

# CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2026 - 2027

CURSOS I  
TALLERS



informació



inscripció



Ajuntament  
de Sagunt



Sagunt  
CIUTAT  
EDUCADORA



Serveis Socials Sagunt



Campus  
Obert a la  
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC  
VALENCIÀ DE  
SERVEIS SOCIALS

UNIVERSITAT  
JAUME I  
Campus Obert - CO  
Seu Camp de Morvedre



## MATRICULACIÓ

CONDICIONS DE MATRICULACIÓ	Pàg. 4
INSCRIPCIÓ	Pàg. 4
SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA	Pàg. 4
PROCEDIMENT DE MATRÍCULA POSTERIOR AL SORTEIG	Pàg. 5
PAGAMENT DE LA MATRÍCULA PER A AQUELLES PERSONES QUE NO DISPOSEN DE MITJANS INFORMÀTICS	Pàg. 5
CONDICIONS PAGAMENT DE MATRÍCULA	Pàg. 6
CALENDARI DE MATRICULACIÓ	Pàg. 7
ALTRES OBSERVACIONS IMPORTANTS.	Pàg. 8
GESTIÓ DE LES LLISTES D'ESPERA	Pàg. 9

## CURSOS 2026-2027

<b>MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA</b>	<b>Pàg. 11</b>
MONOGRÀFICS	Pàg. 11
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 12
ÀREA D'AUTOSUFICIÈNCIA	Pàg. 15
ÀREA DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL	Pàg. 16
CURSOS DE BALL, EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 18
<b>MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC</b>	<b>Pàg. 19</b>
MONOGRÀFICS	Pàg. 19
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 19
ÀREA DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL	Pàg. 22
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 24
<b>CURSOS MONOGRÀFICS</b>	
<b>GENER A MAIG 2027</b>	<b>Pàg. 25</b>

# MATRICULACIÓ

## 1. CONDICIONS DE MATRICULACIÓ

- ▶ Poden matricular-se totes les persones majors de 18 anys.
- ▶ Les places seran limitades i seguiran un procediment de sorteig públic.

## 2. INSCRIPCIÓ

**ADVERTÈNCIA: Una persona NO PODRÀ INSCRIURE'S en més de TRES CURSOS. Si alguna persona s'inscriu en més de tres cursos es desestimarà la seua sol·licitud. Si la persona és seleccionada en diversos cursos de la mateixa matèria, només podrà matricular-se'n en un.**

En el cas que queden places vacants en algun curs, es podran inscriure i matricular el dia corresponent segons calendari de matrícula publicat.

- ▶ La inscripció es realitzarà en línia per mitjà del següent enllaç: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/actividades.xhtml> del 4 de maig a l'1 de setembre. Si es necessitara ajuda per a fer la inscripció o matriculació telemàtica poden telefonar: 96 265 58 68 / 666 178 647 (telèfon de suport).
- ▶ **La inscripció es podrà presentar presencialment solament en aquells casos que la persona no puga realitzar-la en línia per no tindre mitjans informàtics disponibles:**

LLOCS per a fer la inscripció presencialment:

Punt d'Informació Educació/COC.

C/ Camí Reial, 65. 1ª planta. Sagunt.

Horari: de 9 a 13 h.

Tel.: 96 265 58 68 / 666 178 647

Casa Municipal de Cultura.

C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

Horari: de 10 a 13 h.

Tel.: 96 069 90 73

## 3. SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA

El sorteig es realitzarà de manera telemàtica

- ▶ **DIA DEL SORTEIG: 7 DE SETEMBRE.** El sorteig serà de manera telemàtica, a través d'un càlcul matemàtic aleatori.  
Les persones acceptades rebran un correu electrònic per a realitzar el pagament de la plaça (S'HAURÀ D'ESTAR PENDENT DEL CORREU ELECTRÒNIC EN LES DATES ASSENYALADES).  
No obstant això, es publicaran les llistes resultants al tauler d'anuncis del departament, dels punts d'informació exposats en l'anterior apartat (COC-Sagunt i Casa de Cultura-El Port de Sagunt).
- ▶ **LLOC: OFICINES DEL CAMÍ REIAL, 65-1ª PLANTA**
- ▶ **PUBLICACIÓ DE LES LLISTES:** Dia 14 de setembre al Tauler d'Anuncis de la Casa Municipal de Cultura, al Tauler d'Anuncis del Departament de Cultura i a la pàgina web de l'Ajuntament:

PUBLICACIÓ telemàtica al següent enllaç:

<https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/>

#### 4. PROCEDIMENT DE MATRÍCULA POSTERIOR AL SORTEIG

Les persones admeses en el sorteig telemàtic rebran un correu electrònic per confirmar que han sigut seleccionades i que, per tant, podran fer efectiu el pagament de la matrícula en el mateix moment de la confirmació, si disposen de mitjans electrònics.

AVÍS IMPORTANT: les persones que realitzen la gestió telemàticament i han fet servir el correu electrònic com a mitjà de comunicació HAURAN D'ESTAR PENDENTS DEL CORREU ELECTRÒNIC.

Les persones que NO DISPOSEN DE MITJANS electrònics hauran de comprovar el resultat del sorteig als taulers d'anuncis determinats als llocs d'inscripció, per saber si està acceptada la seua sol·licitud i, per tant, saber si pot realitzar el pagament de la matrícula. En cas d'estar acceptada, i considerant que no disposa de mitjans informàtics per a fer el pagament de la matrícula, acudirà al lloc corresponent de matriculació, conforme al dia assenyalat. Aquesta opció només es podrà fer per les persones majors de 60 anys. La resta de persones inscrites, necessàriament, hauran de fer el procediment de matrícula de manera telemàtica.

L'organització publicarà a la web un manual d'ajuda. També hi haurà ajuda telefònica per a poder matricular-se de manera telemàtica:

Telèfon de contacte i ajuda: 96265 58 68 / 666 178 647

#### 5.-PAGAMENT DE LA MATRÍCULA PER A AQUELLES PERSONES QUE NO DISPOSEN DE MITJANS INFORMÀTICS, podran acudir als respectius llocs de matrícula el dia indicat en l'horari assenyalat segons s'indica:

MATRICULACIÓ, DEL 16 al 25 de setembre.

- ▶ A partir del 16 DE SETEMBRE: preferiblement en línia:  
<https://aytosagunto.apuntate.online/pio/actividades.xhtml> Sempre que la persona inscrita haja sigut acceptada en el curs i aparega identificada als llistats publicats.
- ▶ Si la persona no pot matricular-se en línia per no tindre mitjans informàtics disponibles, podrà fer-ho presencialment:

LLOCS:

Del 16 al 21 de setembre:

Casa Municipal de Cultura. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.  
Telèfon: 96 069 90 73

Del 23 al 25 de setembre:

Punt d'Informació Educació/COC. C/ Camí Reial, 65. Sagunt.  
Telèfons: 96 265 58 68 i 666 178 647.

HORARIS:

Matins: de 9.30 a 13 h

- ▶ Si no s'abona la taxa de la matrícula dins del període especificat (del 16 al 25 de setembre), es perdrà el dret a la plaça.

## 6. CONDICIONS PAGAMENT DE MATRÍCULA

**Si hi ha llista d'espera, una persona NO PODRÀ MATRICULAR-SE EN MÉS DE TRES CURSOS. Igualment, si el curs tracta sobre la mateixa matèria l'alumnat només podrà matricular-se en un sol curs.**

- ▶ El pagament de la taxa de matriculació es realitzarà una vegada fet el sorteig i d'acord amb els llistats publicats de persones acceptades o a la notificació remesa per correu electrònic.
- ▶ No s'acceptarà cap persona que no estiga inclosa en els llistats publicats. En cas de fer el pagament sense estar confirmada la seua plaça en els esmentats llistats, la matrícula no serà efectiva i se'n procedirà a la devolució.
- ▶ Es podrà pagar la taxa de matrícula dins el període publicat, del 16 al 25 de setembre, i es podrà fer el pagament de tres maneres:
  - a) Preferentment en línia, del 16 al 25 de setembre, sempre que estiga inclòs en el llistat de persones admeses. En eixe cas, s'haurà d'entrar en l'enllaç que se'ls enviarà per correu electrònic per a fer el pagament de matrícula (comprovar spam).
  - b) Presencialment, amb targeta de crèdit, en els espais i dies assenyalats per a la matrícula, solament si no disposa de mitjans informàtics que impedisca a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.
  - c) Presencialment, amb document d'autoliquidació, que serà facilitat per l'administració en el mateix lloc de matrícula. Només en cas de no disposar de targeta de crèdit que impedisca a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.

## 7. CALENDARI DE MATRICULACIÓ

### **MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRÉS, NÚM. 9. EL PORT DE SAGUNT**

#### **DIMECRES, 16 DE SETEMBRE**

- ▶ TALLER PER A FAMÍLIES. Estratègies educatives (Microtaller UJI)
- ▶ TALLER LLIURE DE PATCHWORK
- ▶ BALL EN LÍNIA A
- ▶ BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARS INICIACIÓ – INTERMEDI A (EN PARELLA)
- ▶ BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARS NIVELL INTERMEDI AVANÇAT A (EN PARELLA)
- ▶ TALLER DE TXIKUNG
- ▶ GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ A

## **DIJOUS, 17 DE SETEMBRE**

- ▶ TALLER LLIURE LLANA I GANXET
- ▶ CERÀMICA A. Matins
- ▶ CERÀMICA A. Vesprades
- ▶ TALLER LLIURE DE PINTURA A
- ▶ ESCRIPTURA CREATIVA: escriure per a expressar-se (Microtaller UJI)

## **DIVENDRES, 18 DE SETEMBRE**

- ▶ FOTOGRAFIA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- ▶ TALLER LLIURE DE BOIXETS
- ▶ COSTURA BÀSICA grup 1 i grup 2
- ▶ TALLER DE MEMÒRIA ACTIVA: tècniques per a una memòria activa (Microtaller UJI)
- ▶ MINDFULNESS (Microtaller UJI)
- ▶ FERRAMENTES DIGITALS I ALFABETITZACIÓ TECNOLÒGICA: guanya més autonomia en l'ús del mòbil (Microtaller UJI)

## **DILLUNS, 21 DE SETEMBRE**

- ▶ TALLER D'APRENENTATGE DE BOIXETS
- ▶ IOGA A1
- ▶ IOGA A2
- ▶ IOGA A3
- ▶ IOGA A3.1
- ▶ IOGA PERFECCIONAMENT
- ▶ ESTIRAMENTS MUSCULARS A



## MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC C/ CAMÍ REIAL, NÚM. 65. 1ª PLANTA. SAGUNT

### DIMECRES, 23 DE SETEMBRE

- ▶ DIBUIX I PINTURA: B1, B2
- ▶ TALLER LLIURE DE PINTURA B
- ▶ BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B1
- ▶ BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B2
- ▶ BALLS EN PARELLA B2
- ▶ TALLER DE GUITARRA PER A PRINCIPIANTS (Microtaller UJI)

### DIJOUS, 24 DE SETEMBRE

- ▶ CERÀMICA B. Matins
- ▶ CERÀMICA B. Vesprada
- ▶ IOGA B
- ▶ GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ
- ▶ ESTIRAMENTS MUSCULARS B1, B2
- ▶ RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL (Microtaller UJI)

### DIVENDRES, 25 DE SETEMBRE

- ▶ DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Matins
- ▶ DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Vesprades
- ▶ RESTAURACIÓ DE MOBLES B1, B2

## 8. ALTRES OBSERVACIONS IMPORTANTS.

- ▶ La matrícula inclou despeses d'inscripció, assistència a cursos i a tallers. Només s'expedirà el justificant d'assistència (no homologat) si la persona interessada el sol·licita.
- ▶ L'import de matriculació no inclou el material dels cursos.
- ▶ En la matriculació, en cas d'haver-hi llista d'espera, es donarà prioritat a les persones residents en aquest municipi, fet que es justificarà mitjançant la presentació del DNI, NIE o passaport, si escau se sol·licitarà el volant d'empadronament.
- ▶ Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (13 alumnes

per curs). El màxim d'alumnes s'adequarà a l'aforament específic de cada aula, segons es detalla en el llibre informatiu.

- ▶ L'alumnat té dret a la devolució de la taxa de matriculació quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causes imputables a l'Ajuntament, sempre que se n'acredite el pagament. S'entén per causa imputable a l'Ajuntament aquella originada exclusivament per voluntat municipal que no estiga motivada, promoguda, ocasionada o provocada per actuacions, fets, obres, conductes o comportaments de les persones interessades. **Igualment, es té dret a la devolució del 50% de l'import de la taxa quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causa de l'alumnat, sempre que es comuniqui a l'Ajuntament amb una anticipació mínima de 48 hores al dia fixat per a l'inici del curs o activitat**, a través d'instància que sol·licite la devolució de la taxa, que es presentarà bé en el Registre General d'Entrada de l'Ajuntament de Sagunt, o en qualsevol de les formes que determina la legislació sobre Procediment Administratiu Comú vigent. La no comunicació de la baixa, pel que fa al que es disposa anteriorment, comporta l'obligació de satisfer la taxa.

Els preus de les taxes del Campus Obert a la Ciutadania estan regulats per l'Ordenança Fiscal reguladora de la taxa per Prestació de Serveis d'Ensenyaments Especials, epígrafs 1 i 2.

- ▶ L'Administració es reserva el dret de modificar els horaris i el lloc dels cursos que apareixen publicats en aquest butlletí informatiu.

## 9. GESTIÓ DE LES LLISTES D'ESPERA

La gestió de les llistes d'espera es realitzarà una vegada finalitzat el procés d'inscripció i una vegada confirmades les matrícules.

- ▶ Una vegada finalitzat el període de pagament de matrícula i una vegada confirmat que la persona interessada té plaça, les vacants es viabilitzaran a través d'una borsa de llista d'espera. En el cas de produir-se una vacant, a les persones que no hagen obtingut plaça, se'ls comunicarà per correu electrònic o telefònicament la possibilitat d'optar a aquesta vacant. Sempre respectant l'ordre de llista d'espera.
- ▶ Per a avisos de llista d'espera sols se'ls telefonarà dues vegades a través dels següents telèfons: 962655868/ 666178647/ 960699073. Si les persones inscrites reben alguna telefonada referent a aquest telèfons administratius específicats, hauran de telefonar o enviar un correu electrònic a [coc@aytosagunto.es](mailto:coc@aytosagunto.es) per confirmar la plaça. En cas contrari es desestimarà l'ordre de la llista i es passarà a cridar a la següent persona en espera.
- ▶ LA MATRICULACIÓ DELS CURSOS que no s'hagen completat una vegada finalitzat el procés de matriculació CONTINUARÀ OBERTA al llarg de tot el mes d'octubre i els mesos següents, fins que es complete el nombre màxim d'alumnat permés en cada curs.
- ▶ COMENÇAMENT DEL CURS, SEGONS S'ESPECIFICA A LA PROGRAMACIÓ.
- ▶ Informació en els telèfons 962655868 / 666178647.

# CURSOS 2026-2027

## MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRÉS núm. 9, el PORT DE SAGUNT

\*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació.

### MONOGRÀFICS

**Curs:** TALLER DE MEMÒRIA ACTIVA: tècniques per a una memòria activa.  
(Microtaller UJI)

**Matriculació:** 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

**Horari:** divendres de 10.30 a 12.30 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2026.

**Descripció:** Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria. Exercicis pràctics que reforcen la memòria visual, auditiva i verbal. Estratègies per a recordar millor. Atenció i concentració.

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

**Curs:** FERRAMENTES DIGITALS I ALFABETITZACIÓ TECNOLÒGICA.  
(Microtaller UJI)

**Matriculació:** 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts de 9.30 a 11.30h. Del 13 d'octubre al 17 de novembre de 2026.

**Descripció:** Reduir la bretxa digital i guanyar autonomia en l'ús del mòbil i internet. Les xarxes socials: què són i com usar-les. Ús bàsic del telèfon intel·ligent. Whatsapp, correu electrònic i fotos. Tràmits digitals bàsics. Seguretat i privacitat.

**REQUISIT:** l'alumnat ha de dur el seu mòbil personal per a realitzar el curs. Recomanem que siga un mòbil amb sistema Android, per a seguir els exercicis amb major facilitat.

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

**Curs:** ESCRIPTURA CREATIVA: ESCRIURE PER A EXPRESSAR-SE. (Microtaller UJI).

**Matriculació:** 17 de setembre. Taller gratuït. Aforament: 12 mínim / 16 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 17.00 a 19.00 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2026.

**Descripció:** Utilitzar l'escritura com a eina d'expressió emocional, creativitat i de benestar. Escriptura lliure i autobiogràfica. Aprén a redactar records, emocions i vivències. Relats curts i textos personals. Compartir (opcionalment) els textos.

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

**Curs:** **MINDFULNESS: moviment i emocions. (Microtaller UJI).**  
**Matriculació:** 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.  
**Horari:** Dijous de 10.30 a 12.30 h. Del 15 d'octubre al 19 de novembre de 2026.  
**Descripció:** un treball corporal de consciència individual i grupal. Desenvolupament dels nostres potencials físics i emocionals a través de la música, el moviment i propostes grupals.  
L'objectiu principal és integrar aquestes pràctiques en la vida diària, per a millorar la qualitat de vida i l'equilibri personal. Gestionar millor l'estrès i promoure la seua salut i benestar.  
**Lloc:** ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** **TALLER PER A FAMÍLIES. Estratègies educatives. (Microtaller UJI).**  
**Matriculació:** 16 de setembre. Taller gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim / 25 màxim.  
**Horari:** Dijous. De 15.15 a 16.45 h. Del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2026.  
**Descripció:** organitzar una escola per a pares i mares a través de huit sessions de treball amb l'objectiu de dotar les famílies de pautes educatives: estils de criança, establir normes, millorar la comunicació família-centre educatiu, ús problemàtic de les tecnologies, previndre situacions de conflicte, etc. Orientat a famílies amb alumnat que curse 5é, 6é de Primària i 1r i 2n de l'ESO.  
**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

## ÀREA DE CREACIÓ

**Curs:** **TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit. Sense professorat.**  
**Matriculació:** 16 de setembre. Preu 15 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.  
**Horari:** Dimecres. De 16.00 a 19.00 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.  
**Descripció:** Taller lliure de confecció de peces grans de teles, unint fragments més xicotets. Potència la creativitat. Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilització és necessari una persona que es responsabilitze de l'aula.  
**L'alumnat haurà de portar la seua pròpia màquina de cosir.**  
**Lloc:** CENTRE SOCIAL "ELS CLAVELLS". C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt.

**Curs:** TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET. Sense professorat

**Matriculació:** 19 de setembre. Preu 15 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns. De 16.00 a 19.00 h. Del 19 d'octubre al 24 de maig de 2027.

**Descripció:** Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la llana i del ganxet i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilització és necessari una persona que es responsabilitze de l'aula.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** TALLER LLIURE DE PINTURA A. Sense professorat

**Matriculació:** 17 de setembre. Preu 15 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 16.00 a 19.00 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilització és necessari una persona que es responsabilitze de l'aula.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** TALLER LLIURE DE BOIXETS. Sense professorat

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu 15 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 15.30 a 19.30 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-la, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilització és necessari una persona que es responsabilitze de l'aula.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** CERÀMICA A matins

**Matriculació:** 17 de setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts. De 9.30 a 13.00 h. Del 13 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** En aquest curs d'iniciació en l'art de la ceràmica, aprendràs a realitzar les teues pròpies peces amb les principals tècniques de construcció de peces ceràmiques (planxa, pessic, xurros i buidatge). Coneixeràs els mètodes de decoració (esmalts, engalbes, òxids). Es realitzarà des de peces artístiques a utilitàries.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

**Curs:** CERÀMICA A vesprades

**Matriculació:** 17 de setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dijous. De 15.30 a 19.00 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** En aquest curs d'iniciació en l'art de la ceràmica, aprendràs a realitzar les teues pròpies peces amb les principals tècniques de construcció de peces ceràmiques (planxa, pessic, xurros i buidatge). Coneixeràs els mètodes de decoració (esmalts, engalbes, òxids). Es realitzarà des de peces artístiques a utilitàries.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** DIBUIX I PINTURA. INICIACIÓ/NIVELL MITJÀ A

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 112 €. Aforament 13 mínim / 15 màxim.

**Horari:** Dimarts G1. De 15 a 18 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2027.

Dijous G2. De 15 a 18 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** iniciació en el coneixement i la pràctica del dibuix com a antesala al treball pictòric.

Aprendre a observar, aprendre a fer. Treballs en formats grans sobre cavallets. Tècniques seques: carbonet, guix, sanguina i pastel. Tècniques humides: oli i acrílic.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** DIBUIX I PINTURA PERFECCIONAMENT A

**Matriculació:** 18 setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 14 màxim.

**Horari:** Dimarts G1. De 18 a 21 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2027.

Dijous G2. De 18 a 21 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprofundir en el coneixement i la pràctica del llenguatge pictòric. Color, perspectiva, composició, nous materials... Seguiment i tutela de propostes personals. Tècniques: pastel, oli, acrílic, mixtes. Elaboració exposició temàtica final de curs.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** FOTOGRAFIA INICIACIÓ

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns. De 16.00 a 18 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2027.

**Descripció:** El curs es fonamenta en el desenvolupament de coneixements teòrics i pràctics sobre la fotografia. Treballarem com es realitza la fotografia fins a l'edició de la imatge en postproducció. Programari lliure.

**Lloc:** EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt.

**Curs:** FOTOGRAFIA PERFECCIONAMENT

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 16.00 a 18 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2027.

**Descripció:** El curs pretén aprofundir en el desenvolupament de la tècnica i de la creativitat. Es complementa amb tallers específics (fotografies a l'aire lliure).

**Lloc:** EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** TALLER APRENENTATGE DE BOIXETS

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dijous. De 15.30 a 19.30 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** Punta de boixets tècnica torchón. Aprenentatge de punts, inicis, reptes i múltiples dissenys, ventalls, penjolls, mocadors i altres.

**Lloc:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

---

## ÀREA D'AUTOSUFICIÈNCIA

**Curs:** COSTURA BÀSICA A1

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns. De 15.30 a 19.30 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprén costura i confecció de peces d'una manera bàsica i progressiva. Partirem de la costura bàsica inicial a mà i a màquina. Continuarem amb l'aplicació d'aquests coneixements en activitats de costura creativa, arranjaments, composicions (ajustant i reutilitzant) i finalment acabarem una peça de vestir.

**L'alumnat haurà de dur la seua pròpia màquina de cosir.**

**Lloc:** CENTRE SOCIAL «ELS CLAVELLS». C/ Castelló, 36. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** COSTURA BÀSICA A2

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts. De 15.30 a 19.30 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprén costura i confecció de peces d'una manera bàsica i progressiva. Partirem de la costura bàsica inicial a mà i a màquina. Continuarem amb l'aplicació d'aquests coneixements en activitats de costura creativa, arranjaments, composicions (ajustant i reutilitzant) i finalment acabarem una peça de vestir.

**L'alumnat haurà de dur la seua pròpia màquina de cosir.**

**Lloc:** CENTRE SOCIAL «ELS CLAVELLS». C/ Castelló, 36. El Port de Sagunt.

## ÀREA DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL

**Curs:** TALLER DE TXIKUNG

**Matriculació:** 16 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 13 mínim / 25 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.10 a 10.10 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** El txikung és una pràctica mil·lenària de rutines d'exercicis suaus de baix impacte, basats en la medicina xinesa que milloren la salut física, emocional i la higiene postural.

**Lloc:** ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** TAIXÍ A

**Matriculació:** 16 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 25 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 10.30 a 12 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** Introducció a la pràctica oriental de l'art del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que enforzeixen cos, ment i milloren la higiene postural.

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** IOGA A1

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 9.00 a 10.15 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aquest curs ofereix un recorregut per a harmonitzar el cos i la ment a través de la respiració, la pràctica d'assanes (postures) i l'atenció centrada. Dissenyat per a millorar flexibilitat, força, reduir l'estrès i promoure el benestar general. **Apte per a tots els nivells.**

**Lloc:** ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada c/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** IOGA A2

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 10.30 a 11.30 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aquest curs ofereix un recorregut per a harmonitzar el cos i la ment a través de la respiració, la pràctica d'assanes (postures) i l'atenció centrada. Dissenyat per a millorar flexibilitat, força, reduir l'estrès i promoure el benestar general. **Apte per a tots els nivells.**

**Lloc:** ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada c/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt.

**Curs: IOGA A3**

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 92 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. D'11.45 a 12.45 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aquest curs ofereix un recorregut per a harmonitzar el cos i la ment a través de la respiració, la pràctica d'assanes (postures) i l'atenció centrada. Dissenyat per a millorar flexibilitat, força, reduir l'estrès i promoure el benestar general. **Apte per a tots els nivells.**

**Lloc:** ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada c/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs: IOGA A3.1 vesprada**

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 19.30 a 20.45 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aquest curs ofereix un recorregut per a harmonitzar el cos i la ment a través de la respiració, la pràctica d'assanes (postures) i l'atenció centrada. Dissenyat per a millorar flexibilitat, força, reduir l'estrès i promoure el benestar general. **Apte per a tots els nivells.**

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs: IOGA PERFECCIONAMENT A / MINDFULNESS**

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 17.45 a 19.15 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Avançar en el treball postural mitjançant la prolongació del temps de permanència i posicions avançades. Curs recomanat per a persones que ja porten temps practicant ioga.

El neuomoviment integra ment, cos i respiració com un tot, creant un espai de consciència i presència. A través d'aquesta connexió, s'afavoreix un procés natural de transformació personal i benestar integral. No es tracta només de moure's o respirar, sinó de practicar la consciència plena amb més equilibri, calma i profunditat.

**Lloc:** CENTRE CÍVIC (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS A**

**Matriculació:** 21 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 13 mínim / 23 màxim.

**Horari:** Martes. Grup 1. De 15.15 a 16.15 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2027.

Grup 2. De 16.15 a 17.15 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2027.

**Descripció:** Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com ara: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i musculars.

**Lloc:** CASAL JOVE. C/ Vent de Marinada. El Port de Sagunt.



## CURSOS DE BALL, EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL

**Curs:** **BALL EN LÍNIA A**

**Matriculació:** 16 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 16.15 a 17.30 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dirigit a persones que prefereixen ballar individualment. També serveixen d'iniciació al ball per a adquirir i practicar habilitats individuals.

S'impartiran els següents ritmes llatins: batxata, salsa, txa-txa-txa, samba, kizomba i lindy hop.

**Lloc:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada c/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curs:** **BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARD INICIACIÓ-MITJÀ A (PARELLES)**

**Matriculació:** 16 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 7 parelles mínim / 9 parelles màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 17.30 a 18.45 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** S'amplia el repertori de balls a un nivell mitjà-avançat, incloent-hi tècniques de conducció i s'hi afigen nous ritmes: salsa, batxata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble.

Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

**Lloc:** Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada c/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt.

---

**Curso:** **BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARD MITJÀ-AVANÇAT A (PARELLES)**

**Matriculació:** Matriculació: 16 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 7 parelles mínim / 9 parelles màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 18.45 a 20 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** Perfeccionament de les figures, tècnica de ball, conducció, rols en el ball dels ritmes següents: salsa, batxata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble.

**Lugar:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.

Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt.

## MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC

C/ CAMÍ REIAL, núm. 65, 1ª PLANTA. SAGUNT

\*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació

### MONOGRÀFICS

**Curs:** TALLER DE GUITARRA I CANÇONS POPULARS. (Microtaller UJI)

**Matriculació:** 23 de setembre. Taller gratuït. 12 h. Aforament: 10 mínim / 12 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 17.00 a 19.00 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2026.

**Descripció:** Fes sonar eixa guitarra que tens a casa. Inicia't en la guitarra moderna tocant i cantant les cançons més conegudes de la música popular, amb un mètode efectiu, alegre i intuïtiu.

**L'alumnat haurà de dur la seua pròpia guitarra.**

**Lloc:** CASAL JOVE SAGUNTO. C/ Romeu, 8. Sagunto.

**Curs:** RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL. (Microtaller UJI)

**Matriculació:** 24 de setembre. Taller gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dijous. D'11.15 a 12.45 h. Del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2026.

**Descripció:** Reduir la tensió física i mental per a millorar el benestar general. Respiració conscient, relaxació muscular, connexió cos-emoció. Joc i creativitat. Moviment lliure. Consciència corporal.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

### ÀREA DE CREACIÓ

**Curs:** DIBUIX I PINTURA B1

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dilluns. De 16.00 a 19 h. Del 19 d'octubre al 17 de maig de 2027.

**Descripció:** Oferir un espai creatiu per a desenvolupar habilitats artístiques des de nivell principiant fins avançat amb atenció personalitzada en grups reduïts.

**Dibuix:** forma, proporcions, línia i tècniques sobre paper en carbonet i barres grasses.

**Pintura:** es treballen dues tècniques diferents com són l'oli i el pastel sobre diferents suports.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.



**Curs: DIBUIX I PINTURA B2**

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 16.00 a 19 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2027.

**Descripció:** Oferir un espai creatiu per a desenvolupar habilitats artístiques des de nivell principiant fins avançat amb atenció personalitzada en grups reduïts.

Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques sobre paper en carbonet i barres grasses.

Pintura: es treballen dues tècniques diferents com són l'oli i el pastel sobre diferents suports.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA B. Sense professorat**

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 15 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dijous. De 16.00 a 19 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilització, és necessari una persona que es responsabilitze de l'aula.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs: CERÀMICA B Matins**

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.15 h. Del 13 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de diferents superfícies. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat. S'aprendran tècniques de modelar i decorar els diferents projectes ceràmics.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

**Curs:** CERÀMICA B Vesprades

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 16.30 a 18.15 h. Del 13 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de diferents superfícies. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat. S'aprendran tècniques de modelar i decorar els diferents projectes ceràmics.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs:** DECORACIÓ DE PORCELLANA. Matins

**Matriculació:** 25 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.30 h. Del 13 d'octubre al 20 de maig de 2027.

**Descripció:** Curs de decoració sobre porcellana multigeneracional. S'aprendran diverses tècniques, entre elles el pinzell, dibuix a plomí i un llarg etcètera. Amb cadascuna d'aquestes tècniques aconseguirem diferents acabats i processos per a poder crear, pintant, peces decoratives. També es donarà a conèixer la història de la porcellana, i es realitzarà una exposició a final de curs.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs:** DECORACIÓ DE PORCELLANA. Vesprades

**Matriculació:** 25 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts. De 15.30 a 19.30 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2027.

**Descripció:** Curs de decoració sobre porcellana multigeneracional. S'aprendran diverses tècniques, entre elles el pinzell, dibuix a plomí, etc. Amb cadascuna d'aquestes tècniques aconseguirem diferents acabats i processos per a poder crear, pintant, peces decoratives. També es donarà a conèixer, amb l'activitat del taller, la història de la porcellana, i es realitzarà una exposició a final de curs.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

**Curs:** RESTAURACIÓ DE MOBLES B1

**Matriculació:** 25 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 25 màxim.

**Horari:** Dimecres. De 16.00 a 20 h. Del 14 d'octubre al 18 de maig de 2027.

**Descripció:** Curs destinat a persones que volen aprendre a conservar i restaurar els seus mobles, així com renovar-los amb tècniques més noves. Restauració rigorosa amb materials adequats a l'època del moble (criteris de restauració). Pintura i decoració del moble, per mitjà de diverses tècniques, opcions i materials.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

**Curs:** RESTAURACIÓ DE MOBLES B2

**Matriculació:** 25 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 25 màxim.

**Horari:** Dimarts. De 16.00 a 20 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2027.

**Descripció:** Curs destinat a persones que volen aprendre a conservar i restaurar els seus mobles, així com renovar-los amb tècniques més noves. Restauració rigorosa amb materials adequats a l'època del moble (criteris de restauració). Pintura i decoració del moble, per mitjà de diverses tècniques, opcions i materials.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

## ÀREA DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL

**Curso:** TAITXÍ B

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 25 màxim.

**Horario:** Dilluns i dimecres. De 10.30 a 12.00 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig 2027.

**Descripció:** Introducció a la pràctica oriental de l'art oriental del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que enforteixen cos, ment i milloren la higiene postural.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.



**Curs:** **IOGA B / MINDFULNESS**

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts. De 9.30 a 11 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2027.

**Descripció:** El neuromoviment integra ment, cos i respiració com un tot, creant un espai de consciència i presència. Per mitjà d'aquesta connexió, s'afavoreix un procés natural de transformació personal i benestar integral. No es tracta només de moure's o respirar, sinó de practicar la consciència plena amb més equilibri, calma i profunditat.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs:** **ESTIRAMENTS MUSCULARS B1**

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dimarts. Grup 1. De 17.45 a 18.45 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2027.

**Descripció:** Grup 2. De 18.45 a 19.45 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2027.

Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i musculars.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs:** **ESTIRAMENTS MUSCULARS B2**

**Matriculació:** 24 de setembre. Preu: 42 €. Aforament: 13 mínim / 20 màxim.

**Horari:** Dijous. Grup 1. De 17 a 18 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2027.

Grup 2. De 18 a 19 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2027.

**Descripció:** Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i previndre les patologies físiques més comunes com: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i musculars.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

## CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIONÍ I COMUNICACIÓ SOCIAL

**Curs:** BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B1

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 24 màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 16.00 a 17.15 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actuals molt variades. Enfocat a persones que volen ballar individualment. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curs:** BALLS DE SALÓ EN PARELLA B

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 7 parelles mínim / 12 parelles màxim.

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 17.15 a 18.30 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprendre i practicar habilitats i recursos per a poder gaudir del ball de parella amb un ampli repertori dels balls de saló: llatins, del Carib i estàndard. Varietat de rutines i figures segons les necessitats i nivell de les parelles. Eixides en grup a ballar.

**Lloc:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

---

**Curso:** BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B2

**Matriculació:** 23 de setembre. Preu: 112 €. Aforament: 13 mínim / 24 màxim.

**Horario:** Dilluns i dimecres. De 18.30 a 19.45 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2027.

**Descripció:** Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actuals molt variades. Enfocat per a persones que volen ballar individualment. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

**Lugar:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n (c/ Honorio Maura). Sagunt.

## CURSOS MONOGRÀFICS GENER A MAIG 2027 MICROTALLERS UJI

- ▶ Taller de memòria activa: tècniques per a una memòria activa.
- ▶ Mindfulness i creativitat corporal per al benestar psicopersonal.
- ▶ Habilitats socials i comunicació assertiva: millorar la comunicació i les relacions personals.
- ▶ Ferramentes digitals i alfabetització tecnològica.
- ▶ Escriitura creativa: escriure per a expressar-se.
- ▶ Cura de la nutrició, de les emocions i del cos.
- ▶ Benestar i estrès: recursos per al dia a dia.
- ▶ Guitarra per a principiants (II part).
- ▶ Relaxació, respiració i consciència corporal.
- ▶ Gestió emocional i autocura. Aprendre a reconèixer, entendre i regular les emocions i el estrès.
- ▶ Escola per a famílies. Estratègies educatives.
- ▶ Fes realitat el teu projecte creatiu, taller d'empoderament.

\*Els horaris, dates i continguts es publicaran en el moment de la inscripció, durant el mes de desembre de 2026.

### PROGRAMA D'EXPERIÈNCIES COMPARTIDES

\*Els horaris, dates i continguts es publicaran en el moment de la inscripció, en el mes de desembre de 2026, dins la programació de cursos monogràfics.

