



# CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2024 -2025

## CURSOS I TALLERS



SERVEIS SOCIALS SAGUNT



SISTEMA PÚBLIC  
VALÈNCIA DE  
SERVEIS SOCIALS



Campus  
Obert a la  
Ciutadania



AJUNTAMENT DE SAGUNT



**Informació**



**Inscripció**



CONDICIONS DE MATRICULACIÓ.....	Pàg. 4
INSCRIPCIÓ .....	Pàg. 4
SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA .....	Pàg. 4
MATRICULACIÓ .....	Pàg. 5
CALENDARI DE MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA.....	Pàg. 6
CALENDARI DE MATRICULACIÓ AL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC .....	Pàg. 7

## LLOC DE MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL .....	Pàg. 11
ÀREA DE CREACIÓ .....	Pàg. 12
CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA .....	Pàg. 14
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT.....	Pàg. 15
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL.....	Pàg. 17

## LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC

MONOGRÀFICS.....	Pàg. 18
ÀREA DE CREACIÓ .....	Pàg. 19
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT.....	Pàg. 21
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL.....	Pàg. 22
PROGRAMACIÓ DE XARRADES I SEMINARIS.....	Pàg. 23
CURSOS MONOGRÀFICS · GENER-MAIG 2025 .....	Pàg. 24



Ajuntament de Sagunt

# 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

- ▶ La inscripció es realitzarà en línia per mitjà del següent enllaç <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> del 8 de maig al 4 de setembre. Si es necessitara ajuda per fer la inscripció o matriculació telemàtica poden telefonar al 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:

### **DATES I LLOCS per a fer la inscripció presencialment:**

#### - **Del 2 al 4 de setembre:**

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

#### - **Del 2 al 4 de setembre:**

Casa Municipal de Cultura. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.  
Horari: de 10 a 13 h i de 16 a 21 h.  
Tel.: 96 069 90 73

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

- ▶ **DIA DEL SORTEIG:** 5 DE SETEMBRE
- ▶ **LLOC:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt)
- ▶ **HORA DEL SORTEIG:** 10 h
- ▶ **PUBLICACIÓ DE LES LLISTES:** dia 13 de setembre al Tauler d'Anuncis de la Casa Municipal de Cultura, al Tauler d'Anuncis del Departament de Cultura i en la web de <https://aytosagunto.es/va/ajuntament/arees-i-serveis/cultura-i-educacio/campus-obert-a-la-ciutadania/novetats/>
- ▶ Informació en els telèfons 96 265 58 68 i 666 178 647.

## 4-MATRICULACIÓ, DEL 17 AL 25 DE SETEMBRE

► **A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE:** Preferiblement en línia: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>. Sempre que la persona inscrita haja sigut acceptada en el curs i apareix 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 17 al 20 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

► **El no-pagament de la matrícula dins del període especificat (del 17 al 25 de setembre) implicarà la renúncia al curs.**

## 5-PAGAMENT DE MATRÍCULA

► El pagament de la taxa de matriculació es realitzarà una vegada fet el sorteig i d'acord amb els llistats publicats de persones acceptades.

► 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 del període publicat, del 17 al 25 de setembre, i es podrà fer el pagament de tres maneres:

a) Preferentment en línia, del 17 al 25 de setembre, sempre que estiga inclòs en el llistat de persones admeses. En eixe cas s'haurà d'entrar en el següent enllaç per fer el pagament de matrícula: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>

b) Presencialment, amb targeta de crèdit, en els espais i dies assenyalats per a la matrícula, **solament sinó disposa de mitjans informàtics** que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula online.

c) Presencialment, amb document d'autoliquidació, que serà facilitat per l'administració en el mateix lloc de matrícula. Sols sinó és disposa de mitjans informàtics que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.

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

#### **DIMARTS, 17 DE SETEMBRE**

- CONTROLA LES EMOCIONS I MILLORA LA TEUA SALUT (Microtaller UJI)
- TALLER LLIURE DE PATCHWORK
- BALL EN LÍNIA A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INICIACIÓ - INTERMEDI A
- BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS NIVELL INTERMEDI - AVANÇAT A
- TALLER DE TXIKUNG
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ A1

#### **DIMECRES, 18 DE SETEMBRE**

- TALLER LLIURE LLANA I GANXET
- CERÀMICA A. Matins
- CERÀMICA A. Vesprades
- TALLER LLIURE DE PINTURA A
- ESCRITURA CREATIVA (Microtaller UJI)
- APASIONAR·TE (Microtaller UJI)

#### **DIJOUS, 19 DE SETEMBRE**

- DIBUIX I PINTURA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT A
- FOTOGRAFIA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- TALLER LLIURE DE BOIXETS
- COSTURA BÀSICA
- PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA
- MINDFULNESS (Microtaller UJI)

#### **DIVENDRES, 20 DE SETEMBRE**

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

**DILLUNS, 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 I CANÇONS (Microtaller UJI)

**DIMARTS, 24 DE SETEMBRE**

- CERÀMICA B. Matins
- CERÀMICA B. Vesprades
- IOGA B
- GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ
- ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS B1,B2
- COM MILLORAR LA TEUA AUTOESTIMA (Microtaller UJI)
- TREBALLA LES EMOCIONS A TRAVÉS DE LA BIODANSA (Microtaller UJI)

**DIMECRES, 25 DE SETEMBRE**

- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Matins
- DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Vesprades
- RESTAURACIÓ DE MOBLES B1,B2
- APRÉN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES DES DE ZERO

## 7. ALTRES OBSERVACIONS

- ▶ 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 o, si cal, la presentació del volant d'empadronament.
- ▶ **ADVERTÈNCIA INSCRIPCIÓ:** 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.**
- ▶ **ADVERTÈNCIA MATRICULACIÓ:** Una persona, si ha llista d'espera, **NO PODRÀ MATRICULAR-SE EN MÉS DE DOS CURSOS** Igualment, si el curs tracta sobre la mateixa matèria l'alumnat només podrà matricular-se en un sol curs.
- ▶ Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (14 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'alumne/a, 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, per qualsevol mitjà que permeti tindre constància de la recepció per l'entitat organitzadora (instància). 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. Si a causa que es donara una nova situació d'emergència sanitària haguérem de tornar a altres vies de docència no presencials, l'alumnat podria sol·licitar la devolució de la matrícula, sempre que no haguera superat el 70% de les classes no presencials. Aquesta devolució se realitzarà d'acord amb el període docent impartit, de manera proporcional.



- ▶ 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.
- ▶ L'Administració es reserva el dret de modificar els horaris dels cursos que apareixen publicats en aquest butlletí informatiu.
- ▶ COMENÇAMENT DEL CURS SEGONS S'ESPECIFICA A LA PROGRAMACIÓ.



# CURSOS 2024-2025

LLOC DE MATRICULACIÓ: CASA MUNICIPAL DE CULTURA

C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

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

## ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL

**Curs:** CONTROLA LES EMOCIONS I MILLORA LA TEUA SALUT. Microtaller UJI  
**Matriculació:** 17 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts. De 17.30 a 19.30 h. Del 15 d'octubre al 19 de novembre de 2024

**En què consisteix:** Treballar la creativitat des d'una vessant relaxant, reforçant l'autoestima, l'expressió i la comunicació.

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

**Curs:** APASIONAR-TE. Microtaller UJI  
**Matriculació:** 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 10 a 12 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2024

**En què consisteix:** Escolta activa, empatia, validació emocional, llenguatge no verbal i resolució de conflictes i negociació.

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

**Curs:** ESCRITURA CREATIVA. (Teràpia de l'escriptura). Microtaller UJI  
**Matriculació:** 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/30 màxim

**Horari:** Dimecres. De 17.30 a 19.30 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2024

**En què consisteix:** Tècniques de redacció bàsiques. Aprendre a escriure relats i altres tipus d'escrits, amb un control adequat de l'ortografia i de la sintaxi, amb l'objectiu de fer una bona pràctica de redacció i expressió escrita, d'una manera creativa.  
Pràctica de l'escriptura com a teràpia individual i col·lectiva.

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

**Curs:** PRACTICA LA TEUA MEMÒRIA  
**Matriculació:** 19 de setembre. Preu: 34€. 20 h. Aforament: 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Divendres. De 11 a 13 h. Del 25 d'octubre al 10 de gener de 2025

**En què consisteix:** Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria, exercicis pràctics que reforcen la memòria.

**Es realitza:** CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt



## ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL

**Curs:** MINDFULNESS. Microtaller UJI

**Matriculació:** 19 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dijous. De 16.30 a 18.30 h. Del 17 d'octubre al 21 de novembre 2024

**En què consisteix:** Tècniques de relaxació i control de l'ansietat. Estudiar totes aquelles capacitats que posseïm i podem cultivar per mitjà de l'atenció conscient.

**Es realitza:** CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

## ÀREA DE CREACIÓ

**Curs:** TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit. Sense professorat

**Matriculació:** 17 de setembre. Preu: 15€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 16 a 19 h. Del 16 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Taller lliure de confecció de peces grans de teles, unint fragments més menuts. 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 viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

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

**Es realitza:** CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

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

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 15€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns. De 16 a 19 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2025

**En què consisteix:** Dirigit a 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 viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

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

**Curs:** CERÀMICA A Matí

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts. De 9.30 a 13 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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.

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

**Curs:** CERÀMICA A Vesprada

**Matriculació:** 18 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/ 20 màxim

**Horari:** Dimarts. De 15.30 a 19 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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.

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

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

**Matriculació:** 18 de setembre. **Preu:** 15€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 16 a 19 h. Del 16 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Adreçat 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 viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

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

---

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

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 15€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 15.30 a 19.30 h. Del 16 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-ho, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

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

---

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

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/14 màxim

**Horari:** Dimarts G1. De 15 a 18 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

Dijous G2. De 15 a 18 h. Del 17 d'octubre al 22 de maig de 2025

**En què consisteix:** Iniciació al coneixement i la pràctica del dibuix com a antesala al treball pictòric. Aprendre a veure, aprendre a fer. Treballs en formats grans sobre cavallets. Tècniques seques: carbonet, clarí, sanguina i pastel. Tècniques humides: oli i acrílic.

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

---

**Curs:** DIBUIX I PINTURA PERFECCIONAMENT A

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 112€

**Aforament:** 14 mínim/14 màxim

**Horari:** Dimarts G1. De 18 a 21 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

Dijous G2. De 18 a 21 h. Del 17 d'octubre al 22 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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.

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



**Curs:** FOTOGRAFIA INICIACIÓ

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns. De 16 a 18 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2025

**En què consisteix:** El curs es fonamenta en el desenvolupament de coneixements teòrics i pràctics sobre la fotografia. Treballarem des de com es fa la fotografia fins a l'edició de la imatge en postproducció. Es posarà un interès especial en la composició i en la creativitat.

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

---

**Curs:** FOTOGRAFIA PERFECCIONAMENT

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 16 a 18 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2025

**En què consisteix:** El curs pretén aprofundir en el desenvolupament de la tècnica i de la creativitat. Es complementa amb tallers específics.

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

---

**Curs:** TALLER D'APRENTATGE DE BOIXETS

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dijous. De 15.30 a 19.30 h. Del 17 d'octubre al 22 de maig de 2025

**En què consisteix:** Encaix de boixets tècnica torchón. Aprenentatge de punts, inicis, reptes i múltiples dissenys, ventalls, mocadors i altres.

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

---

**CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA**

**Curs:** COSTURA BÀSICA

**Matriculació:** 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns. De 15.30 a 19.30 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2025

**En què consisteix:** Aprendre 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 arranjaments i composicions (reciclant i costumitzant) i finalment rematarem una peça.

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

**Es realitza:** CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Castelló, 36. El Port de Sagunt

**Curs:** TALLER TXIKUNG

**Matriculació:** 17 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.10 a 10.10h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** El txikung és una pràctica mil·lenària de rutines d'exercicis suaus de baix impacte, segons la medicina xinesa, milloren la salut física / emocional i la higiene postural.

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

---

**Curs:** TAITXÍ A

**Matriculació:** 17 de setembre. **Preu:** 112€ **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 10.30 a 12 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Introducció a la pràctica oriental de l'art del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que fan més fort el cos, la ment i millora la higiene postural.

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

---

**Curs:** IOGA A1

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 9 a 10.15 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

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

---

**Curs:** IOGA A2

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 11.45 a 12.45 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

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

**Curs:** IOGA A3

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 19.30 a 20.45 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

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

---

**Curs:** IOGA A3.1

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 10.30 a 11.30 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

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

---

**Curs:** IOGA PERFECCIONAMENT A

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 17.45 a 19.15 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Avançar en el treball postural mitjançant l'allargament del temps de permanència i posicions avançades.

Curs recomanant per a persones que duent temps practicant el ioga.

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





## CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT

**Curs:** ESTIRAMENTS MUSCULARS A

**Matriculació:** 20 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/ 23 màxim

**Horari:** Dimarts. Grup 1: 15.45 a 16.45 h. Grup 2: 16.45 a 17.45 h

Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2025

**En què consisteix:** Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i prevenir les patologies físiques més comunes com: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular.

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

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

**Curs:** BALL EN LÍNIA A

**Matriculació:** 17 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 16.15 a 17.30 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball, o prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals. S' impartiran els següents ritmes llatins: bachata, salsa, txa-txa-txa, samba, kizomba i lindy hop.

**Es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt  
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt

---

**Curs:** BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INICIACIÓ - MITJÀ A

**Matriculació:** 17 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 7 mínim/18 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 17.30 a 18.45 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** S'amplia el repertori de balls a un nivell mitjà-avançat, incloent tècniques de conducció i s'afegeixen nous ritmes: salsa, bachata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble.

**Es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt  
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt

---

**Curs:** BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS MITJÀ - AVANÇAT A

**Matriculació:** 17 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 7 mínim/18 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 18.45 a 20 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Perfeccionament de les figures, tècnica de ball, conducció, rols, en el ball dels ritmes següents: salsa, bachata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble

**Es realitza:** Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt  
Dijous. ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel c/ Poeta Llombart, s/n . El Port de Sagunt

# CURSOS 2024-2025

LLOC DE MATRICULACIÓ: PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/COC

Camí Reial, 65. 1<sup>a</sup> Planta. Sagunt

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

## MONOGRÀFICS

**Curs:** TALLER DE GUITARRA I CANÇONS. Microtaller UJI

**Matriculació:** 23 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 10 mínim/14 màxim

**Horari:** Dilluns. De 17 a 19 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2024

**En què consisteix:** 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 guitarra.

**Es realitza:** CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

**Curs:** COM MILLORAR LA TEUA AUTOESTIMA. Microtaller UJI

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

**Horari:** Dimecres. De 17 a 19 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre de 2024

**En què consisteix:** Estratègies per a millorar sobre la base de la constància i, seguint alguns consells, l'acceptació de les nostres virtuts i els nostres defectes. Comença a pensar en positiu.

**Es realitza:** CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

**Curs:** TREBALLA LES EMOCIONS A TRAVÉS DE LA BIODANSA. Microtaller UJI

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

**Horari:** Dijous. De 10 a 12 h. Del 17 d'octubre al 21 de novembre de 2024

**En què consisteix:** Tècniques per a treballar las emocions i superar las situacions d'estrés

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

**Curs:** APRÉN INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES, DES DE ZERO

**Matriculació:** 25 de setembre. Preu: 34€. 20 h. Aforament: 10 màxim

**Horari:** Dimarts. De 9.30 a 12 h. Del 29 d'octubre al 17 de desembre de 2024

**En què consisteix:** Introducció general a la informàtica partint de zero: des de com saber iniciar i tancar l'equip, parts d'un ordinador, ús del ratolí i del teclat, fins a conèixer què és un procesador de textos, ús d'Internet, així com saber enviar i rebre correus electrònics. El curs adequarà els continguts al nivell de l'alumnat.

L'alumnat haurà de dur el seu ordinador portàtil personal.

**Es realitza:** CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

**Curs:** DIBUIX I PINTURA B1

**Matriculació:** 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns. De 16 a 19 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2025

**En què consisteix:** Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques. Sobre paper en carbonet i barres grasses. Pintura: es treballen dues tècniques diferents, tècnica de l'oli i el pastel sobre diferents suports.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** DIBUIX I PINTURA B2

**Matriculació:** 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. De 16 a 19 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2025

**En què consisteix:** Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques. Sobre paper en carbonet i barres grasses. Pintura: es treballen dues tècniques diferents, tècnica de l'oli i el pastel sobre diferents suports.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** TALLER LLIURE DE PINTURA B

**Matriculació:** 23 de setembre. Sense professorat. **Preu:** 15 €. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dijous. De 16 a 19 h. Del 17 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Adreçat a 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 viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** CERÀMICA B. Matins

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.15 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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. On aprendran les diferents tècniques de modelar i decoració a realitzar diferents projectes ceràmics.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



**Curs:** CERÀMICA B. Vesprades

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 16.30 a 18.15 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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. On aprendran les diferents tècniques de modelar i decoració a realitzar diferents projectes ceràmics.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** DECORACIÓ DE PORCELLANA. Matins

**Matriculació:** 25 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.30 a 11.30 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** Curs decoratiu sobre porcellana. Aprenem diverses tècniques entre elles el pinzell, dibuix a "plumilla" i un llarg... Amb cadascuna d'elles aconseguirem diversos acabats i processos per a poder crear peces decoratives. També es donarà a conèixer amb l'activitat de taller, un coneixement de la història de la porcellana.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** DECORACIÓ DE PORCELLANA. Vesprades

**Matriculació:** 25 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts. De 15.30 a 19.30 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** Curs decoratiu sobre porcellana. Aprenem diverses tècniques entre elles el pinzell, dibuix a "plumilla" i un llarg... Amb cadascuna d'elles aconseguirem diversos acabats i processos per a poder crear peces decoratives. També es donarà a conèixer amb l'activitat de taller, un coneixement de la història de la porcellana.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** RESTAURACIÓ DE MOBLES B1

**Matriculació:** 25 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

**Horari:** Dimarts. De 16 a 20 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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, a través de diverses tècniques, opcions i materials.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** RESTAURACIÓ DE MOBLES B2

**Matriculació:** 25 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/25 màxim

**Horari:** Dimecres. De 16 a 20 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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, a través de diverses tècniques, opcions i materials.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

**Curs:** TAITXÍ

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/25 màxim

**Horari:** Dilluns i dimecres. De 10.30 a 12 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Introducció a la pràctica oriental de l'art del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que fan més fort el cos, la ment i millora la higiene postural.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** IOGA B

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 9.30 a 11 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Reduir el nivell d'estrès, mitjançant posicions i tècniques sedants.

- Meditació
- Higiene del cos i de la ment
- Estira i enforteix
- Aprèn a respirar

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** ESTIRAMENTS MUSCULARS B1

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dilluns. Grup 1. De 17 a 18 h

Dilluns. Grup 2. De 18 a 19 h

Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2025

**En què consisteix:** Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i prevenir les patologies físiques més comunes com ara: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** ESTIRAMENTS MUSCULARS B2

**Matriculació:** 24 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

**Horari:** Dimecres. Grup 1. De 17 a 18 h

Dimecres. Grup 2. De 18 a 19 h

Del 16 d'octubre al 28 de maig de 2025

**En què consisteix:** Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis suaus amb l'objectiu de tractar i prevenir les patologies físiques més comunes com ara: lumbàlgia, cervicàlgia, dolors articulars i dolor muscular.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

**Curs:** BALL DE SALÓ EN LÍNIA B1

**Matriculació:** 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/24 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 16 a 17.15 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actualment molt variades. Enfocat per a persones que volen ballar individualment, tinguen o no parella de ball. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** BALLS EN PARELLA B

**Matriculació:** 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 7 parelles mínim/13 parelles màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 17.15 a 18.30 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** 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. Atenció als principis de conduir i seguir. Eixides en grup a ballar.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

---

**Curs:** BALLS EN LÍNIA B2

**Matriculació:** 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/24 màxim

**Horari:** Dimarts i dijous. De 18.30 a 19.45 h. Del 15 d'octubre al 29 de maig de 2025

**En què consisteix:** Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actualment molt variades. Enfocat per a persones que volen ballar individualment, tinguen o no parella de ball. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

**Es realitza:** CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

## XARRADES I SEMINARIS

### OCTUBRE-DESEMBRE 2024

#### PERSONES CUIDADORES: ESTRATÈGIES PER A REDUIR L'ESTRÉS.

Docent: TERESA PINOS

Data: 02 de desembre de 2024

Horari: A les 18 h

Es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.

## SEMINARI

#### TALLER D'EMPODERAMENT I LIDERATGE DE LES DONES

Data: 21 de novembre de 2024

Horari: De 10 a 11h

Es realitza: Centre Cívic (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt.



# CURSOS MONOGRÀFICS DE GENER-MAIG 2025

**INSCRIPCIÓ:** del 12 de desembre de 2024 al 13 de gener de 2025

**MATRICULACIÓ:** del 27 al 31 de gener de 2025

