

Activitats lúdiques

Per aquest trimestre Red balloon Gestió Lúdica us ofereix un seguit d'activitats per a gaudir... i són per a diferents edats!

Mètode Pilates

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental, la respiració i la relaxació. Poden practicar-ho persones de totes les edats i nivells de capacitat ja que redueix el cos.

Beneficis de la pràctica de Pilates:

- Vitalitat i tonificació.
- Millora la flexibilitat, habilitat, agilitat i coordinació dels moviments.
- Correcció d'hàbits posturals perjudicials i reducció del mal d'esquena.
- Millor autoconeixement del cos.

Abril	1-6-11-13-18-20-25	Juny	1-6-8-13-15-20-22	de 15:30h. a 16:30h. (mínim 15 alumnes)
-------	--------------------	------	-------------------	--

41,14€

Tècniques de cohesió

Poc a poc, els nens deixen de ser nens i comencen a entrar a l'etapa de la preadolescència. En aquesta etapa comencen a haver molts canvis en el seu cos, en el seu caràcter i en la seva ment. Des de Red balloon volem proposar una activitat de lleure, on els preadolescents es coneixeran ells mateixos i es farà que puguin conèixer a gent nova. Tracta que mitjançant unes dinàmiques puguin conèixer una mica més sobre ells i sobre els que els envolten.

18,15€

Salsa

La salsa és un ball afrocaribenya que neix de l'encontre de distintes modalitats de música ballable pròpies de l'Amèrica Llatina amb el Jazz. En aquestes classes començarem des del principi, per agafar els fonaments bàsics d'aquest ball.

42,53€

Zumba

La Zumba és una modalitat esportiva. Consisteix en una activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies estan basades en passos senzills i repetitius, el que fa que sigui molt fàcil seguir-la i no cal una preparació física en concret. La pràctica de Zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i cremar calories.

24,20€

Arts marciais

S'ofereix l'ensenyença de les bases d'un o dos estils d'arts marciais conjuntament d'algunes tècniques de defensa. Un cop es sàpiguen les bases es poden provar més arts marciais o profundir en les mateixes tractades. Es faran els cursos en un grup d'adults i un grup d'infantil. **Mínim 12 alumnes per curs.**

GRUP INFANTIL	Abril 1-8-15-15-29	Maig 6-13-20-27	de 20:00h. a 21:00h.
---------------	--------------------	-----------------	----------------------

GRUP INFANTIL

Abril 1-8-15-29

Maig 6-13-20-27

de 17:00h. a 18:00h.

Control postural

El control postural és la capacitat del cos de mantenir una alineació correcta del centre de gravetat dins de l'eix corporal, de manera que totes les articulacions i segments del cos treballen de forma òptima i global, coordinant les diferents tensions musculars per equilibrar la postura i eliminar els escurçaments dels teixits que es deriven del desequilibri postural. Amb el Control Postural obtenim importants beneficis com el coneixement de l'esquema corporal, millora el control de la nostra postura, disminueix la rigidesa (=menys dolor), millora la capacitat respiratòria, augment de l'oxigenació dels teixits i una important disminució de l'anxietytat i estrès.

Abril	5-12-19-26	Maig	3-10-17-24-31	Juny	7-14-21
-------	------------	------	---------------	------	---------

de 20:30h. a 21:00h.
(mínim 15 alumnes)

CURSOS



30 de Març

1-6-8-13-15 d'Abri
de 10:00h. a 14:00h.

ó 5-7-12-14-19-21 d'Abri

de 16:00h. a 20:00h.
(Mínim 20 alumnes)

30 d'Abri

de 10:00h. a 14:00h.

ó 27 d'Abri

de 16:00h. a 20:00h.
(Mínim 15 alumnes)

30 d'Abri

de 10:00h. a 14:00h.

Monitor de menjador escolar

75€

Presents en escoles bressol, escoles d'infantil i primària i també en centres de secundària els monitors requereixen especialitzar-se per donar respostes educatives ajustades a la realitat de cada tipus de centre i grup d'edat. Amb aquesta formació els alumnes adquiriran les eines i recursos necessaris per fer del menjador escolar un espai educatiu.

Manipulació d'aliments

30€

Es dotarà els alumnes de les eines necessàries, tant conceptuals com metodològiques, per tal de poder dur a terme una adequada manipulació dels aliments en el cas dels menjadors escolars.

Amb aquesta formació s'obté el Certificat en Manipulació d'Aliments, imprescindible per treballar en aquest àmbit.

Monitor d'activitats de lleure infantil i juvenil

245€

Aquest curs és la formació que prepara l'alumnat per intervenir de manera educativa en activitats de lleure infantil i juvenil, i que el capacita per organitzar, dinamitzar i avaluar activitats de l'esmentat lleure en el marc de la programació general d'una organització, aplicant les tècniques específiques d'anunci grupal, incitant explícitament en l'educació en valors i atentent les mesures bàsiques de seguretat i prevenció de riscos.

Vetlladors online

90€

Els professionals coneguts comunament com vetlladors/es, formen part de la comunitat educativa, però amb un rol diferenciat. Descriurem en aquesta formació les dificultats més habituals amb què s'han d'enfrontar i proposarem estratègies d'intervenció adequades a cada cas i circumstància.

Maquillatge professional

155€

Taller d'introducció al maquillatge i de caràcter manual en el que aprendrem i descobrirem les diferents possibilitats creatives que ens ofereix la tècnica del maquillatge. Obirem les bases essencials per a l'ús i aplicació dels diversos materials bàsics a partir del propi rostre i el dels companys.



Xerrades per a famílies i educadors
Les xerrades són sessions d'1,5 a 2 hores en les que un expert en la matèria farà una exposició i a continuació s'obrirà un espai de debat en el que els participants puguin resoldre dubtes, opinar i tractar de fer una aproximació del contingut a la seva realitat personal.

Les TICs a casa

Ordinadors, tablets, smartphones, xarxes socials, jocs...

El nostre entorn està ple d'aquests instruments. La realitat 2.0 està a l'ordre del dia. Quin ús fan els infants i joves d'aquests espais? Com ho vivim des de casa? Què podem fer per treure'n el màxim profit?

Dimecres 20 de maig a les 20:00h.

Els pares i mares i els models educatius

L'educació dels fills i filles és un procés que normalment es fa de manera conscient, però moltes vegades es fa de manera inconscient: un gest, una mirada, un comentari o una resposta formulada de manera reactiva poden desautoritzar-nos davant d'ells. A una pèrdua d'autoritat hi va, gairebé sempre associada, una pèrdua de confiança. Com podem aconseguir ser sempre coherent i poder oferir, així, un model sólid als nostres fills?

Dijous 20 de maig a les 20:00h.

Els nous rols dels pares i mares

La tasca educativa de les famílies s'ha tornat més complexa a causa de la complexitat de la vida. El món que fins ara hem conegit ja no és el que es troben els nostres fills i filles; per tant, cada vegada menys, la nostra experiència i coneixements els podran servir. Haurem d'aprendre a desenvolupar noves competències per a poder accompanyar-los en el seu procés de creixement sense quedar-nos obsolets.

Dijous 16 de juny a les 20:00h.

Cost per família: 3 Xerrades: 30€ / 1 xerrada: 13€

3-8-10-15-17 de Juny
de 17:30h. a 20:00h.

(Mínim 6/màxim 8 alumnes)

Carrer Nou de Santa Tecla, 14 Local 2 43004 Tarragona
www.redballoon.cat | 1877 062 630 · 656 544 552