

ESPLAI D'OLOT

ACTIVITATS DOCENTS

2026-2027



Aprèn · participa · comparteix · gaudeix





IDIOMES



Anglès

Aprèn i practica anglès al teu ritme: des de les primeres bases fins a la conversa i la consolidació del nivell mitjà.

DIA / GRUP	HORARI
Mitjà · dilluns - grup 1	10.00-10.45
Mitjà · dilluns - grup 2	10.45-11.30
Inicial · divendres - grup 1	10.30-11.30
Inicial · divendres - grup 2	11.30-12.30
Bàsic · dimarts	11.15-12.15
Conversa · dimarts	15.45-16.45

LLOC

Aula de formació 1

Català

Practica el català oral i escrit, resol dubtes i guanya confiança per fer-lo servir cada dia.

DIA / GRUP	HORARI
Dijous - grup 1	17.00-19.00
Dimecres - grup 2	10.00-12.00

LLOC

Grup 1: sala relacional · Grup 2: aula de formació 1

Francès

Descobreix, consolida o activa el francès amb propostes adaptades als nivells inicial i conversa.

DIA / GRUP	HORARI
Inicial · dimecres	15.30-16.30
Conversa · dimarts	11.30-12.30

LLOC

Inicial: aula de formació 1 · Conversa: aula de formació 2





Comunica't per la xarxa

Coneix les principals eines de missatgeria i comunicació en línia per relacionar-te amb més facilitat.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns i dimecres	10.00-12.00

LLOC Aula d'informàtica

Fes tràmits per Internet

Aprèn a fer gestions i tràmits en línia de manera segura, senzilla i amb més autonomia.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts i dijous	10.00-12.00

LLOC Aula d'informàtica

Iniciació a la informàtica

Una introducció pràctica a l'ús de dispositius, les aplicacions bàsiques i la navegació per Internet.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns i dimecres	10.00-12.00

LLOC Aula d'informàtica

Intel·ligència artificial

Descobreix què és la IA, com ja forma part del dia a dia i com utilitzar-la amb criteri.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns	17.00-19.00 · trimestral
Dimarts	17.00-19.00 · trimestral

LLOC Aula d'informàtica





Prepara una sortida o desplaçament

Planifica viatges i aprèn a gestionar itineraris, desplaçaments i reserves en línia.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts i dijous	10.00-12.00
LLOC	Aula d'informàtica





CREATIVITAT I REFLEXIÓ



Amics lectors

Un espai distès per compartir lectures, comentar històries i descobrir noves veus en bona companyia.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns	17.30-19.00

LLOC	Sala relacional
-------------	-----------------

Fotografia

Aprèn a mirar amb ull fotogràfic i practica composició, llum i narrativa visual.

DIA / GRUP	HORARI
Dimecres	16.30-19.30 · octubre i novembre

LLOC	Sala d'actes
-------------	--------------

Iniciació als escacs

Coneix les regles, les peces i les primeres estratègies d'un joc que activa la concentració.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts	17.00-18.00

LLOC	Aula de formació 2
-------------	--------------------

Memòria

Entrena l'atenció, el llenguatge i el record amb exercicis variats, útils i estimulants.

DIA / GRUP	HORARI
Dimecres - grup 1	10.00-11.00
Dimecres - grup 2	11.15-12.15
Dimecres - grup 3	16.00-17.00
Dimecres - grup 4	17.15-18.15
Dimarts - grup 5	16.00-17.00
Dimarts - grup 6	17.15-18.15

LLOC	Sala relacional
-------------	-----------------





Música

Gaudeix del llenguatge musical i desenvolupa l'oïda, el ritme i la interpretació amb una proposta adaptada al teu nivell.

DIA / GRUP	HORARI
Nivell alt · dijous	16.00-17.00
Nivell mitjà · dijous	17.00-18.00
Nivell inicial · dijous	18.00-19.00

LLOC

Aula de formació 2

Rummikub

Combina números, estratègia i agilitat mental en partides entretingudes que afavoreixen la concentració i la socialització.

DIA / GRUP	HORARI
Cada dia	A la tarda

LLOC

Sala relacional





MILLORA DE LA SALUT FÍSICA

Aprèn a ballar sardanes

Descobreix o perfecciona els passos de la sardana i viu una tradició compartida i plena de ritme.

DIA / GRUP	HORARI
Dijous	17.00-18.00
LLOC	Sala d'actes

Ball rítmic

Música, coordinació i moviment en una sessió alegre per activar el cos i passar-ho bé.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns - grup 1	17.15-18.00
Dimarts - grup 2	17.15-18.00
Dimarts - grup 3	18.15-19.00
LLOC	Sala d'actes

Country

Gaudeix del ball country amb coreografies adaptades al teu nivell, des dels primers passos fins a combinacions avançades.

DIA / GRUP	HORARI
Principiant · dijous	18.00-19.00
Intermedi · dimecres	10.00-11.00
Avançat · dimecres	11.00-12.00
LLOC	Sala d'actes

En forma

Entrenament global i accessible per mantenir força, mobilitat i energia al llarg de la setmana.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts i dijous - grup 1	11.00-12.00
Dimarts i dijous - grup 2	12.00-13.00
LLOC	Sala d'actes



Equilibrem el cos

Exercicis suaus d'equilibri, postura i control corporal per moure't amb més seguretat.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns - grup 1	10.00-11.00
Dilluns - grup 2	11.00-12.00

LLOC Sala d'actes

Gimnàstica

Una sessió completa per treballar mobilitat, força i coordinació de manera progressiva.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns	18.30-19.30

LLOC Sala d'actes

Gimnàstica suau de manteniment

Activa el cos al teu ritme amb moviments adaptats que afavoreixen flexibilitat i autonomia.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts	10.00-11.00

LLOC Sala d'actes

Ioga

Respiració, mobilitat i equilibri per cuidar el cos, reduir tensions i afavorir el benestar.

DIA / GRUP	HORARI
Dimarts - grup 1	10.00-11.00
Dimarts - grup 2	11.00-12.00
Dimecres - grup 3	10.00-11.00
Dimecres - grup 4	11.00-12.00
Divendres - grup 5	10.00-11.00
Divendres - grup 6	11.00-12.00

LLOC Aula externa





Ioga natura - Parc Nou

Practica ioga a l'aire lliure i connecta moviment, respiració i entorn natural.

DIA / GRUP	HORARI
Dates per determinar	Inscripcions al maig

LLOC	Aula externa
-------------	--------------

Pilates

Treballa la musculatura profunda, la postura i la respiració amb exercicis controlats i conscients.

DIA / GRUP	HORARI
Dilluns - grup 1	11.00-12.00
Dimarts - grup 2	11.00-12.00
Dimecres - grup 3	11.00-12.00
Dijous - grup 4	11.00-12.00
Divendres - grup 5	11.00-12.00

LLOC	Aula externa
-------------	--------------

Tenis taula

Agilitat, reflexos i diversió en partides adaptades a diferents ritmes i nivells.

DIA / GRUP	HORARI
Divendres	10.00-12.00

LLOC	Sala d'actes
-------------	--------------

PER A MÉS INFORMACIÓ
Recepció de l'Esplai · 972 268 648



ESPLAI D'OLOT

ACTIVITATS DE LLEURE

2026-2027



Comparteix · descobreix · participa · gaudeix





ACTIVITATS DE LLEURE

Biblioteca

Prensa diària i revistes

Billar

Visites guiades a museus i llocs d'interès

Cinefòrum

Tardes a l'Esplai amb ball, concerts, cant coral, màgia i guateque

Caminem

Viatges

Descomptes en concerts i espectacles

Xerrades

Excursions

Tallers creatius de cuina

Parelles lingüístiques

Festes de l'Esplai: Dijous Llarder, Calçotada, Festa de la Patrona, Revetlla d'Estiu i Dinar de Nadal

Jocs de taula amb escacs, dames, dòmino, etc.

