

TALLERS

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

De dilluns a divendres de 9 a 13.30 h i de 16 a 20.30 h
Renovacions: a partir del 9 de desembre.
Noves inscripcions: a partir del 16 de desembre.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran de manera presencial al centre cívic o seguint les instruccions de les inscripcions no presencials especificades al web.
Import trimestral: el preu inclou totes les sessions. La inscripció es farà efectiva un cop s'hagi abonat l'import del taller. El pagament es podrà fer mitjançant targeta en el centre o ingrés/transferència bancària. En el segon cas, caldrà retornar el centre cívic el rebut amb el segell de l'entitat bancària en al termini màxim de 48 h. Només es farà la devolució de l'import del taller en el cas que se suspengui l'activitat. L'import de la inscripció només es retornarà durant un període de 15 dies des de l'inici dels tallers. La Direcció del centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de participants i de canviar el professorat en cas que sigui necessari. Les persones en situació d'atur poden acollir-se el 50% de descompte per a un taller. Han de portar el certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el certificat de vida laboral amb vigència d'un any. Les persones amb reconeixement de discapacitat entre el 33% i el 64% tenen una reducció del 50% i les que tinguin igual o més que el 65% tenen una reducció del 75% en la tarifa d'un taller. Les inscripcions amb descomptes han de formalitzar-se presencialment. En el cas dels tallers gratuïts, a les tres faltes d'assistència no justificades la Direcció del centre podrà expulsar la persona usuària del taller. Els tallers amb suplement aniran a càrrec de la persona usuària. L'import del material s'abona el primer dia de classe.

INFORMACIÓ

Data d'inici: a partir del 13 de gener.
Durada: 10 setmanes, tret que se n'indiqui una altra.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

BODY SHAPE

Dilluns i dimecres de 20 a 20.55 h
Preu: 48,76 € (20 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

Dona-li forma al cos fent exercicis aeròbics. Utilitzarem tècniques com el drumming i el hula hoop.

BOXA

Dimarts 20.15 a 21.45 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professor: David Natal, entrenador de boxa social

Entrenament no competitiu.

GIMNÀSTICA DE GENT GRAN

Grup A: dilluns, dimecres i divendres de 17.15 a 18 h
Grup B: dilluns, dimecres i divendres de 18 a 18.45 h
Preu: 22,50 € (30 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

GIMNÀSTICA MATINAL

Dilluns i dijous de 10.05 a 11.20 h
Preu: 66,50 € (20 sess.)
Professora: Elsa Tous

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Dijous de 19.20 a 20.20 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora de MAMIfit

Amb aquest entrenament obtindràs millores en la postura corporal, la sexualitat, els paràmetres respiratoris i reduiràs el perímetre de la cintura.

GAC

Dilluns de 21.05 a 21.50 h
Preu: 19,95 € (10 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

Entrenament enfocat als glutis, abdominals i cames.

IOGA

Dimarts i dijous
Grup A: de 19.05 a 20 h
Grup B: de 20.05 a 21 h
Preu: 75,34 € (20 sess.)
Professora: Carmen Duque

IOGA GOLD

Dimarts d'11 a 12.15 h
Preu: 33,25 € (10 sess.)
Professora: Francesca Scarlato

loga destinat a la gent gran. El retrobament perfecte entre cos, ment i esperit.

IOGA DINÀMIC

Dijous de 20.15 a 21.30 h
Preu: 51,38 € (10 sess.)
Professora: Francesca Scarlato

Més intens a nivell físic que una pràctica regular de ioga.

IOGA HATHA

Divendres de 10 a 11 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professor: Tony Rueda

IOGUILATES

Dilluns de 19.15 a 20.15 h
Divendres de 9 a 10 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Lucrecia Guio i Tony Rueda

Fusió de dues disciplines: ioga i pilates.

MOVIMENT EN DANSA

Dijous de 9.30 a 10.50 h
Preu: 54,80 € (10 sess.)
Professora: Rosario Ramirez

Mentre ballem, fem teràpia per assolir un benestar físic, mental i emocional.

TAITXÍ

Dimecres i divendres de 10 a 10.50 h
Preu: 68,50 € (20 sess.)
Professor: Fernando Jiménez

TAITXÍ AMB VENTALL I ESPASA

Dilluns de 12 a 13.15 h
Preu: 51,38 € (10 sess.)
Professora: Fabienne Boyer

TXIKUNG

Dimarts de 9.45 a 10.50 h
Preu: 44,53 € (10 sess.)
Professor: Kevin Albors

Amalgama de tècniques marcial relacionades amb la medicina xinesa.

PILATES MAT

Grup A: dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h
Grup B: dilluns i dimecres de 20.35 a 21.30 h
Grup C: dimarts i dijous de 20.30 a 21.25 h
Preu: 75,35 € (20 sess.)
Grup D: divendres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professorat: Inés Márquez, Juan Carlos González i Tony Rueda

POSA'T EN FORMA

Dilluns, dimecres i divendres de 19 a 19.50 h
Peu: 66,50 € (30 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

EXPRESSIÓ

AFROBEAT

Divendres de 20.05 a 21.05 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Senait Ciller

Consisteix en la combinació de moviments de diferents estils de danses urbanes africanes. La música és una combinació explosiva de lo-ruba, jazz, funk i house.

BALLS EN LÍNIA PER A GENT GRAN

Dijous d'11.45 a 12.45 h
Preu: 26,60 € (10 sess.)
Professora: Herminia López

Balla en línia amb tot tipus d'estils musicals, com ara ritmes llatins, country, swing, pop entre altres.

BOLLYWOOD

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Stefania Morese

BOTTY DANCE – TWERK

A partir de 16 anys
Divendres de 17.45 a 19 h
Classe oberta 17 de gener
Preu: 46,24 € (9 sess.)
Professora: Karmen Cuellar

Ball urbà d'origen africà amb influències jamaicanes que engloba diferents tècniques de moure els músculs del glutis i els malucs.

BROADWAY JAZZ

Divendres de 20 a 21.15 h
Peu: 51,38 € (10 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

COUNTRY INICIAL

Dimecres de 20 a 21.15 h
Preu: 33,25 € (10 sess.)
Professor: Xavier Badiella

DIBUIX I PINTURA

Dimarts de 10.10 a 12 h
Dimecres de 18.10 a 20 h
Preu: 75,35 € (10 sess.)
Professorat: Laura Aubert i Plácido Domínguez

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 21 a 22.15 h
Preu: 71,25 € (10 sess.)
Professora: Mireia Zantop

LATIN FIT

Dimarts d'11 a 12 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Karina

Millora la condició física i el control corporal a través dels passos de ball més populars de la salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa, etc.

LINDY HOP-SWING

Dilluns
Grup inicial de 21 a 22 h
Grup avançat de 20 a 21 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professorat: Fermi Naudi i Odina Macias

Es recomana venir amb parella, però no és obligatori.

ORIGAMI-PAPIROFLÈXIA, PER A PRINCIPIANTS

Dijous de 16.30 a 18 h
Preu: 24,66 € (4 sess. Inici 6 de febrer)
Professora: Rosario Ramirez

L'art de plegar papers per crear infinitats d'objectes pràctics i decoratius.

GUIARRA

Divendres
Grup d'iniciació de 19.15 a 20.30 h
Grup de continuïtat de 18 a 19.15 h
Preu: 60,50 € (10 sess.)
Professor: Jesús Ruiz

Cal portar la guitarra.

ZUMBA

Dilluns i dimecres de 16 a 16.55 h
Preu: 75,35 € (20 sess.)
Professora: Zaida Sillah

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professora: Ester Molina

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció. Cosirem a mà i a màquina.

HISTÒRIES FAMILIARS: NARRA LA NOSTRA HERÈNCIA

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professora: Anna Marcet

Taller d'escriptura en el qual convertirem memòries i records en petites històries amb ritme i estructura. Donarem cos i unitat a diversos episodis de la narrativa familiar amb l'objectiu de fer-los atractius i emocionants per a poder-los compartir.

ORIGAMI-PAPIROFLÈXIA, PER A PRINCIPIANTS

Dijous de 16.30 a 18 h
Preu: 24,66 € (4 sess. Inici 6 de febrer)
Professora: Rosario Ramirez

L'art de plegar papers per crear infinitats d'objectes pràctics i decoratius.

PATCHWORK LABOR DE RETALL

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professora: Amàlia Bonet

PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professora: Ester Molina

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció. Cosirem a mà i a màquina.

CUSTOMITZA LA TEVA ROBA

Dimecres de 19 a 19.55 h
Preu: Gratuït + 15 € suplement (10 sess.)
Professora: Vera Pérez de Andrade

Si estàs cansada de les teves peces de roba i t'agradaria transformar-les en altres, aquí t'esperem! Els pantalons poden renovar-se en una fal·dilla, la caçadora en una bossa o armilla... Hi ha mil opcions, tantes com t'arribi la imaginació.

PUNTES DE COIXÍ

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 61,65 € (10 sess.)
Professora: Fina Ramos

PUNT DE CREU

Dilluns de 10 a 12 h
Gratuït (10 sess.)
Professora: M. Cinta Beltran

RECURSOS

ACTIVA LA MEMÒRIA

Dijous de 17 a 18.30 h
Dijous de 18.45 a 20.15 h
Preu: 39,90 € (10 sess.)
Professor: Fernando Aranciva, neuropsicòleg

Exercicis que ens ajuden a estimular les capacitats cognitives.

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Dijous de 16 a 17 h
Preu: 26,60 € (10 sess.)
Professor: Fernando Aranciva, neuropsicòleg

Destinat a les persones amb alguna afectació de tipus neurològic en fase lleu o inicial.

PARLA AMB EL TEU CERVELL

Dimecres de 18.30 a 19.30 h
Preu: 32,88 € (8 sess.)
Professorat: Marcos Bocos del Grup Trobat

Com funciona el cervell? A través de la neurociència abordarem com es pot gestionar l'estrès o situacions que ens produeixen malestar.

MONOGRÀFIC: PENSA EN POSITIU

Dimecres 18 de març de 18.30 A 19.30 h
Gratuït
Professorat: Marcos Bocos del Grup Trobat

Explorarem el rol en què la psicologia positiva pot influir en la felicitat al llarg de la vida i com pots aplicar tècniques per millorar-la de forma immediata.

CUINA DE L'ÀVIA

Dimarts de 10 a 11.45 h
Preu: 71,93 € (10 sess.)
Professora: Pepa Mestres

A cada sessió una de les persones usuàries porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

CUINA MEDITERRÀNIA

Dijous de 18.45 a 20.30 h
Preu: 71,93 € (10 sess.) + suplement ingredients
Professora: Pepa Mestres

El mar mediterrani abraça una gran varietat de cultures amb gastronomies diferents. Partirem dels ingredients bàsics de la nostra terra per aprendre altres receptes i maneres de cuinar-los.

TAPES D'AUTOR

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 24,66 € + suplement ingredients (3 sess. Inici 14 de gener)
Professora: Pepa Mestres

Versions de les tapes d'autor perquè les puguis elaborar a casa. Idees fàcils, originals, vistoses i boníssimes per degustar amb bona companyia.

CUINA VEGETARIANA D'HIVERN

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 24,66 € + suplement ingredients (3 sess. inici 18 febrer)
Professora: Ivanna Gómez

CROQUETES UNIVERSALS VEGANES

Dimarts 24 de març de 17.30 a 19 h
Preu: 8,55 € + 2 € suplement ingredients
Professorat: Zero Waste Bcn

Una recepta per a aprofitar menjar a casa i reduir el malbaratament alimentari.

INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL

Dimarts 11 de febrer de 17.30 a 19 h
Preu: 8,55 € + 3 € suplement material
Professorat: Zero Waste Bcn

Aprendrem a elaborar diverses receptes de productes per a la pell de la cara i el cos. Farem desodorant, exfoliant, pasta de dents i entendrem les bases per a fer molts altres productes. Apte per a persones veganes.

SMARTPHONES, ELS MÒBILS INTEL·LIGENTS

Divendres d'11 a 12.30 h
Gratuït per socis i sòcies Avv Font de la guatlla (7 sess.)

En aquest espai podràs resoldre els dubtes i aprendre les infinites opcions que et brinda tenir un mòbil. Amb la col·laboració de FACEPA, Federació d'Associacions culturals i educatives de persones adultes.

FES EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dimarts de 19.15 a 20.15 h
Professor: Joan Maria Vida
Gratuït. Cal inscripció prèvia (8 sess.)

Aprendràs on buscar i com interpretar les dades necessàries per poder construir l'arbre genealògic.

GRUP D'AUTOAJUDA

Dimecres de 10.15 a 12.15 h
Gratuït (10 sess.)

Trobar moments de companyia amb somriures i música.
Hi col·labora el grup de dones Font de la guatlla

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

INFORMÀTICA DES DE ZERO

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 39,90 € (10 sess.)
Professora: Flor Sila Rodríguez

INFORMÀTICA A LA CARTA

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 39,90 € (10 sess.)
Professat: Flor Sila Rodríguez

SMARTPHONES, ELS MÒBILS INTEL·LIGENTS

Divendres d'11 a 12.30 h
Gratuït per socis i sòcies Avv Font de la guatlla (7 sess.)

En aquest espai podràs resoldre els dubtes i aprendre les infinites opcions que et brinda tenir un mòbil. Amb la col·laboració de FACEPA, Federació d'Associacions culturals i educatives de persones adultes.

NOU TALLER