



Ajuntament de
Castellar del Vallès

CURSOS ADREÇATS A JOVES

Aerodance
Fes la coreografia de la teva música preferida.
Dies: dimarts i dijous
Horari: de 18:00 a 19:00 h
Inici: 8 de maig.
Preu: 25 euros / mes

Pilates
Exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental.
Dies: dilluns i dimecres
Horari: de 18:00 a 19:00 h
Inici: 7 de maig
Preu: 25 euros / mes

CURSOS ADREÇATS A ADULTS

Tai-txi
Art marcial xinesa que ensenya a conèixer el propi equilibri i el que l'afecta, la capacitat de moderar comportaments extrems i l'actitud en els nivells mentals i físics.
Dies: dimarts i dijous
Horari: de 10:00 a 11:00 h
Inici: 8 de maig
Sala: terrassa Open Surf
Preu: 25 euros / mes

Pilates
Exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental.
Dies: dilluns i dimecres
Horari: de 19:30 a 20:30 h
Inici: 7 de maig
Preu: 25 euros / mes

Relaxació
Aprèn a relaxar-te utilitzant el control mental i la respiració.
Dies: dimarts i dijous
Horari: 19:30 a 20:30 h
Inici: 8 de maig
Preu: 25 euros / mes



Ajuntament de
Castellar del Vallès

Fotografia digital (càmera reflex)
Treu el màxim de profit de la càmera digital: coneixement de la càmera, el diafragma, la velocitat d'obturació, la velocitat, la llum i la composició. Imprescindible portar càmera digital compacta o r�flex. Ambdues modalitats han de tenir l'opció de manual, no poden ser només automàtiques.
Dies: dimarts i dijous
Horari: de 19:30 a 21:00 h
Inici: 3 de maig
Finalització: 7 de juny
Número hores: 18
Preu: 60 euros

Treu partit a la teva imatge (estilisme)
Quins colors t'afavoreixen? Quines són les últimes tendències de moda? Com adaptar-les al teu estil? Com fer un bon fons d'armari sense invertir-hi gaire diners. Aquest curs t'ajudarà a treure profit de la teva imatge i t'introduir� en el món de l'assessoria d'imatge i d'estil.
Dia: dimarts
Horari: de 18:30 a 20:30 h
Inici: 8 de maig
Finalització: 12 de juny
Número hores: 12
Preu: 45 euros

Taller de narrativa
Desperta la teva creativitat i descobreix les teves capacitats expressives, aprèn a escriure correctament.
Dies: dimarts i dijous
Horari: de 19:30 a 20:30 h
Inici: 3 de maig
Finalització: 28 de juny
Número d'hores: 17
Preu: 55 euros

Photoshop
Retoca les teves fotografies i crea les teves pròpies composicions.
Dies: dimarts i dijous
Horari: de 18:30 a 20:30 h
Inici: 8 de maig
Finalització: 7 de juny
Número hores: 20



Ajuntament de
Castellar del Vallès

Preu: 60 euros

Iniciació al guió audiovisual

Curs en el que aprendràs com funcionen les estructures de la narració audiovisual a través de visionats i anàlisi d'escenes cinematogràfiques. També farem pràctica d'escriptura de guió.

Dies: dimarts i dijous

Horari: de 19:15 a 21:15 h

Inici: 3 de maig

Finalització: 7 de juny

Número hores: 20

Preu: 60 euros