ matrícula.

- Matrícula antics judokes 25 € (inclou el cinturó + kyus + dret d'examen + assegurança de setembre a desembre).
- Matrícula nous judokes 45 € (inclou el cinturó + kyus + llibre + dret d'examen + assegurança de setembre a desembre).

### INSCRIPCIONS:

- 18 de setembre.
- clubjudocalonge@gmail.com  
T. 638 875 252 (Stèphane) 609 765 758 (Enric).
- Ho organitza: Club Judo Jita Kyoei.

Preu: 220 € + matrícula

Pavelló de Calonge

## Handbol



### Club Handbol Calonge Sant Antoni

- **BENJAMÍ (2014- 2013)**  
De 17.30 a 19 h. Dimarts i dijous al Pavelló Sant Antoni.
- **ALEVÍ (2012-2011)**  
18 a 19.30 h. Dimarts i dijous al Pavelló Sant Antoni.
- **INFANTIL MASCULÍ (2010-2009)**  
19 a 20.30 h. Dimarts, dijous i divendres al Pavelló Sant Antoni.
- **INFANTIL FEMENÍ (2010-2009)**  
19 a 20.30 h. Dimarts, dijous i divendres al Pavelló Sant Antoni.
- **SÈNIORS MASCULÍ (2003 ENDAVANT)**  
20.30 a 22.30 h. Dimarts, dijous i divendres al Pavelló Calonge.
- **SÈNIORS FEMENÍ (2003 ENDAVANT)**  
20 a 21 h. Dimarts i divendres al Pavelló Calonge.

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, depenent de calendaris i copes de la Federació.

El club girarà rebut bancari (la quota es dividirà en 3 parts). La quota no inclou equipació, que es obligatori.

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

### MÉS INFORMACIÓ:

handbolcalonge@gmail.com.

T. 689 164 894 (Jordi) - 687 732 880 (Joan).

Ho organitza: Club Handbol Calonge i Sant Antoni.

### PREUS:

Benjamins: 250 €

Alevins: 250 €

Infantil: 250 €

Sènior: 250 €

De setembre 23 a maig 24

Pavelló de Calonge i St.Antoni

## 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 la pràctica de l'equitació.

#### SERVEIS:

- Pupil·latge en amplis padocks 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 els 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).

#### MÉS INFORMACIÓ:

info@magnacenter.net / T. 622 551 234.

www.magnacenter.net.

Classes d'equitació desde 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.)

## 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.

#### INSTAL·LACIONS:

- Sala de Gimnàs
- Pista Poliesportiva
- 2 sales de classes dirigides
- 1 Sala Ciclo Indoor
- Zona Wellness

#### ACTIVITATS DIRIGIDES:

- Pilates
- Ioga
- Manteniment/Tono
- Hiit
- G.A.P
- Zakuma
- Zumba
- Bodytoning
- Ciclo Indoor (Bike Control)
- Fitdance

#### MÉS INFORMACIÓ:

esports.calonge.cat / T. 972 652 655.

Instagram: @esports.calonge\_i\_stantoni.

De dilluns a divendres:  
de les 9 a les 23 h

Dissabte:  
de les 10 a les 20 h



# Programa de formació 2023-2024

## Calonge i Sant Antoni



Ho organitza:



Hi col·laboren:

