



## Curs Bàsic de cuina natural i saludable

### Opció A, curs complet - mati

En 9 classes de 2 hores pràctiques i 1 hora teòrica

- dimecres 10-13 h

### Opció B, curs reduït - tarda

En 6 classes pràctiques de 2 hores i 6 classes teòriques d'1½ hores

- classe pràctica: dimarts 18:15 - 20:15
- classe teòrica: dimecres 18:15 -19:45

DATES	Opció A curs complet	Opció B curs reduït
Tardor 2010	6 octubre – 1 desembre	19 octubre - 24 novembre
Hivern 2011	12 gener– 9 març	11 gener - 15 febrer
Primavera 2011	16 març - 11 maig	5 abril - 11 maig

LLOC opcions A i B: Bio Space (c/ València 186, Barcelona)

### Opció C, curs reduït - intensiu de cap de setmana

En 2 caps de setmana de 12 hores pràctiques i 9 hores teòriques

- dissabte 10-18h i diumenge 10-17h

DATES	Cap de setmana 1	Cap de setmana 2
Tardor 2010	13-14 novembre	27-28 novembre
Hivern 2011	29-30 gener	26-27 febrer

LLOC opció C: Aula de Cuina, I.Roger de Llúria (c/Mare de Déu del Coll 43, Barcelona)

## Curs de cuina Aliments integrals per a ossos forts

En 5 classes de 2 hores teòric-pràctiques

- dimarts 18:15 - 20:15 h

Hivern 2011- **Nou horari de tarda**

DATES: 22 febrer – 22 març

LLOC: Bio Space (c/ València 186, Barcelona)

**Més informació: Eva 93 51 99 000 / 678 908 477**

[www.montsevallory.com](http://www.montsevallory.com)



## Curso Básico de Cocina Natural y Saludable

### Opción A, curso completo - mañana

En 9 clases: 18 horas prácticas y 9 horas teóricas:

- miércoles 10-13 h

### Opción B, curso reducido - tarde

En 6 clases prácticas de 2 horas y 6 clases teóricas de 1 hora y ½

- clase práctica: martes 18:15 - 20:15
- clase teórica: miércoles 18:15 -19:45

FECHAS	Opción A, curso completo	Opción B, curso reducido
Otoño 2010	6 octubre - 1 diciembre	19 octubre - 24 noviembre
Invierno 2011	12 enero - 9 marzo	11 enero - 16 febrero
Primavera 2011	16 marzo - 11 mayo	5 abril - 11 mayo

**LUGAR opciones A y B:** Bio Space (c/ València 186, Barcelona)

### Opción C, curso reducido - intensivo de fin de semana

En 2 fines de semana: 12 horas prácticas y 9 horas teóricas

- sábado 10-18h y domingo 10-17h

FECHAS	Fin de semana 1	Fin de semana 2
Otoño 2010	13-14 noviembre	27-28 noviembre
Invierno 2011	29-30 enero	26-27 febrero

**LUGAR:** Aula de Cocina del I. Roger de Llúria (c/Mare de Déu del Coll 43, Barcelona)

## Curso de cocina Alimentos integrales para huesos fuertes

En 5 clases de 2 horas teórico-prácticas

- martes 18:15 - 20:15 h

Invierno 2011- **Nuevo horario de tarde**

**FECHAS:** 22 febrero - 22 marzo

**LUGAR:** Bio Space (c/ València 186, Barcelona)

**Más información: Eva 93 51 99 000 / 678 908 477**

[www.montsevallory.com](http://www.montsevallory.com)