

el
tot

NOUS PROPÒSITS (II) - 2017

Nous propòsits 2017



Ho aconseguirem?

el
tot
Número 1700

MATARÓ
I MARÉSSE

Del 20 al 26 de gener de 2017

www.totmataro.cat



El 2017 es convocaran oposicions: prepara-les amb professionals


La formació en adults

Qui ha dit que això d'anar a classe sigui cosa exclusiva dels menors? En un món com l'actual, en què el mercat laboral selecciona cada dia perfils més formats i especialitzats, les acadèmies de formació d'adults s'han convertit en una opció irrenunciable en la majoria de casos. És per això que, amb la perspectiva d'on volem encaixar la nostra trajectòria, tenim un ampli catàleg d'opcions per a formar-nos.

AMB GARANTIA

El de Triangle és un dels noms amb garantia i història per confiar la nostra formació. Estem parlant d'una acadèmia amb trajectòria. Hi podem cursar des del reforç acadèmic necessari per als estudis de secundària o universitaris a preparació a l'accés a proves com la Selectivitat. Triangle sempre incorpora, a més, nous estudis especialitzats com auxiliars i administratius per als diferents camps laborals a més de la preparació necessària per a oposicions del sector públic en educació, seguretat o cos administratiu.


Triangle és experiència en la formació i polivalència. Consulta les diferents opcions per escollir en quina branca vols formar-te en aquest 2017 que acabem de començar.



TRIANGLE
ACADEMIA

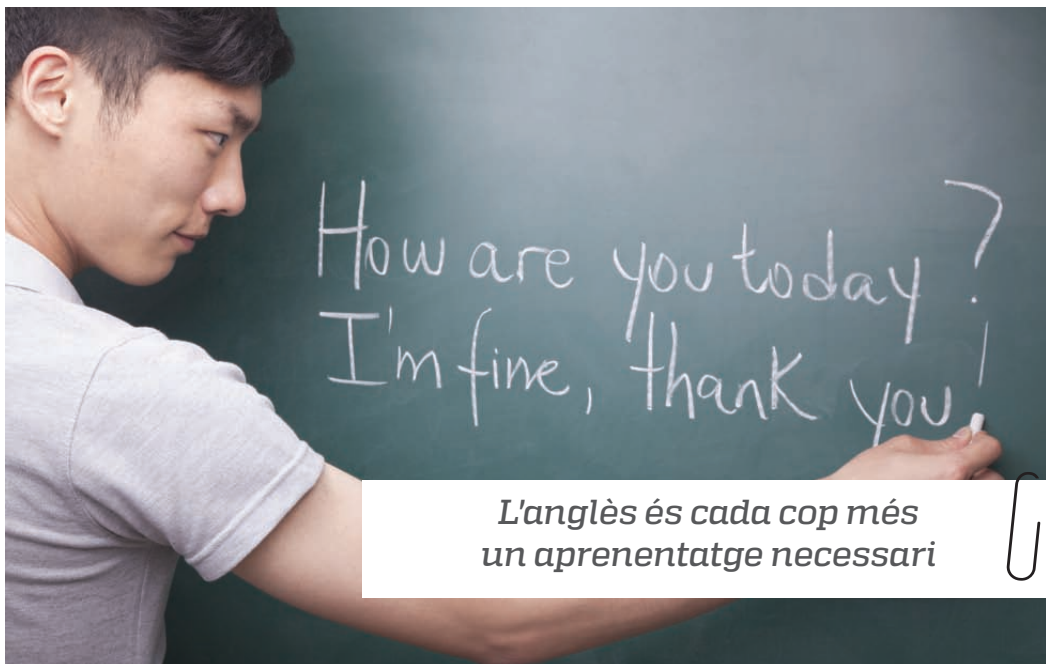
PROPÒSITS per al 2017

- Graduar-me en ESO
- Oposicions a Guàrdia Urbana o Mossos
- Fer un curs d'Auxiliar Veterinari
- Fer un curs de Perruqueria Canina
- Fer un curs d'Ensinistrador
- Fer un curs d'Agent Rural



93 790 33 45
C/Sant Josep Oriol, 21, Mataró
www.triangle-academia.com

Mai és tard pels idiomes



L'anglès és cada cop més un aprenentatge necessari

En la societat actual, saber idiomes és una eina molt important en molts sentits: per comunicar-nos, per treballar, per viatjar, etc. Dominar l'anglès és vital i pensem que mai és massa tard per començar i en qualsevol edat podem iniciar-nos en aquesta llengua. Per això, val la pena comprovar els cursos de diferents nivells que ofereixen les acadèmies, per aquells adults que vulguin embarcar-se a conèixer aquesta llengua, o pels que ja fa més temps que l'estudien i es vulguin continuar formant.

No hem d'oblidar, a més altres idiomes, com francès, alemany, italià, xinès, etc., pels que vulguin o

necessitin formar-se en una altra llengua, o pels que ja fa temps que estudien anglès i vulguin començar a aprendre una llengua nova i diferent. Aprofita l'embranchada de 2017 i millora en llengües.

Molta oferta

Comprova en l'àmplia oferta d'acadèmies els diferents cursos i metodologies i escull l'opció que s'adiu més a les teves necessitats

ÚLTIMES PLACES, T'ANIMES A PROVAR?

- EXTRAESCOLARS PER A NENS A PARTIR DE 6 ANYS
- ACTIVITATS AMB CARTÓ PEDRA I FANG
- DIBUIX ARTÍSTIC I PINTURA
- DIES A ESCOLLIR DE DILLUNS A DIMECRES
- DE 2/4 DE 6 A 7 DE LA TARDA I DISSABTES DE 11 A 2/4 D'UNA



Els beneficis de nedar

La natació compta cada dia amb més adeptes entre els mataronins, que es proposen una vida més saludable. Quin són els seus beneficis?

ÉS UN ESPORT GLOBAL:

Es considera un dels pocs exercicis físics que beneficien al cos de manera global, és un "tot en un" perquè es treballa la força, la resistència i la flexibilitat. Ajuda a mantenir saludables el cor, el sistema circulatori i els pulmons.

TREBALLA MÚSCULS DIFERENTS:

Segons l'estil que nedis, crol, braça, esquena o papallona, treballaràs uns músculs o uns altres. Amb la natació també es treballa la coordinació i l'agilitat. Per això es recomana molt tant per a nens i gent jove com per a gent gran. També embarassades, gent amb artrosis...

IDEAL PER CREMAR CALORIES:

Nadar és un dels esports més complets per cremar calories i segons els experts, si es practica, en dejú al matí, ajuda a cremar calories la resta del dia, sempre i quan ens hidratem bé.

MANTENIR-TE JOVE:

Diuen que aquest esport ajuda a retardar l'envelliment. Si quan acabes de nedar, pots a més, fer una mica de sauna, t'ajudarà a netejar la pell.



SENSE LESIONS:

És un exercici, que si es realitza correctament, no acostuma a provocar lesions, ja que amb la flotació la columna i les articulacions no han de suportar el pes del cos, s'eviten els cops que es poden produir quan es practica a terra.

LA MADUIXA
fruites i verdures
Menja amb salut!
T 930 218 141
Rda. Alfons X el Savi 48, Mataró

COMPRESIÓ LECTORA + MATES =
KUMON 15 dies gratuïts
ILURO, 39, MATARÓ · 93 798 22 33 · www.kumon.es



- Cursos d'anglès
- Preparació i exàmens de Cambridge
- Campaments i viatges lingüístics
- Altres idiomes

BE MORE



IELTS

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorized Pearson Centre



International House Mataró

Balmes 29 | 08301 Mataró

93 796 01 25 | ihmataro@mat.ihes.com

www.ihes.com/mat

eurecat

Centre Tecnològic de Catalunya

CURSOS SUBVENCIONATS - GENER/MARÇ 2017

Els cursos són subvencionats pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya i adreçats a persones treballadores ocupades

CURS	DURADA	INICI	LLOC IMPARTICIÓ
Disseny assistit per ordinador: Il·lustrator II	30h	20/02/2017	MATARÓ
Personal Shopper	10h	15/02/2017	MATARÓ
Disseny assistit per ordinador: Photoshop II	30h	04/02/2017	MATARÓ
Habilitats directives	20h	07/02/2017	MATARÓ
Tècniques de coaching	30h	04/02/2017	MATARÓ
Nòmines i Seguretat Social I	30h	04/02/2017	MATARÓ
Gestió de recursos humans	60h	07/02/2017	MATARÓ
Preparació de màquines, equips i eines en operacions de mecanitzat per arrencament de ferritja	80h	30/01/2017	SABADELL
Interpretació de Plànols	20h	30/01/2017	CERDANYOLA DEL V.
Autocad 2D/3D	60h	16/02/2017	CERDANYOLA DEL V.

Per a més informació consulteu la nostra pàgina web: www.eurecat.formacio.org o bé trucant al telèfon 937419100



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Contínua
de Catalunya



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

Noves activitats Outdoor



TREKKING



MARXA NÒRDICA



MOUNTAIN BIKE

Fitness Factory presentant novetats i ampliant la seva oferta de classes i disciplines per als seus usuaris. A partir del febrer, per exemple, amplia el seu catàleg 'outdoor', fora de les instal·lacions i s'incorporen grups i sortides -els dissabtes al matí- de Trekking, Marxa nòrdica i Mountain Bike

per poder fer exercici a l'aire lliure i respirant aire fresc. Són disciplines que se sumen al running i el trail running i és que l'activitat de Fitness Factory va més enllà de les quatre parets del seu local. Els interessats poden consultar els horaris de les sortides a la web o el Facebook del gimnàs. ►

 *Fitness Factory Club*

Camí Ral 39 - 41, MATARÓ · T 937 575 900 **P** **GRATUÏT**

- 200 CLASSES DIRIGIDES A LA SETMANA.
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Des de
29'90€
al mes

BASIC  **FACTORY**

Camí Ral 19, MATARÓ · T 937 575 900 **P** **GRATUÏT**

- DUTXES GRATUÏTES
- NOVES RUTINES I NOVA SALA D'SPINNING
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Des de
17'90€
al mes

Nova activitat Sh'Bam



CIRCUIT



SH'BAM

Les altres novetats per aquest 2017 sí que les trobem dins les àmplies instal·lacions de Fitness Factory. Es completen les dinàmiques dins del gimnàs amb nous circuits d'entrenament funcional, unes dinàmiques tutelades d'alta intensitat ideals per a mantenir la forma. L'altra gran novetat, després de la master

class que es va fer el desembre, és que s'amplien les classes de SH'Bam. El SH'Bam serà una de les sensacions de la temporada. Combina Fitness i ball i permet cremar unes 500 calories per sessió. És una disciplina divertida i intensa, pensada perquè no notis el desgast físic de tan bé que ho passes ballant.

**MATRÍCULA
GRATIS
WELLNESS
GRATIS**



el
tot

NOUS PROPÒSITS - 2017

Nous propòsits 2017

Ho aconseguirem?

el
tot MATARÓ
IMPREMPE
Número 1700

Del 20 al 26 de gener de 2017

www.totmataro.cat