

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Octubre - desembre 2022

Inscripcions en línia
a partir del 19 de setembre

Cotxeres-Casinet




secretariat

Ajuntament de
Barcelona



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del dilluns 27 de juny. En efectiu o targeta, a partir del dilluns 12 de setembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 19 de setembre, a les 9.30 h, tant si és per domiciliació com si és en efectiu, targeta o en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI. Les domiciliacions bancàries es poden fer fins al 28 de setembre.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu el rebut pel banc, cal que tingueu en compte que les inscripcions es renoven automàticament fins al trimestre abril-juny (si no ens especifiqueu el contrari en el moment de fer la inscripció). En el cas que no vulgueu continuar fent el taller, us heu de donar de baixa abans que finalitzi el trimestre vigent, comunicant-ho a Secretaria.

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants. Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

DATA D'INICI DELS TALLERS

A partir del dilluns 3 d'octubre i acaben el dissabte 17 de desembre inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre. Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents. Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada. Més informació a Secretaria.

En cas que per la situació sanitària no es puguin continuar les classes presencials el taller finalitzarà on-line.

A part dels tallers presencials, seguim amb els tallers en línia.

COTXERES DE SANTS

C. de Sants, 79 - 08014 Barcelona
Tel. 932 918 701 / Fax: 932 918 899
Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h. Tardes: de dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h.

CASINET D'HOSTAFRANCS

C. del Rector Triadó, 53
08014 Barcelona
Tel. 934 230 440 / Fax: 932 892 093
Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

ADRECES D'ENTITATS COL-LABORADORES

CASAL ARTESÀ

C. de Sant Roc, 28, 1r.
Tel. 934 230 988
www.casalhostafrancs.cat

MEXCAT

Associació Mexicano Catalana
C. Mir i Geribert, 8, soterrani
www.mex.cat

MERCAT DE SANTS

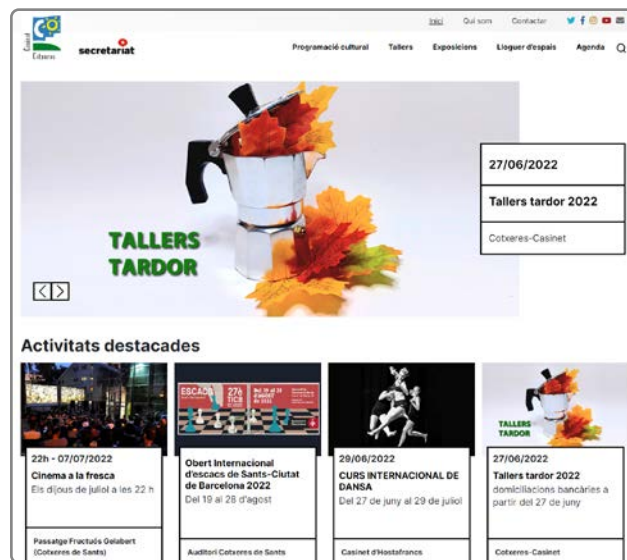
C. de Sant Jordi, 6.
Tel. 934 132 229

ESCOLA BARRUFET

Ptge. Del Vapor Vell, 7
Tel. 934 097 208
www.escolabarrufet.cat

TALLERS PRESENCIALS	pàg. 4
ITINERARIS	5
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	7
EXPRESSIÓ	15
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	21
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	26
IDIOMES	30
CUINES	37
RECURSOS	38
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	40
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	43
TALLERS FAMILIARS	46
TALLERS EN LÍNIA	48

Cotxeres-Casinet a un clic
www.cotxeres-casinet.org



TALLERS PRESENCIALS



ITINERARIS

A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció al taller tant on-line com presencial, fins el dia 19 de setembre a les 9.30 h del matí.

RUTES: HISTÒRIA I MISTERIS BARRIS DE BARCELONA

Diumenge, d'11 a 13 h (6 s.)

Cotxeres-C (vestíbul C pl. Bonet i Muixí, 7), 60,36 €

Professor: Mexcat

Inici: diumenge 9 d'octubre.

Aquest taller ens permet recórrer alguns dels barris de la Barcelona actual, coneixent els seus protagonistes, personatges històrics, llegendes, històries reals o faules, espais singulars, comerços o racons especials.

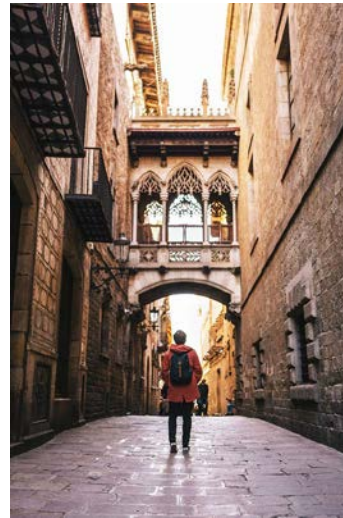
VISITA GUIADA AL BOTÀNIC (Zona Mediterrània Occidental)

Dissabte, 22 d'octubre
d'11 a 12.30 h (1 s.)

ENTRADA GRATUÏTA

Professor: *Associació d'Amics
Jardí Botànic*

Geogràficament agafa bona part de la Península Ibèrica, el sud de França, Itàlia, les Illes Balears, Còrsega, Sardenya i Sicília. Aquí trobarem les nostres plantes remeieres i aromàtiques i arbres emblemàtics com l'alzina i l'olivera. **Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.**



VISITA GUIADA AL BOTÀNIC HISTÒRIC I JARDÍ D'ACLIAMATACIÓ

Dissabte, 29 d'octubre
d'11 a 12.30 h (1 s.)
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

Situat darrera del MNAC, va ser creat per Pius Font i Quer l'any 1930, aprofitant dos clots de les antigues pedreres de Montjuïc. Conté principalment plantes de la Península ibèrica, illes Balears i Marroc. També hi ha un hort, un recull de plantes medicinals i alguns fruiters. Diversos arbres han sigut declarats d'Interès Local per l'Ajuntament. El Jardí d'Aclimatació, situat al costat de l'Estadi Olímpic, va ser creat per Rubió i Tudurri el 1930. Conté més de 200 plantes, algunes úniques a Barcelona.

Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.



VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA: FELIU ELIAS

Dissabte, 19 de novembre
d'11 a 12.30 h (1 s.)
ENTRADA GRATUÏTA
Palau Nacional (Museu Nacional d'Art de Catalunya-MNAC)

L'exposició presentarà una síntesi de la seva activitat creativa, centrant-se molt especialment en la seva pintura de pinzellada miniaturista que dins un realisme màgic exalta per igual el seu àmbit familiar -una humil bombeta, un ou ferrat, una *toile de Jouy*, una cadira isabelina o un morter- que les seves filles o passions artístiques, com ara la pintura holandesa, Alfred Sisley o la ceràmica xinesa.

L'exposició mostrarà l'itinerari vital en relació amb els viatges artístics i els exilis de l'artista. De fet, la seva obra connecta de manera extraordinària amb l'estat d'esperit de l'Europa d'entreguerres.

Un altre eix de la mostra són els vincles de Feliu Elias amb Sabadell, d'on era oriünda la família.

Cal ser al vestíbul del MNAC 10 minuts abans de l'inici de la visita.



Cal que porteu de casa el material que necessiteu per realitzar el taller, en el cas d'oblidar-vos-lo, el centre proporcionarà el material del qual disposi.

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Mercè Rovira

T'agradaria parlar en públic amb confiança i més impacte? Vols millorar la teva manera de parlar en públic, tant en situacions planificades com en situacions espontànies? Aprendre a parlar en públic és una qüestió de gestió i entrenament! T'hi apuntes?

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 012), 75,45 €
Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,59 €
Professora: Selina Worsley

Jugar amb la vocalització lliure i el cant senzill ens ajuda a relaxar-nos i a desconnectar de forma lúdica i divertida. Amb tècniques de teràpia del so vocal podem descobrir com la veu pot ajudar-nos a descansar la ment, connectar amb la nostra energia vital i trobar moments de silenci que ajuden a alleujar l'estrès quotidià. Cal portar roba còmoda, mitjons gruixuts i ampolla d'aigua.



COACHING: MILLOREM LA VIDA PERSONAL

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 75,45 €
Professor: David Serrano

No és possible viure la vida d'altres, però mai és massa tard per començar la millor versió de la teua pròpia vida. El Coaching és una metodologia amb l'objectiu de facilitar-te els dogmes i estratègies més efectius a l'hora d'assolir els teus objectius personals i laborals, mitjançant una sèrie d'aprenentatges provats a millorar la qualitat de vida de qualsevol persona:

I) Introspecció i Educació emocional: Autodescobriment.

II) Ser el Protagonista de la pròpia vida: Autolideratge.

III) Establiment de relacions saludables amb l'entorn: Comunicació i Relacions Personals.

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 38,43 €
Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 38,43 €
Professora: Olga Valls

Es faran exercicis i estiraments per aconseguir una posició del cos sana amb els objectius de corregir els mals d'esquena derivats de males postures i afavorir l'equilibri corporal, el flux circulatori, limfàtic i energètic (desfent els possibles bloquejos) i amb això facilitar l'alineació vertebral.

És apte per a totes les edats.

CUIDA LA TEVA VEU

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 012), 75,45 €
Professora: Selina Worsley

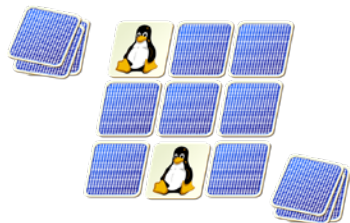
La veu és una eina vital en molts àmbits laborals: la docència, les vendes, l'atenció al públic, els treballs sociosanitaris, etc. Per ajudar-la necessitem saber com cuidar-la a nivell físic, però també com cuidar-nos nosaltres mateixos, perquè la veu sovint és un reflex de com estem a nivell emocional i energètic. Un curs molt pràctic que té la finalitat d'explorar i practicar una bona tècnica vocal i alhora relaxar el cos i la ment i equilibrar els sistemes energètics a través de jocs vocals i tècniques de relaxació amb la veu. Cal portar roba còmoda, mitjons gruixuts i ampolla d'aigua.

ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,91 €
Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Divendres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Isabel Belmonte

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professor: David Serrano

Mitjançant uns exercicis pràctics, desenvoluparem el funcionament de la ment i especialment la memòria. Podrem aplicar a la vida quotidiana el que hi hem après.



EXERCICIS PREPART

Divendres, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 74,00 €
Professora: Mamifit

Classes dissenyades per estar en forma durant l'embaràs. L'objectiu és mantenir-se sana i forta durant aquests nou mesos tan importants de la teva vida, millorant el teu balanç muscular, respiratori, osteoarticular, cardiovascular, etc. per poder arribar al part amb un estat físic i mental idoni per fer front a aquest moment i tenir una recuperació més fàcil i ràpida.



EXERCICIS SÒL PÈLVIC

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,28 €
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 53,28 €
Professora: Mamifit

Apte per a totes les dones de totes les edats!! On farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

GARUDA

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Olga Valls

El Garuda és una disciplina que barreja el ioga, el pilates i bocins de dansa. És un moviment orgànic, terapèutic i treballa també la respiració en profunditat.

GESTIONEM EL DOL

Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professora: Helena Broquetas

El dol és el procés d'adaptació emocional després de qualsevol pèrdua (la mort d'una persona o un animal estimat, la pèrdua d'una relació, d'una capacitat física, d'una identitat personal...). Quan perdem allò que "teniem" ens dol. Resistir-nos al dolor genera patiment, en canvi, viure i recórrer tot el dol porta pau. En aquest taller podrem anar entenent el procés i els diferents tipus de dols; els més grans i també els que semblen petits o inclús són invisibles. També ens convidarem a mirar de cara al dolor i a aprendre a gestionar i sentir tot el moviment emocional que implica l'experiència de pèrdua. Parlarem de la mort i parlarem de la vida; de les transformacions constants, dels cicles i dels rituals. Coneixerem i practicarem eines per a la vida per tal d'acollir-nos i acompanyar-nos en les nostres morts i renaixements.



GESTIONEM LES EMOCIONS

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 75,45 €
Professor: David Serrano

En una realitat progressivament deshumanitzada, on cada dia la Societat afavoreix més l'apatia i la desvinculació dels sentiments personals, cobra encara més importància l'aprenentatge a trobar-nos amb els nostres sentiments i regular les pròpies emocions. Mitjançant aquesta formació, establim un vincle vital amb el nostre món interior i un control sobre les nostres reaccions emocionals cap a la nostres vivències diàries, per tal d'assolir el Benestar mental que requerim per millorar a tota la resta d'àrees de la vida.



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 38,43 €
Dijous, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Marta Casado

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h (19 s.)
Casinet (estudi), 52,63 €
Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h (19 s.)
Casinet (estudi), 52,63 €
Dijous, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,70 €
Professora: Gemma Marsal

Manteniment del cos mitjançant jocs i exercicis fàcils que propicien el moviment de totes les extremitats del cos.

HIPOPILATES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Silvia Vega

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Aquests exercicis milloren la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc. **No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.**

HIOPRESSIVES

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 53,28 €
Professora: Mamifit

Es fa un treball amb tot el cos, però està especialment indicat per a la recuperació i l'entrenament del sòl pelvià i la faixa abdominal. Consisteix en un entrenament que combina una sèrie de postures corporals amb una respiració determinada, i que millora la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc.

HIOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,28 €
Professora: Mamifit

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Aquests exercicis milloren la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc.

No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.



HO'OPONOPONO

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €
Professora: Helena Broquetas

Eina ancestral que ve de Hawaii i que es practica fent servir el poder de la paraula. Té a veure amb el fet de reconèixer que som creadors i som responsables del que ens passa en la nostra vida. I, acceptant que en algun moment hem fet creacions amb poc amor (encara que potser no recordem ni quan ni on), podem perdonar-nos, alliberar-nos i continuar més lleugers el nostre camí.

HO'OPONOPONO 2n ANY

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €
Professora: Helena Broquetas

Eina ancestral que ens arriba des de Hawaii després d'estar durant segles ben guardada en aquelles illes del Pacífic pels kahunes (els "guardians del secret"). Es practica fent servir el poder de la paraula i té a veure amb el fet de reconèixer que som creadors i que tenim responsabilitat en el que ens passa a la vida.

IOGA SUAU

Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 48,04 €
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 38,43 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. **En aquest taller no s'acceptaran dones embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.**



IOGA

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Dimarts, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 38,43 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 57,65 €
Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 57,65 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 42,70 €
Professora: Gloria Cavallé

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 38,43 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Dissabte, de 9.45 a 11.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 57,65 €
Dimarts, de 20.15 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 48,04 €
Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 57,65 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Divendres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 64,05 €
Professora: Natsumi Montilla

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,38 €
Divendres, d'11.30 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,38 €
Professor: Diego Borrego

Dilluns i dimecres,
de 20.30 a 21.30 h (19 s.)
Casinet (estudi), 81,13 €
Dilluns i dimecres,
de 19.30 a 20.30 h (19 s.)
Casinet (estudi), 81,13 €
Dijous, de 10.15 a 11.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,70 €
Professora: Gemma Marsal

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. **En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.**



I també ens endinsarem a la meditació mindfulness "atenció plena" associada a una actitud diferent davant de la vida, sense jutjar ni rebutjar abraçar l'experiència per integrar-la.

PILATES

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 53,28 €
Dimecres, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Silvia Vega

Dilluns, de 10 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Dijous, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Divendres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Joan Bohe

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Dimarts, de 19 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Professora: Marta Casado

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Olga Valls

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.



PILATES AVANÇAT

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Dijous, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
Professora: Joan Bohe

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.

Cal haver fet un mínim d'un any de Pilates.



PILATES DANCE

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 53,28 €
Professora: Olga Valls

Amb aquesta disciplina del Pilates dance intentarem apropar-nos mitjançant exercicis de dansa al que seria una classe fusió gairebé completa; respiració - resistència - tonificació - estiraments - coordinació i flexibilitat.

PILATES-IOGA

Dimarts, de 18 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Divendres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Marta Casado

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Aporta dinamisme a l'hora de fer els exercicis, treball des del centre, abdominals. El ioga aporta, mitjançant les asanes (postures estàtiques fetes durant uns minuts), més concentració, treball en introspecció per arribar a la nostra naturalesa, relaxació, estiraments, connexió... Fusionarem els beneficis de les dues tècniques.



MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 88,80 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Casinet (galeria), 79,92 €
Professora: Mamifit

La marxa nòrdica és un esport de resistència i una forma d'exercici a l'aire lliure que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons.

Millora la coordinació entre braços i cames, enforteix la musculatura en general i en els braços i les cames en particular. Disminueix el greix corporal.

MEDITACIONS ACTIVES I MINDFULNESS

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 75,45 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 75,45 €
Professora: Georgina Jordana

Proposem abandonar la tensió, relaxar la ment mitjançant la música, salts, balls, respiracions. Són aptes per a tots els públics i de gran ajut per a l'insomni, l'ansietat, l'estrès, etc.....

RIURE PER ESTAR BÉ

Dilluns, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professora: Àurea Arroyo

El fet de riure és una funció biològica necessària per mantenir el benestar físic i mental. És un mecanisme de defensa contra l'ansietat i ajuda a combatre les tensions i l'estrès. En aquest taller farem exercicis de relaxació i de respiració, tècniques de dramatització i comunicació per aconseguir un riure franc i renovador.



STREACHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Dimecres, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 53,28 €
Dijous, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Farem exercicis mitjançant la biomecànica del cos per augmentar la flexibilitat de la musculatura i les articulacions per a un millor funcionament i manteniment del cos. Enfocat a persones de qualsevol edat, flexibles o no.

TAI-TXI

Dilluns, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Dimarts, de 18 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 38,43 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 64,05 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 57,65 €
Dimarts, de 16.30 a 18 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 57,65 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 64,05 €
Professora: Georgina Jordana

La pràctica del tai-txi millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental. Un antic proverbi xinès diu: "Aquell qui comença a practicar tai-txi es torna elàstic com un nadó, fort com un llenyataire i savi com un ancià".



TAI-TXI TXI KUNG

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas
Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 76,86 €
Professora: Georgina Jordana

La tècnica del tai-txi-txuan és una pràctica molt antiga, amb exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

TAI-TXI TXI KUNG 2n NIVELL

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

La tècnica del tai-txi-txuan és una pràctica molt antiga, amb exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

TXI-KUNG

Dimecres, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 57,65 €
Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 38,43 €
Professora: Georgina Jordana

El txi-kung és l'art de relacionar-se amb l'energia vital. Moviments suaus i fluids que ens ajuden a sentir-nos més relaxats. En aquest taller també aprenem tècniques o formes que ens desbloquegen i ens ajuden a trobar-nos millor.



AERORITMES

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 45,27 €
Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €
Divendres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €
Professora: Maria Eugènia Lucero

Aeròbica i dansa fusionades, per entrenar amb pura energia. Durant la classe es realitza una entrada en calor aeròbica i després es ballen diferents cançons de ritmes diversos. Es treballen amb estils musicals de tota mena: llatí, rock, disc, jazz, pop, reggaeton, retro, etc. Objectiu: Millorar el rendiment, tonificar la musculatura, entrenar i divertir-se.

BALL SALÓ (cal parella)

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Professor: Jordi Traver

Hi aprendràs els passos bàsics dels principals balls. Nosaltres t'ensenyarem el ball popular, els passos essencials perquè ballis sense problemes. 1r Trimestre: Fox, pasdoble, vals i txa-txa-txa. 2n Trimestre: Swing, rock i tango argentí. 3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.



BALLS LLATINS (no cal parella)

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Professor: Jordi Traver

Aprendrem passos i figures dels diferents balls com salsa, bachata, merengue, txa-txa-txa, o el mambo i també farem rodes i línies.

CAPOEIRA

Dilluns, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 88,80 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 79,92 €
Divendres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 88,80 €
Dissabte, de 12.30 a 14 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 88,80 €
Professor: Marcelo Araujo

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en el seu conjunt. És una art marcial que engloba diverses arts. Els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. La pot dansar tothom. L'edat no és un factor important.

Oferta: Si t'apuntes a 3 tallers de capoeira gaudiràs d'un 40 % de descompte en cada un d'ells (només en inscripcions presencials).



DANCEHALL

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 53,28 €
Professora: Sophia Lopez

Actitud, festa, cohesió i moviments solts però enèrgics defineixen el Dancehall, originari de l'illa del Carib, Jamaica. Aquest gènere de ball i de música fa vibrar els cossos amb una màgia palpable. Sean Paul, Rihanna, Mr Hortes, Shaggy, Stefflon Don, Busy Signal i més estaran en el menú musical per acostar els cossos a aquesta peculiar i festiva cultura. Deixa't guiar per Lobah Soul...

DANSA AVANÇADA REPERTORI (14-ADULTS)

Divendres, de 18 a 20 h (10 s.)
Casinet (estudi), 100,60 €
Professora: La Companyia

Destinat a tots els que tingueu uns coneixements elevats de dansa clàssica i vulgueu perfeccionar la vostra tècnica. A part d'una classe de ballet, es treballaran diferents peces de repertori clàssic.

DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-ADULTS)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 67,91 €
Professora: La Companyia

El taller de dansa clàssica avançada està destinat a tots els que ja teniu uns coneixements de dansa clàssica i voleu perfeccionar la vostra tècnica en un entorn disciplinat i agradable. Treballarem la condició física i el control corporal, així com l'expressió artística, la musicalitat, i la coreografia.

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,91 €
Professora: Marta Casado

Treballarem la consciència corporal, la coordinació, el ritme, la respiració, la resistència i el feeling en la dansa africana. El ball que practicarem és el tradicional del nord-oest d'Àfrica, concretament Guinea Conakry. Els moviments d'aquesta dansa són molt orgànics i serveixen sobretot per desbloquejar pit, cap i malucs, cosa que proporciona molta vitalitat.



DANSES BOLLYWOOD

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,28 €
Professora: Shedam Tribal

És un estil de ball a mig camí entre Orient i Occident que combina els moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funky. Cada sessió consta d'escalfaments, coreografies i estiraments.

DANSES ORIENTALS / TRIBAL

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 53,28 €
Professor: Shedam Tribal

Vine a gaudir de la força i el misteri d'aquesta màgica dansa, on el vestuari, les músiques vibrants, els moviments de fantasia i la improvisació són l'essència de tot. (No és necessària l'experiència prèvia en dansa oriental).

DANSES POLINÈSIES

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 53,28 €
Professor: Shedam Tribal

Conexerem les passes bàsiques de la dansa polinèsia per acabar fent coreografies senzilles i endinsar-nos en els secrets de la cultura i la música tahitiana.



DANSES URBAN GOODAS

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 53,28 €
Professora: Sophia López

Del Patois, dialecte jamaicà, "Goodas" simbolitza una dona talentosa, atractiva i plena de confiança. Dedicació, actitud, força i independència seran l'enfocament en aquest taller. Es veuran una sèrie de bases tècniques per fomentar la connexió amb la part més profunda de la nostra feminitat. S'usaran fonaments de diversos estils urbans enfocats en parts concretes del cos per poder unificar el moviment corporal d'una dona empoderada: circular, fluida i en harmonia.

FUNKY

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Judit Gelabert

Gaudeix d'un taller en el qual ballaràs divertides coreografies amb diferents estils de música que van des dels anys 60 fins a l'actualitat. Treballarem sobre la musicalitat i ritme, la coordinació i la memòria corporal a la vegada que et divertiràs i et carregaràs d'energia positiva a través de la dansa. Les sessions s'estructuren amb un escalfament dinàmic, una coreografia i un retorn a la calma amb una mica d'estiraments i relaxació del cos.



LATIN DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 45,27 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquells que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants fan un exercici complet. **Cal portar roba còmoda, bambes i aigua.**



HIP-HOP

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Judit Gelabert

T'agrada ballar la música que sona a la ràdio en el dia a dia? Vine a moure el cos amb nosaltres! Fer exercici al ritme de la música més comercial, alimentar la teva creativitat i desfer-te de qualsevol tensió! Amb aquestes classes aprendràs a ballar hip-hop comercial, amb cançons des de Beyoncé fins a Rosalía o J.Balvin. Les sessions s'estructuren amb un escalfament dinàmic, una coreografia i un retorn a la calma amb una mica d'estiraments i relaxació del cos.

LINDY HOP SWING (cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Professor: Fermi Naudi/In Out

El lindy hop és un ball en parella dins la tradició artística del jazz nascut del xarleston i desenvolupat de la mà de la música swing. Es caracteritza per ser molt dinàmic, amb una àmplia varietat de passos, una gran riquesa rítmica, molta llibertat per improvisar i molt molt bon rotllo.

Aquest és un taller introductor (des de zero) de lindy hop en què t'ho passaràs molt bé i no cal experiència prèvia en cap tipus de ball de saló.

Les classes inclouen un petit escalfament, ensenyament progressiu de passos i com encadenar-los, amb canvi constant de parella.

LINDYHOP: SWING JAZZ SOLO

Dimecres, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 53,28 €
Professor: Fermi Naudi / Odina Macias In Out

Us proposem un tipus de ball amb música Swing per gaudir de forma individual. Si tens ganes de ballar de forma despreocupada, alegre i dinàmica a ritme del millor Swing, aquest és el teu taller. Ballarem i practicarem les coreografies més conegudes, com si fóssim en l'època "dels bojos anys 20".

Ens endinsarem a l'època del Xarleston per gaudir de la millor música a ritme dels músics de Swing com Ella Fitzgerald, Louis Armstrong, Count Basie...T'hi apuntes? Ens ballem!!

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professor: Xavier Colomer

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia.



LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 2

Dimarts, de 19 a 20.15 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 66,60 €
Professora: Belen Márquez

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia. Aquest taller està indicat per a persones que porten un mínim de dos anys ballant Country linedance.

SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

T'agrada ballar però no t'atreveixes? Vine a aprendre els ritmes llatins: salsa, merengue, bachata, txá-txá-txá, rock, samba, rumba, bolero... i també una mica de pasdoble, vals, quickstep, tango... Ara seràs el rei de la pista!

SEVILLANES I RUMBES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

Gaudeix l'alegria de les sevillanes i les rumbes. Aprèn els moviments bàsics dels passos, els braços...
<http://bit.do/wairadance>
1r Trimestre: 1a i 2a copla; 2n Trimestre: 3a copla ; 3r Trimestre: 4a copla.



SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

Si ja saps ballar sevillanes, és hora d'anar un pas més enllà. Aprèn a ballar-les amb la faldilla, el vano, el mantó, el barret... Les ballarem en parella, individualment, en grup... Totes les variacions per passar-ho d'allò més bé. Fes un cop d'ull al que fem a les playlist de sevillanes i rumbes. //bit.do/wairadance

STRIP-DANCE

Divendres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Silvia Vega

Gaudeix d'aquest taller i aprèn a augmentar la teva sensualitat, estil i elegància a l'hora de ballar. Et sentiràs més sexy, atractiva i amb estil propi.

TEATRE PER A ADULTS

Dimarts, de 10.30 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 79,92 €
Professora: Anna Massó

Dimarts, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 79,92 €
Professor: Rubén Pérez Romero

Enfocat a alumnes que volen aprofundir en el món del teatre. Repassarem aspectes pràctics de formació actoral com són: paleta emotiva, improvisacions, expressió corporal, tècniques escèniques, veu, dinàmiques de creació, etc, i ens iniciarem en un treball d'escenes teatrals i cinematogràfiques, on aprofundirem en el treball de l'anàlisi i creació de personatges fomentant la capacitat creativa de l'alumne i el treball de creació. **No cal experiència prèvia.**

TEATRE PER A ADULTS 2n NIVELL

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 79,92 €
Professor: Rubén Pérez Romero

Ens aproparem al món de l'actuació de manera activa i participativa, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques d'una manera lúdica: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor que portem dins. **Indicat per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.**

ZUMBA DANCE

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €
Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €
Professora: Lidia Mata

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquells que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines, els participants fan un exercici complet.

Cal portar roba còmoda, bambes i aigua.

INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
Colla Sardanista Joan Francesc Rubio de Sants
c. Sant Roc, 26 Casal

Taller gratuït. Més informació al 934 212 610, Teresa.

Els materials dels tallers de plàstica van a càrrec de l'alumnat.

ART RECICLAT: RECICLA -TRANSFORMA-CREA

Dimarts, de 18 a 20 h (9 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà, 76,86 €
Professor: Casal Artesà

Aprèn a transformar alguns residus que generem diàriament, com diaris, closques d'ou, cafè, pells de taronja... en matèria per fer la teva obra d'art. Recicla creativament, descobreix el valor que s'amaga sota alguns objectes que anomenem deixalles, com palets, llaines, plàstics, roba vella...".

DIBUIX I PINTURA

Dilluns, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Susana Jiménez

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (9 s.), 76,86 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Dimarts, de 17 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 76,86 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Anna Maria Bafalluy

Dimecres, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 76,86 €
Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Cristina Garcia

Aquest curs proposa donar un nou enfocament a l'aprenentatge del dibuix. Està pensat tant per a persones que ja tenen alguna experiència en el camp visual com per a les que volen conèixer l'experiència d'aprendre a dibuixar amb un enfocament expressiu i lliure.



DIBUIX: AQUAREL·LA

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.), 57,65 €
Organització i lloc: Mexcat

Taller indicat a persones que ja tenen coneixements d'aquarel·la. Es treballarà el vidre i els reflexes.

DIBUIX: AQUAREL·LA II

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.), 57,65 €
Organització i lloc: Mexcat

Introducció al món de l'aquarel·la que consisteix en la utilització d'un pigment i aigua per tal d'aconseguir un resultat summament transparent. Es treballaran exercicis per tal d'aprendre unes tècniques bàsiques en diferents tipus de paper, com són les reserves, veladures, degradats, pinzell sec, pinzell humit, llums i ombres, núvols i paisatges.



DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

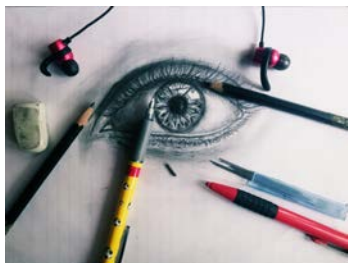
Dimecres, de 18 a 20 h (9 s.), 76,86 €
Organització i lloc: Casal Artesà

L'objectiu d'aquest curs és poder desconnectar de la rutina i connectar amb un mateix per transmetre emocions mitjançant els colors. Els pinzells i les pintures seran les eines per traspasar els sentiments al paper en un espai d'intimitat que permeti pintar des del cor. Aprenem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic. **1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann.**

DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Cristina Garcia

Sempre has volgut aprendre a dibuixar i no t'hi has atrevit o no hi has trobat el moment? Doncs apunta't en aquest grup en què aprendràs a dibuixar a partir de la base, amb tots els factors que s'han de tenir clars per entendre com funciona el procés del dibuix.



DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Susana Jiménez

Aprenem les bases del dibuix artístic en la representació del cos humà. Donarem a conèixer les eines més importants per a la realització del cos, coneixerem les proporcions, estudiarem la forma, els volums i els ombrejats.

FEM MITJA AMB AGULLES CIRCULARS

Dimarts, de 16.30 a 18 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 67,91 €
Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 67,91 €
Professora: Marta Zudaire

Vine a teixir amb agulles circulars. Aprenem a fer punts nous, augments i disminucions, com triar llanes i combinar colors, com i on buscar nous patrons. Podràs teixir la peça que vulguis amb assessorament o començar a fer servir les agulles circulars des de zero.

El primer dia, cal dur les agulles, cables i llanes que tinguis pensat fer servir; si és la primera vegada podràs comprar el material necessari per iniciar-te per 30 € (opcional).



INICIACIÓ A LA CERÀMICA

Dimarts, de 10 a 11.30 h (9 s.), 67,91 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (9 s.), 67,91 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Gaudeix modelant les teves peces de ceràmica. Podràs desenvolupar la teva creativitat i habilitat manual. Descobreix les possibilitats d'aquest material que ens connecta amb la natura. No és necessària experiència prèvia.

JOIES D'ESMALTS

Dimecres, de 10 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 76,86 €
Dimecres, de 17 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 76,86 €
Professora: Anna Andrés

El metall, el cristall i el foc són materials essencials per treballar aquesta tècnica. La paciència i la cura són bàsiques, només així podem aconseguir unes peces que seran l'admiració de tothom. Complement de 20 € que s'abonarà a la professora.

JOIES DE VIDRE

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 90,54 €
Professora: Aida Navarro

Taller d'aproximació a la joieria en vidre a partir de l'elaboració de petites peces que l'alumne dissenyarà, tallarà i fusionarà. Un tastet de l'alquímia del vidre com a material de creació. Materials no inclosos.

LACA JAPONESA

Dimecres, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 76,86 €
Professora: Anna Andrés

Treballar amb laca japonesa és un art molt apreciat per la bellesa d'acabats i perdurabilitat. Amb aquesta tècnica ens traslladarem a l'època del modernisme, en què era molt valorat l'art oriental. Decorarem les peces amb les tècniques de la closca d'ou, pa d'or, nacre, laca seca i d'altres. Taller amb complement de 12 € que s'abonarà a la professora.

MACRAMÉ – TRANSFORMA LES IDEES EN CREACIÓ

Dimarts, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,91 €
Professora: Chiara Ferrante

Aquest és un taller per transformar les teves idees en una peça decorativa a través del macramé. Aprendràs com treballar a través d'un procés creatiu, des d'un moodboard (taulell d'inspiració) fins a la creació de l'obra. Amb el material necessari treballarem els punts bàsics del macramé i veurem com utilitzar aquest mateix procés per dissenyar altres tipus d'objectes o, inclús, per decorar un espai.

Taller amb complement de 15 € de material que s'abonarà a la professora.



MODELISME: VAIXELL SANTÍSSIMA TRINITAT

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 100,60 €
Professor: Enric Mascaró

El Modelisme naval és principalment una afició basada en la recreació de models de vaixells a escala, avui dia hi ha dues grans variants d'aquest hobby; una de modelisme naval estàtic, i una altra de modelisme navegable o modelisme de ràdio control. Veureu com pas a pas aconseguireu reproduir una maqueta amb tots els detalls navals del vaixell i fidel a l'original. Us convidem a deixar-vos portar i crear espais d'oci creatiu on podreu gaudir d'aquesta meravellosa maqueta de la secció d'un gran vaixell de guerra. **El material té un cost de 100 € que s'abonaran al professor el primer dia de classe. La fotografia és la maqueta que es farà al taller.**



PATCHWORK

Dilluns, de 9.15 a 11.15 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

Dilluns, d'11.15 a 13.15 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

Professora: Montserrat Andrés

Taller artesà que combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars. **El primer dia cal portar regles, llapis i llapis de color.**

PAPIROFLÈXIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h

(10 s.), 64,05 €

Organització i lloc: Casal Artesà

L'Art de crear amb paper. Aquesta activitat proporciona un ampli ventall de beneficis: ajuda a la relaxació, al benestar, la satisfacció personal, la paciència, l'autoestima, la seguretat i la confiança.



PINTURA SOBRE ROBA

Dimecres, de 12 a 13.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 57,65 €

Professora: Anna Andrés

En aquest taller pintarem sobre roba de cotó. Podrem fer coixins per decorar la llar, bosses de mà, samarretes i tot allò que se'n us acudeixi.

Taller amb complement de 20 € de material que s'abonarà a la professora.

PINTURA. TÈCNiques MIXTES I CREATIVES

Dimarts, de 19 a 21 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 90,54 €

Professora: Susana Jiménez

Coneixerem el ventall de procediments plàstics per obtenir resultats de textura, tipus de relleu, matèria que es pot incorporar en un quadre i tota la seva combinació en la preparació de la pròpia pintura amb pigments i aglutinats. També es treballa els tipus d'imprimacions en suports diferents i altres tècniques que s'aniran ampliant en els darrers trimestres, com per exemple transferir imatges, tintes ferruginoses i mixtes.



TÈCNiques CREATIVES AQUAREL·LA

Dijous, de 18.30 a 20.30 h

(10 s.), 85,40 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. Coneixerem les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Coneixerem les possibles eines que intervenen per poder fer pròpies les més adequades al nostre mètode de treball.



VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimecres, de 18 a 20 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 90,54 €

Dimecres, de 20 a 21.30 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 67,91 €

Professora: Aida Navarro

Farem vitralls emplomats i làmpades emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidrier, per adaptar-les a l'entorn i usos de les nostres llars. L'elaboració d'un vitrall és una feina laboriosa que habitualment requereix més d'un trimestre tot i que podeu fer un petit tastet de la tècnica iniciant-vos amb peces de fàcil creació. Treballem amb dues tècniques bàsiques, emplomat clàssic: fem servir el perfil de plom com a estructura i vitrall Tiffany (cinta de coure): una fina làmina adhesiva de coure recobreix totes les peces de vidre, que ens permet crear peces volumètriques i de petit format.



A L'OMBRA DELS LLIBRES

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 42), 67,91 €
Professora: Silvia Fortuny

A l'ombra dels llibres ens aixopluguem les lectores i els lectors, però també s'hi arreceren les arts, les humanitats, tot allò que ens explica qui som i d'on venim, és a dir, la vida. Llegirem i veurem la influència de cadascuna de les lectures.

http://www.alombradelsllibres.cat/



ARQUEOLOGIA A CATALUNYA, EL NOSTRE PASSAT

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
 Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tràpic De Capricorn

Catalunya compta amb un ric i extens patrimoni arqueològic i paleontològic. Abrics rocosos, pintures rupestres, gravats, dòlmens, castells, necròpolis, palaus, monestirs, i fins i tot, nius i petjades de dinosaures, són alguns dels tresors que s'han conservat en terres catalanes des de temps antics. En aquest curs, setmana rere setmana, i amb l'ajuda de mapes i recursos en línia, resseguirem el territori, tot destacant els principals jaciments arqueològics i les troballes més significatives del nostre país. Un vast patrimoni que els darrers anys ha deixat al descobert noves i sorprenents restes d'interès arqueològic.



ARQUEOLOGIA: SABERS MÈDICS I TRESORS MIL·LENARIS DE L'ANTIGA XINA

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
 Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tràpic De Capricorn

La troballa d'uns manuscrits de seda de fa 2.000 anys enrere dins la tomba d'uns aristòcrates de la dinastia Han va posar al descobert un extraordinari coneixement mèdic, històric, filosòfic i literari de l'època. Mòmies, objectes, pintures, i sobretot textos, molts textos procedents del jaciment arqueològic de Mawangdui, a la província de Henan, van contribuir a una nova visió sobre la vida i el pensament a l'antiga Xina. En aquest curs donarem a conèixer aquests corpus i altres descobertes arqueològiques per entendre millor un dels períodes dinàstics més crucials de la història de la Xina i conèixer, que en molts aspectes, el seu saber i avenç tecnològic va anticipar-se a Occident.



ASTRONOMIA: SECRETS DE L'UNIVERS

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €
Professor: Marc Boqué

Un viatge introductor als misteris de l'univers que al llarg dels segles ha estat observat per l'home amb fascinació. La primera part d'aquest curs serà un viatge per aquest cosmos que a poc a poc anem coneixent i que ens ofereix belles imatges del sistema solar, les galàxies o la formació dels estels. A la segona part plantejarem aquelles preguntes ben difícils de respondre però que tots ens hem fet alguna vegada: quina forma té l'univers? És finit o infinit? Com va començar? Una invitació, doncs, a conèixer una mica millor aquest cosmos que també és la nostra llar.



EL GUST PER LA LECTURA

Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 24), 75,45 €
Professora: Covadonga Viñas

Què és allò que ens apassiona quan llegim un llibre? Què ens aporten les novel·les? En aquest curs proposem acostar-nos a les diferents obres fet una lectura en profunditat que vagi més enllà de les històries que cadascuna ens explica. Treballarem les obres *La mort a Venècia* de Thomas Mann i *Después de medianoche* d'Irmgard Keun.



HISTÒRIA: ART MODERN I CONTEMPORANI, DE L'IMPRESSIONISME A L'ART DEL SEGLE XXI

Dimecres, de 19 a 20.30 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 67,91 €
Professora: Silvia Burdoy

Ens endinsarem en un dels períodes més dinàmics de la història de l'art: l'origen i el desenvolupament de les avantguardes artístiques. Partint dels impressionistes veurem una nova forma de plasmar la llum i el color, i com aquest art trencador anirà evolucionant a través de l'expressionisme, el cubisme, el futurisme, l'art abstracte, ... fins arribar a les noves tendències del s. XXI, amb propostes tan innovadores com l'art digital, l'art ecologista i el videoart. Un emocionant recorregut on veurem com l'art s'allibera dels criteris de representació convencionals!



HISTÒRIA DE L'ART: EGIPTE, GRÈCIA, ROMA I LA BARCELONA MODERNISTA

Dimecres, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,91 €
Professora: Sílvia Burdoy

Farem un recorregut pels moviments artístics més destacats de la història de l'art, des de les piràmides de l'antic Egipte i el descobriment de la cambra funerària del faraó Tutankamon, passant per la Grècia i la Roma clàssiques i finalitzant amb una ruta modernista per la Barcelona de 1900 amb les figures de pintors i arquitectes de renom com Ramon Casas i Antoni Gaudí. Un viatge artístic que de ben segur no ens deixarà indiferents!



HISTÒRIA I ART: EL RENAIXEMENT I EL SOMNI D'UN NOU MÓN

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,91 €
Professor: Jesús Oliver

Tot just fa cinc segles, l'informe de la primera circumnavegació arribava a mans d'un Emperador romà educat en els valors i els ideals de l'Humanisme, i amb un imaginari creat pels millors artistes del Renaixement. Comencem el nostre viatge virtual a la Florència del Quattrocento, cercant les claus d'aquell moviment cultural que va cercar en la Roma imperial i en la Grècia clàssica els fonaments per transformar les arts, l'arquitectura, les ciutats i, també, la societat i la política d'Occident, a punt de fer el salt al Nou Món.



HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS IV: IMPERIS CAROLINGI I BIZANTÍ

Dilluns, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professor: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquest trimestre analitzarem els imperis d'època medieval, els Imperis carolingi i bizantí.



HISTÒRIA GRANS IMPERIS I: MESOPOTÀMIA

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professor: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. En aquest curs estudiarem els Imperis des de l'època antiga fins a l'època medieval. Començarem per Mesopotàmia i Egipte, avançarem per Pèrsia, Grècia, Macedònia i Roma i continuarem amb l'Imperi bizantí i l'imperi carolingi. Aquest curs té una durada de més d'un trimestre.

Programa del 1er trimestre:

1. Mesopotàmia, terra entre dos rius
2. Sumeris i accadis
3. Babilònics i assiris
4. Art i religió mesopotàmiques
5. Cultura i societat mesopotàmica
6. Egipte, el Nil i el desert
7. L'Egipte dels faraons
8. La religió egípcia
9. El temple i tombes
10. L'imperi persa



HISTÒRIA I ART: ROMA, BRESSOL DE LA CIVILITZACIÓ

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professor: Jesús Oliver

Ens remuntem al context de la fundació de Roma per seguir la seva evolució de ciutat-estat a metròpoli imperial, mentre es produïa la síntesi de les antigues cultures mediterrànies. Relacionarem el curs dels esdeveniments històrics amb l'evolució política, la vida quotidiana, unes arts plàstiques profundament influïdes per les produccions hel·lèniques, i la gènesi d'una manera de pensar i projectar l'arquitectura genuïnament romana, punt de partida dels successius estils arquitectònics europeus.



En els tallers de gramàtica d'idiomes, habitualment s'utilitzen llibres de text.

ANGLÈS PER VIATJAR

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 38,43 €
Professora: Nicole Cartini

Aquest curs us ofereix refrescar expressions bàsiques per sortir-vos-en als viatges i millorar la vostra habilitat per comunicar-vos a l'hotel, al restaurant, a l'aeroport, etc., amb un anglès senzill però correcte.



ANGLÈS BEGINNER (A1.2)

Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 57,65 €
Professora: Isabel Howlett

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 38,43 €

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 38,43 €

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
Professora: Nicole Cartini

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, el 'speaking' té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS ELEMENTARY (A2.2)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 57,65 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 57,65 €
Professora: Nicole Cartini

Si no et veus amb cor de posarte a estudiar tota la gramàtica de l'anglès i no vols que els més joves et passin la mà per la cara, aquest curs t'ofereix l'oportunitat d'aprendre les expressions bàsiques i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè i mantenir un diàleg bàsic d'anglès per moure's pel món.



ANGLÈS INTERMEDIATE (B1)

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,13 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for students with an Intermediate level of English (who have previously completed an A2 of the Common European Language or equivalent course) and want to continue developing their Use of English and language competence by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.

Als tallers es farà servir un llibre de text, tanmateix es lliurarà el material didàctic via email de setmana en setmana, a tots els tallers.

ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2/B1)

Dilluns i dimecres, de 12.30 a 13.30 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,13 €
Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,13 €
Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for students who have previously completed any Elementary/Basic Course (or A1 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their language learning process by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) in a communicative and interactive way. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials. Als tallers es farà servir un llibre de text, tanmateix es lliurarà el material didàctic via email de setmana en setmana, a tots els tallers.

ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2)

Dimarts, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 57,65 €
Professora: Isabel Howlett

This is a course organized in three levels around the same textbook for students who have previously completed any Elementary/Basic Course (or A1/A2 Level of English) and want to continue learning and practising it. Topics & language functions: Conditional sentences (types 1 & 2). Possessive pronouns. Animals. Present Perfect+for/since. Biographies. Getting around the city, asking for and giving directions. The passive. past habits (used to) Education & school. Making decisions (may/might). Course Book. English File Pre-Intermediate Third Edition. Course contents: (Unit 8 to Unit 10).

ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2)

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,13 €
Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,13 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for students who have an Upper-Intermediate level of English (or those who have previously completed an Intermediate or B1 of the Common European Language or equivalent course) and want to continue developing and consolidating their Use of English and communicative competence by working on the four language skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials. Als tallers es farà servir un llibre de text, tanmateix es lliurarà el material didàctic via email de setmana en setmana, a tots els tallers.



ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (A2.2-B1)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 57,65 €
Professora: Nicole Cartini

This is a course for students who have previously completed any Elementary/Basic Course (or A1 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their language learning process by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) in a communicative and interactive way. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.



ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

Dilluns, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)

Barrufet (aula 206), 42,70 €

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 57,65 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 57,65 €

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 38,43 €

Professora: Nicole Cartini

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 38,43 €

Professora: Isabel Howlett

Curs pràctic adreçat a persones amb coneixements d'anglès capaces de comunicar-se en aquesta llengua.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 57,65 €

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 38,43 €

Professora: Isabel Howlett

Dimarts, de 12 a 13.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €

Dijous, de 10.30 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)

Barrufet (aula 206), 42,70 €

Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 42,70 €

Professora: Nicole Cartini

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

CONVERSA INTERMÈDIA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2-C1)

Dimarts, de 10.30 a 12 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €

Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès

adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt (upper intermediate / advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

CONVERSA AVANÇADA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

FRANCÈS NIVELL (A1)

Dilluns, de 12 a 13.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 53,38 €

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)

Barrufet (aula 205), 64,05 €

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 57,65 €

Professora: Nathalie Giacobelli

Aquest taller s'adreça a totes les persones que vulguin aprendre francès des de zero.



FRANCÈS NIVELL (A1.2)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 57,65 €

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Barrufet (aula 205), 64,05 €

Professora: Nathalie Giacobelli

Taller per a totes aquelles persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.

FRANCÈS NIVELL A1, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

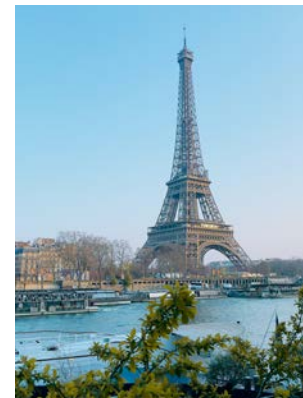
FRANCÈS NIVELL (A2.2)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €

Professora: Nathalie Giacobelli

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat el nivell 1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.



FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (A2/B1.1)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 42,70 €

Professora: Nathalie Giacobelli

Per a persones amb domini del francès que volen millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva d'una manera dinàmica i natural.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA B1.2/B2, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 57,65 €

Professor: Karim Alami

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficient per poder expressar-se mínimament. Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.

FRANCÈS NIVELL 2 I CONVERSA (A2.2)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 205), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat l'N1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.

FRANCÈS NV A2 (CONV I GRAMÀTICA)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 57,65 €
Professor: Karim Alami

Adreçat a persones que hagin superat el nivell A1 de francès. Es reforçaran aspectes de l'expressió oral mitjançant conversa i de l'ús de la llengua amb exercicis.

FRANCÈS: CLUB DE LECTURA EN FRANCÈS

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 205), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Cada setmana es parlaria sobre un fragment d'obra literària prèviament llegit a casa. En classe s'estudiarien les frases o els girs lingüístics que causen problema amb la finalitat d'esclarir els dubtes que puguin tenir els alumnes. A partir d'allí, s'organitzaria una conversa al voltant de l'obra proposada.



ITALIÀ A TRAVÉS REGIONS CONVERSA (B1-B2)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €
Professora: Lucia Patarca

Aprofundirem en el coneixement d'Itàlia viatjant a través de les seves ciutats. A d'Ancona o Alessandria, B de Bologna o Bari, C de Cosenza o Cagliari, D de Domodossola! Itàlia no és només Roma, Venècia i Firenze, sinó un munt de ciutats grans i petites que parlen llengües i contenen històries molt diferents. Dai, prepara la valigia che partiamo!



ITALIÀ NIVELL (A1)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 64,05 €
Dimarts, de 14.15 a 15.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 48,04 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Treballarem la gramàtica, l'article, els substantius i els adjectius, els numerals. El verb ser, haver, present d'indicatiu dels verbs regulars i irregulars; les preposicions; els possessius. Aprenem el lèxic bàsic per presentar-se, saludar; parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per escriure textos breus amb argument col·loquial. **Les sessions són íntegrament en italià.**

ITALIÀ NIVELL (A2)

Dimecres, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 57,65 €
Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfet i imperfet d'indicatiu, el futur i el condicional. Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.



ITALIÀ NIVELL (B1)

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfet i imperfet d'indicatiu, el futur i el condicional. Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

ITALIÀ PER VIATJAR

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

El curs està adreçat a qui té plantejat un viatge a Itàlia i necessita un vocabulari bàsic i senzill per entendre i fer-se entendre sense estudiar la gramàtica.

Dai, prepara la valigia che partiamo!



ITALIÀ: LE CITTÀ DEGLI SCRITTORI (A2-B1)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 64,05 €
Professora: *Lucia Patarca*

Descobrirem les ciutats italianes a través de la mirada dels seus escriptors contemporanis: a partir d'entrevistes als autors ens capbussarem en el seu món literari vinculat al territori.

Dai, prepara la valigia che partiamo!

ITALIÀ NIVELL (B.1), veure altres horaris, a la secció ON-LINE

ITALIÀ PARLAMO DI CINEMA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

JAPONÈS (A1)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €
Professor: *(Akiko Kawauchi)*
Espai Daruma

El Japó és un país que cada cop trobem més present a la cultura occidental i a la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el País del Sol Naixent.

JAPONÈS (A1.2)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €
Professor: *(Akiko Kawauchi)*
Espai Daruma

El Japó és un país que cada cop trobem més present a la cultura occidental i a la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el País del Sol Naixent.



LLENGUA CATALANA

Consorci per a la Normalització Lingüística – CNL de Barcelona
c/ de Guitard, 17, tel. 934 912 797

Parelles lingüístiques – Projecte Parlem

CAL de Sants, Hostafrancs i la Bordeta
c/ d'Olzinelles, 30, Tel. 933 311 007 (tardes)

Grups de conversa – Xerrem + Junts

www.cal.cat/projete/xerrem-junts
CAL Nacional
c/ d'Olzinelles, 118, Tel. 934 159 002

Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professorat. Abans de començar el taller, informeu si patiu al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

CUINA ITALIANA DES DE CASA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE

CUINA INICIACIÓ

Dimecres, de 19.15 a 21.15 h (9 s.)
Mercat Sants (mercat de Sants), 90,54 €
Professora: *Laura Herrero*

La cuina explicada i practicada des del seu inici, per poder assolir els conceptes i les eines necessàries per perdre, d'una vegada, la por als fogons.

CUINA DE MERCAT

Dimarts, de 17.15 a 19.15 h (9 s.), 90,54 €
Dimecres, de 10 a 12 h (9 s.), 90,54 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Dimarts, d'11.30 a 13.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 90,54 €
Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 90,54 €
Professora: *Gemma Salvador*

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat Sants (Mercat de Sants), 100,60 €

Dimecres, de 17 a 19 h (9 s.)
Mercat Sants (Mercat de Sants), 90,54 €
Professora: *Laura Herrero*

Receptes de temporada, elaborades a la cuina dins del millor escenari per trobar producte de proximitat.



CUINA RÀPIDA SALUDABLE

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Mercat Sants (Mercat de Sants), 100,60 €
Professora: *Laura Herrero*

No és una paradoxa; és possible preparar menjar ràpid, saborós i també sa. La falta de temps no ha de ser incompatible amb la salut i ho demostrem cuinant.



CUINA: UN VIATGE PEL MÓN A TRAVÉS DELS SEUS SABORS

Dimecres, de 18 a 20 h (4 s.), 40,24 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Farem un viatge per diferents cuines del món i descobrirem la cuina de diferents països.



COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 90,54 €

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 90,54 €

Professora: Maria Núria Passada

Aprendrem a cosir a mà i a màquina, trucs i secrets per fer acabats. Cosir cremalleres, fer retocs, com fer servir el biaix, baixos, vores....També practicarem el que hem après, fent una peça senzilla, com coixineres, davantals, bosses, costurer i construir una peça de roba, o fer servir els patrons de les revistes.

ESCACS ADULTS (inici)

Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Dimarts, de 18 a 19 h (9 s.)

Casinet (sala 01), 53,28 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells adults, de totes les edats, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil·lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració. La flexibilitat dels nostres grups i els recursos que oferim (tals com sessions multinivell) permeten que a l'inici de cada trimestre es puguin incorporar alumnes nous i reenganxar-s'hi sense gaires problemes.



ESCACS ADULTS (intermedi)

Dimarts, de 19 a 20 h (9 s.)

Casinet (sala 01), 53,28 €

Dijous, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que coneguim la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

ESCACS ADULT (avançat)

Dijous, de 20 a 21 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que tenen un domini ampli del joc, han rebut classes anteriorment i ja tenen una certa experiència en competicions, encara que no hagin estat de gran nivell. En molts casos parlem de jugadors federats. El grup està encarat al perfeccionament i aprofundiment del joc.

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)

Cotxeres-M (masia), 67,91 €

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-M (masia), 75,45 €

Professora: Marta Pitet

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de cultiu de plantes en test. Tractarem els substrats, la poda i les malalties més comunes i els seus tractaments, siguin químics o ecològics.



JARDINERIA A CASA I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-M (masia), 67,91 €

Professora: Marta Pitet

Aprendrem nocions bàsiques de cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, començant pels substrats, passant per les varietats de plantes aromàtiques i hortícoles més fàcilment cultivables en test, fins a arribar a les malalties més comunes i als tractaments, químics o ecològics. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardinera i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.



JARDINERIA AVANÇADA

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres-M (masia), 75,45 €

Professora: Marta Pitet

Aprendrem nocions bàsiques de cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, començant pels substrats, passant per les varietats de plantes aromàtiques i hortícoles més fàcilment cultivables en test, fins a arribar a les malalties més comunes i als tractaments, químics o ecològics. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardinera i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.

RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

Dilluns, de 16.30 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 125,75 €

Dilluns, de 19 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 125,75 €

Professora: Amaya Sancha

En aquest taller aprendrem a recuperar objectes i mobles deteriorats: corcs, factors ambientals, trencament accidental. En un trimestre podrem restaurar una peça mitjana (cadira, tauleta auxiliar, bagul) o diverses, si són petites (capsetes, marcs, rellotges).

TAST DE VI A CEGUES

Dijous, de 19.15 a 20.45 h (6 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 53,28 €

Professor: Vinus & Brindis

Posarem tots els sentits per aprendre els matisos que ens ofereix un gran vi. Cada sessió serà monotemàtica i coneixerem les característiques de les varietats de raïm existents, les diferències de tast i elaboració de les diferents zones de la Península i compararem els mètodes tradicionals d'elaboració amb els més moderns.

Inici: dijous 6 d'octubre.
Suplement de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI: INICIACIÓ (3 sessions)

Dijous, de 17 a 18.30 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 26,64 €
Professor: Vinus & Brindis

Explicarem i tastarem els tres grans tipus de vi: blancs, escumosos i negres. Sempre amb consells de com servir-los, com guardar-los i sobretot com gaudir-ne als àpats. Ens endinsarem en les diferències entre un vi jove o un vi de criança. Quins van millor amb certs plats o quins i com s'ajusten als nostres gustos. Tot explicat d'una manera molt fàcil i tastant els vins més representatius. Mai més tindrem por a demanar un vi o a explicar-lo amb els amics.

Inici: dijous 27 d'octubre.

Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI: INICIACIÓ (3 sessions)

Dijous, de 19 a 20.30 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 26,64 €
Professor: Vinus & Brindis

Explicarem i tastarem els tres grans tipus de vi: blancs, escumosos i negres. Sempre amb consells de com servir-los, com guardar-los i sobretot com gaudir-ne als àpats. Ens endinsarem en les diferències entre un vi jove o un vi de criança. Quins van millor amb certs plats o quins i com s'ajusten als nostres gustos. Tot explicat d'una manera molt fàcil i tastant els vins més representatius. Mai més tindrem por a demanar un vi o a explicar-lo amb els amics.

Inici: dijous 17 de novembre.

Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 67,91 €

Professor: Arnau Castellvi

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €

Professor: Daniel Vidal

Veus com cada dia l'ús de l'ordinador és més necessari? Tens fotos a la càmera i voldries passar-les a l'ordinador per poder veure-les? Aquí aprendràs a organitzar les carpetes, controlar bé el teclat i el ratolí. T'aproparem a l'ordinador d'una manera fàcil i divertida.

INFORMÀTICA PROGRAMES BÀSICS

Dijous, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €

Professor: Arnau Castellvi

Dimarts, de 10 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 67,91 €

Professor: Daniel Vidal

Farem un repàs de totes les funcions bàsiques de l'ordinador. Creació de carpetes i copiar les fotos del mòbil al PC o a un llapis, així com la creació i l'ús d'un correu electrònic personal.



CÀMERA DIGITAL: OBJECTIUS (inici)

Dilluns, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 88,80 €

Dijous, de 18 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 100,60 €

Professor: Daniel Vidal

Si quan mires la càmera penses que si coneguessis la utilitat de tots els botons que té podries fer millors fotos... aquest és el teu curs! Repassarem els conceptes fotogràfics més importants per millorar la qualitat de les fotografies. La finalitat del curs és educar tecnològicament i oferir coneixements de la fotografia bàsica. El curs inclou una sortida fotogràfica.

CÀMERA DIGITAL EXPRÉS

Dissabte, de 12 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 50,30 €

Professor: Daniel Vidal



CÀMERA DIGITAL N2: TÈCNiques AVANÇADES

Divendres, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 100,60 €

Professor: Daniel Vidal

Conèixerem les eines necessàries per fer real aquella foto que tens al cap. Farem un seguiment des de la idea fins a la impressió en paper. Experimenta la gratificant sensació de crear una nova imatge. Cal tenir uns coneixements de fotografia bàsica o haver fet un dels cursos d'inici. El curs inclou una sortida fotogràfica.

INFORMÀTICA INTERNET

Dimecres, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 67,91 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €

Divendres, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €

Professor: Daniel Vidal

Vols navegar per la xarxa? Aquí t'ensenyarem a fer-ho amb seguretat. Orientat a persones amb un coneixement bàsic de l'ordinador. Dominarem la navegació, la recerca i l'ús del correu electrònic. També visitarem les webs més famoses de la xarxa i gaudirem d'un passeig digital.

INFORMÀTICA XARXES SOCIALS

Dimarts, de 18.45 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 56,59 €

Professor: Arnau Castellvi

El món està connectat! Aprèn les eines que s'utilitzen per estar al dia des de l'ordinador i el mòbil. Utilitzarem Facebook, Twitter, instagram, LinkedIn, i Blogger per si tenim molt a dir.



RETOC DIGITAL: FOTOMUNTATGE (inici)

Dilluns, de 17.30 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
74,00 €

Professor: Daniel Vidal

Tot allò que has volgut saber sobre el fotomuntatge. Els secrets de les revistes per il·luminar fotografies de diferents fonts. Parlarem de selecció avançada, efectes professionals i els filtres fotogràfics més utilitzats. Es faran muntatges reals i de fantasia. Cal tenir coneixents mínims de l'ús de l'ordinador.

RETOC DIGITAL: REVELAT DIGITAL (inici)

Dilluns, de 18.45 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
74,00 €

Professor: Daniel Vidal

Vols descobrir els secrets que hi ha darrere de les millors fotografies? Farem una introducció a les eines bàsiques de retoc digital i d'edició d'imatge. Tornarem els ulls vermells a uns ulls de pel·lícula. Canviarem els nivells i el color de les fotos com es feia al revelat tradicional. Cal tenir coneixents mínims de l'ús de l'ordinador.

RETOC DIGITAL EXPRÉS

Dissabte, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
50,30 €

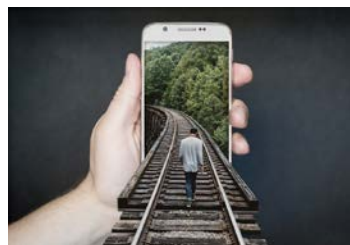
Professor: Daniel Vidal

RETOC DIGITAL: DE PHOTOSHOP A AFFINITY

Divendres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 88,80 €

Professor: Daniel Vidal

Si ja has fet servir Photoshop i vols canviar al programa que s'està tornant cada cop més famós Affinity Photo, aquest és el teu curs. Veurem els canvis més rellevants, junt amb les maneres de treballar que es diferencien l'una de l'altra. Es veuran les compatibilitats entre els dos programes i farem servir les noves possibilitats mentre repassem les ja existents perquè les teves fotos no tinguin comparació.



TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
67,91 €

Dimercres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
67,91 €

Professor: Arnau Castellvi

Dimarts, d'11.30 a 13 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
67,91 €

Professor: Daniel Vidal

Saps tot el que podries fer amb el mòbil? Creus que li'n podries treure més profit però no saps com? Podràs aprendre a configurar-lo per gastar menys bateria, a instal·lar noves aplicacions, a fer servir el correu i altres opcions. Fes que el mòbil sigui realment intel·ligent.

ANGLÈS CONTACONTES (3 a 5 anys)

Dijous, de 17 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 59,20 €

Professora: Nicole Cartini



ANGLÈS INFANTIL

(5 a 7 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 59,20 €

(8 a 10 anys)

Dimercres, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 53,28 €

Professora: Nicole Cartini

Els nens aprenen millor quan es diverteixen. Aprendran anglès en un entorn dinàmic i divertit a través de jocs, contes i activitats manuals, estimularem la seva curiositat per la llengua. 5 € per a material que es pagarà a la professora.



DANSA CLÀSSICA INFANTIL

(5 a 7 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 50,30 €

Dimercres, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (estudi), 45,27 €

Divendres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

(6-10 ANYS)

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 50,30 €

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

(11 a 15 anys)

Dijous, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

Professora: La Companyia

El taller d'Iniciació a la dansa clàssica per a nens i nenes està destinat a infants a partir de 5 anys d'edat. L'objectiu fonamental del curs és que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre, partint de la premissa d'aprendre jugant.

DANSA CLÀSSICA INTERMEDI

(11 a 15 anys)

Dilluns, de 18 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 62,88 €

Dimercres, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 67,91 €

(11 a 16 anys)

Dimarts, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (estudi), 45,27 €

(15 - adults)

Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

Professora: La Companyia

L'objectiu fonamental del curs és que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre.

DESENVOLUPAMENT CREATIU A TRAVÉS DE L'STOP MOTION

(8 a 11 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 42,70 €

(12 a 15 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 42,70 €

Professor: Eudald Rojás

Tens ganes d'aprendre com es fan les pel·lícules i sèries que tant t'agraden? En aquest taller aprendrem tots els passos per convertir la nostra idea en una animació stop-motion. A través de jocs, ens inventarem personatges, escriurem històries i estudiarem com funciona l'animació. I fins i tot farem un curtmetratge! Si tens ganes de passar-t'ho bé, aquest és el teu taller.

Suplement de 10 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.



ENTRENA LES NEURONES DIVERTINT-TE!

(5 a 13 anys)

Dimarts, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 57,65 €

Professor: Mental Arithmetic Alohà Barcelona

Saps que tots els nens tenen "superpoders"? Només cal potenciar-los! Amb activitats que desenvolupen capacitats tan importants com l'atenció, la memòria fotogràfica, el càlcul, la imaginació, l'orientació espacial, i d'altres. Totes aquestes habilitats són innates en les persones, i es poden fer créixer seguint el programa adequat. A ALOHA MENTAL ARITHMETIC hem dissenyat uns tallers trimestrals d'entrenament, sempre a partir de situacions lúdiques, creatives, la majoria col·laboratives: jocs d'intel·ligència, d'observació,

concentració, de capacitat d'atenció, posant reptes que fomenten el pensament analític i la lògica. En ocasions reforçat amb la part més divertida de les matemàtiques, i amb la calculadora més antiga del món que es coneix: l'àbac.



ESCACS INFANTIL INICIACIÓ

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Els escacs serveixen per millorar considerablement el rendiment mental ja que ajuden a desenvolupar la intel·ligència i la memòria i a millorar la concentració.



ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Els escacs serveixen per millorar considerablement el rendiment mental ja que ajuden a desenvolupar la intel·ligència i la memòria i a millorar la concentració.

SKATE

(5 a 9 anys)

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)

Casinet (pati Casinet), 59,20 €

(10 a 14 anys)

Dissabte, de 12.30 a 13.30 h (10 s.)

Casinet (pati Casinet), 59,20 €

Professor: Nacho Quilez

L'associació de patinadors del nostre barri: SNT4EVER col·labora amb el Casinet d'Hostafrancs per tal de poder oferir tallers de skate on iniciar-se, evolucionar i perfeccionar amb la taula. Aquí trobareu les rampes necessàries per començar a divertir-vos i patinar amb nens i nenes de la vostra edat! Si teniu skate i proteccions, no dubteu de portar-les! Us hi esperem!

Caldrà que les famílies signeu el full model de consentiment per a la realització de l'activitat.



TALLER DE CÒMIC I MANGA

(8 a 14 anys)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 64,05 €

Professor: Ricardo Hermida

A través d'aquest taller, aprendrem a dibuixar els nostres propis còmics, realitzarem diversos jocs i pràctics per millorar el nostre nivell de dibuix i aprendre a narrar amb vinyetes.

VINE A PINTAR

(5 a 8 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 48,04 €

Professora: Cristina Garcia

Aquests tallers tenen com a objectiu potenciar la capacitat creativa dels alumnes.

(9 a 12 anys)

Dimecres, de 18.15 a 19.30 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 48,04 €

Professora: Cristina Garcia

Aquests tallers tenen com a objectiu potenciar la capacitat creativa dels alumnes.



En aquests tallers s'ha d'inscriure l'adult. El preu inclou un adult i un infant. En cas de bessons, inclou l'adult i els infants.

DANSA CREATIVA, MOVIMENT EN FAMÍLIA (2-6 anys)

Dissabte, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Mamifit

Taller vivencial i creatiu per a famílies on compartirem amb els nostres infants l'aventura de ballar des de la llibertat del moviment, les tècniques expressives, el joc, el respecte i la creativitat. Proposta lúdica on descobrir nous territoris corporals i compartir aventures imaginades. El cos ens ajuda a comunicar-nos i a expressar-nos des d'un altre lloc, més enllà de la paraula. Un espai segur on a través del joc, la música i la dansa ens endinsarem en un viatge creatiu compartit, un viatge ric, sincer, proper, relaxat i emotiu. El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.

EXERCICIS PREPART Consulteu programació a l'apartat de SALUT

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,28 €
Professora: Mamifit

Mamifit ens porta sessions d'activitat física especialitzades en la recuperació del cos de la dona després del part. Es treballa la zona abdominal, juntament amb la tonificació de la musculatura i la resistència cardiopulmonar.

Sessions dinàmiques i divertides a partir de la 6a setmana després del part, per compartir amb altres mares i, el més important, pots venir amb el teu nadó! **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



YOGA AMB FAMÍLIA (1 a 3 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Professora: Mamifit

En aquest taller experimentarem plegats el gaudi d'explorar. Viurem l'experiència del ioga des d'un punt de vista sensitiu, en consonància amb les necessitats dels bebès d'aquesta edat. Cantarem cançons, escoltarem el silenci i com a adults, serem el millor acompanyament per a aquells que comencen a sentir el goig de caminar i ser més autònoms en els seus moviments. El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants). **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



MÚSICA JOC I MOVIMENT (1 a 3 anys)

Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,28 €
Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professora: Mamifit

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per expressar les nostres emocions. Proposta lúdica per apropar i compartir aquest llenguatge als infants, on cantarem, ens mourem i explorarem els sons de diferents elements. Descobrirem els beneficis de la música tot jugant, cantant i descobrint aquest món de propostes i sensacions sonores per passar una estona agradable en família. El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants). **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



MÚSICA PER A NADONS (0 a 18 mesos)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dilluns, de 12 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Professora: Tata Inti

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per a expressar les nostres emocions. Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda. La música ofereix múltiples beneficis sensorials i de descoberta, els fa sentir estimats/des i convida al desenvolupament dels sentits dels més petits i les més petites. El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants). **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



TALLERS EN LÍNIA



TALLERS EN LÍNIA

ALEMANY NIVELL (A2)

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver fet el curs anterior al centre o bé tenir el nivell A1/2 de la llengua. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA (CAL CONEIXEMENTS)

Divendres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

Posarem en pràctica la comunicació en alemany amb estructures molt senzilles i a través de diverses activitats. Ampliarem vocabulari i repassarem els connectors ja apresos a classe, per incloure'ls en els nostres diàlegs.



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2-C1)

Dilluns, de 19 a 20.30 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà- alt (upper intermediate / advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.



FRANCÈS NIVELL (A1)

Divendres, de 19.15 a 20.30 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 53,38 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Taller per a totes aquelles persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.



FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1.2/B2)

Divendres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficient per poder expressar-se mínimament. Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.

ITALIÀ NIVELL (B1)

Dimarts, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Online (aula virtual 2), 57,65 €
Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional.

Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

ITALIÀ: PARLIAMO DI CINEMA CONVERSA (B1-B2)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)
On-line (aula virtual 2), 57,65 €
Professora: Lucia Patarca

Adreçat a persones apassionades del cinema italià. El neorealisme, el cine d'autor, la commedia all'italiana, el cinema polític: un recorregut històric que ens mostrarà també els canvis de la llengua i la societat italianes. Una mirada als més grans directors i actors a través de l'anàlisi dels diferents gèneres cinematogràfics i la visió de les escenes més importants.



CUINA ITALIANA DES DE CASA

Divendres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
On-line (aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Els divendres tindràs sopar italià per a tu i els teus. Farem un recorregut gastronòmic per la península dels sabors. Un viatge sense moure'ns de casa. Aperitiu, antipasti, pasta i pizza fetes a mà, risotto, salses i postres. Prepararàs els plats des de la teva cuina amb els ingredients que la professora t'indicarà a cada classe. I piano cuinarem junts.



NOU

LLIBRET CULTURAL

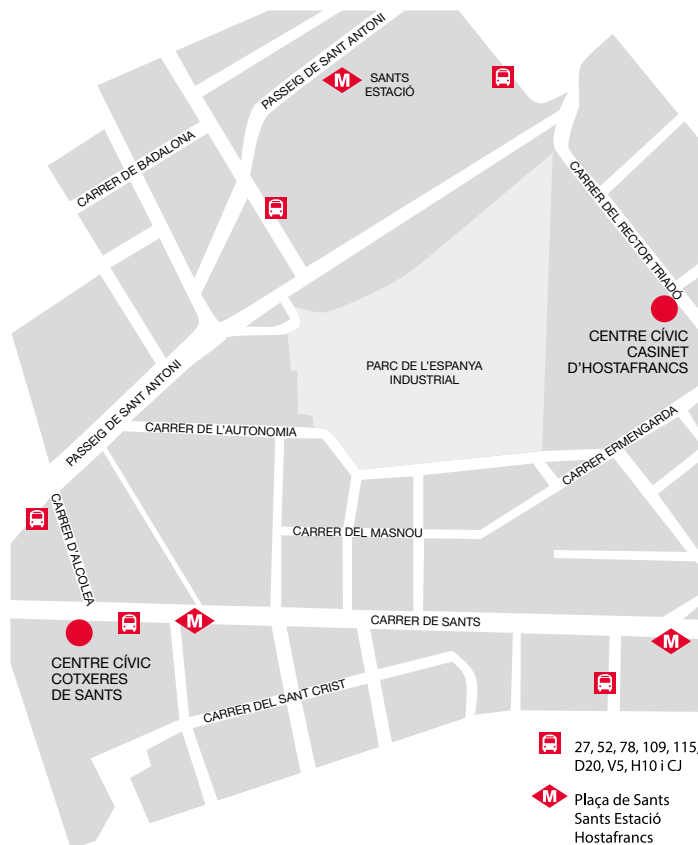
Aquest trimestre podreu recollir a Cotxeres i el Casinet el **nou llibret cultural** on podreu consultar **tota la informació** de la nostra programació per no perdre-us cap de les nostres xerrades, obres de teatre i exposicions, entre d'altres.



Amb la col·laboració de:



Mapa



Per a més informació

cotxeres-casinet.org
twitter.com/cotxerescasinet
facebook.com/CotxeresCasinet
instagram.com/cccotxerescasinet/

barcelona.cat/sants-montjuic
twitter.com/BcnSants_Mont
facebook.com/santsmontjuic

Districte de Sants-Montjuïc