

curs de cuina de supervivència

Tens poca pràctica a la cuina o senzillament vols renovar el teu receptari? T'ensenyem les nocions bàsiques d'una cuina senzilla i saludable, pel dia a dia. Aprèn a preparar plats que et poden servir per a menjar de "tàper".

CURS DE CUINA DE SUPERVIVÈNCIA

26 de juliol, de 20 a 22h (grups de 10 a 15 persones).

Preu 30 €.

(el preu inclou el material)



esfera formació

c/ Lleida 16

25110 Alpicat

680194222 - 658731046

info@esferaformacio.com

<http://www.esferaformacio.com>

cursos d'estiu esfera formació

juliol - agost 2012

anglès

dietètica i nutrició

risoteràpia

cuina

cates de vi



vine a aprendre anglès a esfera formació

Curs de tres nivells on s'aprendrà a mantenir una conversa fluida, així com a escriure'l i entendre'l.

CURS INICIAL (del 2 de juliol al 13 de juliol).
Horari de dilluns a divendres, de 19 a 21h.
Preu 50 €.

CURS MITJÀ (del 16 de juliol al 27 de juliol).
Horari de dilluns a divendres, de 19 a 21h.
Preu 60 €.

CURS AVANÇAT (del 30 de juliol al 10 d'agost).
Horari de dilluns a divendres, de 19 a 21h.
Preu 60 €.

Màxim de 10 alumnes per curs, amb professorat qualificat.

classes de reforç a esfera formació

Durant els mesos de juliol i agost es fan classes de reforç tant per a assolir els objectius del curs com per a preparar el nou curs escolar. Amb professorat qualificat.

curs de cuina japonesa

T'agrada la cuina japonesa? Vols aprendre a fer sushi? Podràs practicar-la i tastar-ne els resultats, aprendre la tècnica per a fer sushi i makisushi.

CURS DE CUINA JAPONESA

5 de juliol, de 20 a 22h (grups de 10 a 15 persones).
Preu 30 €.
(el preu inclou el material)



curs de cuina italiana

T'agradaria fer algunes de les receptes típiques? Aprèn a fer nyoquis de patata, la salsa de pesto i el postre italià per excel·lència, el tiramisú.

CURS DE CUINA ITALIANA

12 de juliol, de 20 a 22h (grups de 10 a 15 persones).
Preu 30 €.
(el preu inclou el material)



curs de cuina infantil

T'agradaria fer galetes decorades, entrepans divertits, broxetes de fruita i plats divertits pels teus fills? Aprèn una nova forma de menjar sa i diferent cada dia.

CURS DE CUINA INFANTIL

19 de juliol, de 20 a 22h (grups de 10 a 15 persones).
Preu 30 €.
(el preu inclou el material)



curs de dietètica i nutrició a esfera formació

Quin efecte tenen els aliments al nostre cos? Quina és la nostra dieta més adequada? El nostre pes ideal? Aprèn tot allò referent a la dietètica i a la nutrició en aquest curs.

CURS DIETÈTICA (del 2 de juliol al 16 de juliol).
Horari cada dilluns i divendres, de 18.30h a 20.30h.
Preu 50 €.
(màxim de 9 alumnes per curs)

taller de risoteràpia a esfera formació

TALLER RISOTERÀPIA (a partir del 2 de juliol).
Horari cada dilluns de 19 a 21h.
Preu 15 € (sessió de 2 hores - mínim 2 sessions)
(màxim de 9 alumnes per curs)

inicia't al món del vi amb esfera formació

Aprèn tot allò referent al món del vi amb esfera formació en una sessió de 3 hores.

CATES DE VINS

Horari 26 de juny, 3 de juliol, 10 de juliol i 17 de juliol, de 20 a 23h.
Preu 30 €.
(cada sessió es realitza la mateixa cata)



curs de cuina saludable a esfera formació

Vols conèixer els fonaments per a seguir una alimentació que t'ajudi a cuidar la teva salut? Si t'agrada cuinar els aliments de la dieta mediterrània, de proximitat i de temporada aquest és el teu curs.

CURS DE CUINA SALUDABLE

28 de juny, de 20 a 22h (grups de 10 a 15 persones).
Preu 30 €.
(el preu inclou el material)

