

## INSCRIPCIONS

**Inscripcions per Internet.** A partir del 5 de setembre a les 8 h a www.cccurgell.cat
**Inscripcions al centre.** A partir del 5 de setembre. De dilluns a divendres de 9 a 20 h. Dissabtes de 10 a 13.30 h.

**Normativa de tallers dels centres cívics de l'Eixample (extracte):**

- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquin en cada moment.

- Les places són limitades en totes les activitats.

- El pagament del taller es podrà realitzar en efectiu o amb targeta, tot i que us agraiem que prioritzeu fer pagaments amb targeta, o que realitzeu les vostres inscripcions a través de l'aplicació online.

- Algun taller requereix material complementari (*ho trobareu indicat*). El suplement s'haurà de pagar **en efectiu** el primer dia de classe al taulell de recepció del centre.

**Descompte Carnet Jove:** Les persones titulars del Carnet Jove tindran un 15% de descompte en la matrícula a qualsevol taller; la inscripció s'haurà de fer de forma presencial al CC Urgell, presentant el carnet original i una fotocòpia.

### Curs nou

## HUMANITATS

## LES MAREDEDEUS NEGRES: HISTÒRIA, LLEGENDES I SÍMBOLS

**Dijous de 17 a 18.30 h**

**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Aquestes figures icòniques de la tradició occidental han esdevingut un fenomen cultural que va molt més enllà del àmbit de la pietat cristiana. Aquest curs, fruit d'una tesi doctoral, explora la recepció d'unes imatges que vinculen diversos àmbits del coneixement, des de la història de les religions a la química moderna.

Aquestes figures icòniques de la tradició occidental han esdevingut un fenomen cultural que va molt més enllà del àmbit de la pietat cristiana. Aquest curs, fruit d'una tesi doctoral, explora la recepció d'unes imatges que vinculen diversos àmbits del coneixement, des de la història de les religions a la química moderna.

Professor: *Marcos Yáñez*

### FILOSOFIA I LITERATURA

**Dimecres de 17 a 18.30 h**
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**
**(10 sess.) Preu 79,86€**

La filosofia i la literatura han estat lligades des del principi dels temps perquè han tractat de respondre a les mateixes preguntes, les grans qüestions de la identitat i l'existència: que som?, d'on venim?, quin és el sentit de la vida?... des dels camins paral·lels i en molts casos entrecruats. En aquest curs traçarem un recorregut des d'aquestes preguntes i aquestes enigmes per a tractar de donar-los resposta a partir dels autors i els llocs on filosofia i literatura es troben.

Professor: *Marcos Yáñez*

**DONES I FILOSOFIA: D'HIPÀTIA D'ALEXANDRIA A CHRISTINE DE PIZAN**

**Dimecres de 18.30 a 20 h**
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**
**(10 sess.) Preu 79,86€**

Si la filosofia és una actitud davant del món, que tot ésser humà comparteix, on són les dones en la història de la filosofia? Reconstruïm una presència amagada però constant, des de l'antiguitat fins els nostres dies. Ens aproparem a l'origen de la filosofia occidental per interpel·lar Teano de Crotona, Hipàtia d'Alexandria i Macrina. Posarem de relleu els canvis que es produïxen al llarg del període medieval, i com emergeix la veu pròpia de les dones, amb figures com Heïsoia del Paràclit, Hildegard de Bingen o Margarida Porete i ens aturorem a l'aparició d'un mur d'incomprensió i misogínia, i la resposta que sorgeix de la ploma de dones com Christine de Pizan.

Professor: *Xosé Manuel Díaz Fouces*

Us proposem redescobrir Barcelona i els seus monuments, racons, carrers i places, tot passejant per la ciutat comtal. Parlarem dels mites i llegendes que l'envolten, de la història i el passat gloriós, del seu art oblidat, i especialment dels seus secrets, curiositats i històries amagades que no s'expliquen als turistes, per tal de descobrir de primera mà el passat i present de la ciutat, que ha convertit Barcelona en una de les ciutats més cosmopolites, interessants i especials del món. *Si en alguna passejada cal accedir a recintes de pagament, el preu de l'entrada anirà a càrrec de cada alumna.*

Professor: *Laura Sancilment- Ineditours*

### ARRELS DEL FEMINISME DEL PRESENT. QUATRE LECTURES

**Dilluns de 17 a 18.30 h**

**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Simone de Beauvoir, Judith Butler, Donna Haraway, Virginia Despentes. Ara mateix no hi ha cap dubte que aquestes autores són referència obligada per a entendre el pensament contemporani. En la seva radical diferència i complementarietat es pot copsar l'enorme riquesa que es troba en l'arrel del feminisme actual. Proposem la lectura de quatre obres cabdals per a la comprensió del present del moviment d'emancipació de la dona. Seran les seves paraules qui ens ajudin a entendre els temes i les condicions en les quals es construeix el feminisme i el nostre present. El curs consistirà en la lectura comentada de les quatre obres de referència de les autores esmentades.

Professor: *Xosé Manuel Díaz Fouces*

### ANÀLISI I CRÍTICA CINEMATOGRAFICA

**Dilluns de 20 a 21.30 h**
**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**
**(10 sess.) Preu 79,86€**

Un taller per aprendre a gaudir i analitzar algunes de les pel·lícules més importants de la història del cinema. Durant 10 sessions debatem i analitzarem a fons l'estil, el llenguatge cinematogràfic, els significats i la simbologia d'una sèrie de títols inoblidables de directors tant diferents com Luchino Visconti, Jean Vigo, Kenji Mizoguchi, Peter Weir, Chantal Akerman o Albert Serra; i revisarem la influència que han tingut en altres obres posteriors, per veure com es relacionen present i passat cinematogràfic.

Professor: *Enric Ros*

### HISTÒRIA DELS ESTATS UNITS D'AMÈRICA: DEL MÓN DELS BLOCS AL MANTENIMENT DE LA SUPREMACIA

**Dimarts de 17 a 18.30 h**
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**
**(10 sess.) Preu 79,86€**

L'hegemonia cultural, política i econòmica dels EEUU és una realitat tan arrelada que, habitualment, es dona per suposada i no se'n qüestionen les raons, ni els orígens. Estudiarem el procés pel qual, un cop assolit l'estatus de primera potència econòmica mundial després de la Gran Guerra, els EEUU i el seu model econòmic, cultural i social esdevingueren hegemònics. Partirem d'analitzar els motius que portaren a la construcció del món dividit en blocs, així com l'impacte que aquesta lluita per la supremacia mundial tingué en la construcció de la identitat estatunidenca, i analitzarem els canvis succeïts al llarg del segle XX fins la història més recent dels Estats Units, una etapa en la qual serà determinant comprendre l'efecte polític i cultural de l'11S, així com l'aparició d'una nova potència: la Xina.

Professor: *Pep Rueda Sabala*

### PASSEJADES PER REDESCOBRIR BARCELONA

**Dilluns d'11 a 13 h**
**Del 10 d'octubre al 12 de desembre**
**(8 sess.) Preu 85,18€**

Us proposem redescobrir Barcelona i els seus monuments, racons, carrers i places, tot passejant per la ciutat comtal. Parlarem dels mites i llegendes que l'envolten, de la història i el passat gloriós, del seu art oblidat, i especialment dels seus secrets, curiositats i històries amagades que no s'expliquen als turistes, per tal de descobrir de primera mà el passat i present de la ciutat, que ha convertit Barcelona en una de les ciutats més cosmopolites, interessants i especials del món. *Si en alguna passejada cal accedir a recintes de pagament, el preu de l'entrada anirà a càrrec de cada alumna.*

Professor: *Laura Sancilment- Ineditours*

### MINDFULNESS I LA GESTIÓ EMOCIONAL

**Dijous de 19 a 20.30 h**

**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**

**(10 sess.) Preu 85,18€**

La ment tendeix a viatjar al passat, recreant i passejant pels esdeveniments viscuts, i a anar al futur, construint realitats imaginàries, fruit d'un excés de creativitat que fa que es doni vida a un continu de pensaments i d'emocions que no es corresponen amb el present que s'esdevé ara i aquí. Una ment que no és destre per situar-se en el present es pot veure aïada per una onada de pensaments i d'emocions tòxiques que afectin a tot el sistema. Aprendre'm a veure com una atenció eficient dissol qualsevol contingut mental i com facilita la gestió de les emocions sense alimentar-les amb informació irrellevant o innecessària. *Altrenarem elements teòrics amb la pràctica de Mindfulness i exercicis personals.*

Professor: *Yvonne Muñoz*

### DETOX DE TARDOR

**Dijous de 17 a 18.30 h**

**Del 22 de setembre al 13 d'octubre**

**4 sess.) Preu 31,94€**

Benvinguda a un increïble viatge de benes-

*Mindfulness i exercicis personals.*

Professora: *Yvonne Muñoz*

### COMUNICACIÓ PSICO-AFECTIVA, RELACIONS I SATISFACCIÓ VITAL

**Dimarts de 16.30 a 18 h**

**Del 27 de setembre al 13 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

**Dimecres de 16.30 a 18 h**

**Del 28 de setembre al 14 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

**Dimecres de 18 a 19.30 h**

**Del 28 de setembre al 14 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Existeixen moltes raons que ens porten a voler visitar un museu o una exposició. Entre les més importants, hi ha el fet de voler aprendre quelcom que s'escapava al nostre coneixement, emocionar-nos i sentir-nos més feliços, inspirar-nos cap a reptes positius per la nostra societat i compartir l'experiència de la visita amb altres persones. En aquest taller podràs viure tot això, de la mà d'una professora que et guiarà en aquesta experiència enriquidora. *Les entrades a museus i exposicions aniran a càrrec de l'alumna.*

Professora: *Maria Concetta Marino*

## CREIXEMENT PERSONAL

## MEDITACIÓ I SILENCI

**Dijous de 18.30 a 20 h**

**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Meditar és adonar-nos d'allò que passa al nostre interior i a l'entorn. Emar en l'ara. És rejoiner la consciència més immediata i netejar la percepció. És aprendre a no fer res i estar amb nosaltres mateixos escoltant la vida que hi transcorre. Vols aprendre'n? T'hi donem la benvinguda.

Professor: *Gerard Arlandes*

## INICIACIÓ AL MINDFULNESS

**Dilluns de 18.30 a 20 h**

**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

El concepte *Mindfulness* defineix una actitud que implica situar l'atenció, de manera contínua i sostinguda, en allò que correspon o mereix ser atès en el present. Analitzarem els canons que operen en un tipus d'atenció, que anomenem eficient, i que fa de sedàs i impedeix l'aparició de continguts mentals que intoxicin la cognició amb informació innecessària o irrellevant. Mitjançant diferents pràctiques i jocs aprendrem a veure com funciona l'atenció que és estable, i veurem com una atenció eficient rebaixa l'estrès, descansa el sistema nerviós, té efectes terapèutics, ens permet conèixer-nos a nosaltres mateixes i facilita la presa de decisions. *Alternarem elements teòrics amb la pràctica de Mindfulness i exercicis personals.*

Professor: *Yvonne Muñoz*

## DILLUNS DE 16.30 A 18 H

**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Professora: *Isabel Cayuela*

**Dimecres de 16.30 a 18 h**

**Del 28 de setembre al 14 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Professora: *Isabel Belmonte*

Et preocupen els oblitats? Apareixen lapsus a l'hora de recordar noms? Notes alguna dificultat a l'hora de realitzar tasques que abans feies fàcilment? Aquestes i altres qüestions relacionades amb la memòria, el cervell i el seu funcionament s'abordaran en el taller. El nostre cervell és el nostre ordinador portàtil i l'hem de mantenir en forma i actualitzat. En aquest taller entrenarem les diferents funcions del nostre cervell, mitjançant exercicis molt dinàmics, en un ambient respectuós, cordial i de seguretat. L'objectiu és treballar les estratègies i les funcions cognitives necessàries que poden facilitar el dia a dia de les persones i millorar la seva vida.

Professora: *Ester Alemany*

## COSMÈTICA NATURAL: ELABOREM COSMÈTICA SÒLIDA

**Dimecres de 17 a 19 h**

**Del 9 de novembre al 14 de desembre**

**(5 sess.) Preu 53,24€**

La pell és un reflex de com és la nostra salut. En aquest taller podràs aprendre a cuidar-la amb cosmètica natural. Coneixeràs els ingredients principals i les matèries primeres que s'utilitzen en l'elaboració de sinèrgies de cosmètica

tar i canvil Cada cert temps, sobretot en els canvis d'estació, és beneficiós realitzar una depuració per netejar l'acumulació de toxines emmagatzemades al nostre organisme, que poc a poc van fent-nos emmalaltir. Per apropar-nos al procés de canvi que simbolitza la tardor, podem valdre'ns de l'alimentació, fent una preparació en dues fases: primer, netejar, i després, crear. En aquest monogràfic, aprendrem a renovar, tonificar i revitalitzar el cos i la ment amb el seguiment d'un pla detox i depurador, seguint una alimentació 100% natural, lliure de productes processats, gluten i de farines i sucres refinats. El taller consta de 3 sessions teòriques i 1 pràctica (*Activitat amb suplement*).

Professora: *Mireia Velasco*

## INFLAMACIÓ, ESTRÈS I SALUT

**Dijous de 17 a 18.30 h**

**Del 20 d'octubre a l'1 de desembre**

**(7 sess.) Preu 55,90€**

La inflamació és un dels problemes de salut més comuns i la base de moltes malalties cròniques. Cada aliment que ingerim, cada pensament que tenim, cada acte que realitzem influeix de forma constant i dinàmica en com ens sentim. Cadascun d'ells alimenta o combat la inflamació. En aquest monogràfic, aprendràs les passes per dur una alimentació antiinflamatòria, i per treballar altres hàbits saludables: aprendrem a respirar de forma conscient i a treballar tècniques per alliberar tensió i estrès; finalment, elaborarem un menú setmanal amb receptes pràctiques, saboroses i fàcils d'aplicar en el teu dia a dia. L'objectiu? Dur un estil de vida saludable, millorant i optimitzant la teva salut. El taller consta de 6 sessions teòriques i 1 pràctica. (*Activitat amb suplement*).

Professora: *Mireia Velasco i Yago Quintans*

## MEDICINA TRADICIONAL XINESA I ALIMENTACIÓ

**Dimecres de 17 a 18.15 h**

**Del 21 de setembre al 2 de novembre**

**(6 sess.) Preu 39,93€**

L'alimentació és un dels pilars fonamentals sobre els quals es vertebra la Medicina Tradicional Xinesa per prevenir i tractar malalties. En el curs aprendràs no només a classificar els aliments segons la seva naturalesa (freda, calenta, tèbia) o per sabor, sinó quin Yin o Yang, sinó també els principis del Taoisme com la teoria dels 5 elements. Dedicarem una sessió a realitzar receptes de cuina que t'ajudaran a harmonitzar l'energia de cada element. *El taller consta de 5 sessions teòriques i 1 pràctica.* (*Activitat amb suplement*).

Professora: *Ruth Armenta*

## LA SALUT NATURAL: GUIA DE BUTXACA

**Dimecres de 20 a 21.30 h**

**Del 28 de setembre al 14 de desembre**

**(10 sess.) Preu 79,86€**

Hi ha vitamines anti-edat? Quin anticàntid natural podria prendre? Descanso malament i vull evitar la medicació convencional. Aprendre'm a cuidar-nos i prevenir dolències del dia a dia, amb vitamines, minerals i alguns aminoàcids. Quan prendre'ls, en quin moment i de quina manera, per tal que siguin aliats i ens ajudin a tenir una salut de ferro.

Professora: *Ester Alemany*

## INICIACIÓ AL KAIKÀ

**Dissabte de 10.30 a 13.30 h**

**Dies 1, 8 i 15 d'octubre (3 sess.)**

**Preu 47,92€**

Aquest estiu volies provar l'experiència del kaikà i se t'ha passat? L'has provat i t'has quedat amb ganes de repetir? La mar encara és calenta, fa sol i les temperatures ens acompanyen! Farem un bateig de kaikà, estructurat en 3 sessions: una iniciació teòrico-pràctica on et familiaritzardes amb el material i començaràs a fer-lo servir des del primer dia; a la darrera sessió, es realitzarà una excursió fins a Montgat o el Forúm en funció del temps dominant. *Aquest taller es realitzarà íntegrament fora de les instal·lacions del CC Urgell. En inscriure-us, us facilitarem el punt de trobada de l'activtat. El suplement s'haurà d'abonar al CC Urgell, en metàl·lic, abans que comenci el taller* (*Activitat amb suplement*).

Professora: *Club Piragüisme Barcelona - BCN CAIAC*

## NATURAL TRAINING

**Dissabte de 10.30 a 12 h**

**De l'1 d'octubre al 10 de desembre**

**(11 sess.) Preu 87,85€**

Guanya agilitat, elasticitat i força! Treballarem els moviments naturals del cos amb exercicis funcionals, que milloren el teu estil de vida, basats en el propi pes corporal i enfortint tots els músculs de forma global. *Les sessions tindran lloc al CC Urgell, si el grup ho determina, es podran fer algunes classes a l'exterior.* Professorat: *Air Active*

## TXI KUNG I CONSCIÈNCIA CORPORAL

**Dimarts de 18.30 a 20 h**

**Del 20 de setembre al 20 de desembre**

**(12 sess.) Preu 95,83€**

Pràctica energètica xinesa per a l'equilibri físic, mental i emocional. Harmonitzem el cos amb la respiració, ens relaxem i practiquem l'art d'estar presents. Una meditació en moviment.

Professor: *Ricard Fané*

## CORRECCIÓ POSTURAL

**Dilluns de 9.30 a 10.45 h**

**Del 19 de setembre al 19 de desembre**

**(11 sess.) Preu 73,21€**

Professora: *Emanuele Sasso*

**Dilluns d'11 a 12.15 h**

**Del 19 de setembre al 19 de desembre**

**(11 sess.) Preu 73,21€**

Professora: *Emanuele Sasso*

**Dimecres de 18.30 a 20 h**

**Del 21 de setembre al 14 de desembre**

**(11 sess.) Preu 87,85€**

Professora: *Verónica Strukelj*

En aquest curs proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura per a poder corregir-los. Aprendre'm a corregir la nostra postura corporal. Així, millorarem el nostre aspecte físic i la salut de la nostra esquena, evitant-ne les desviacions més notables com la cifosi, la lordosi o l'escoliosi.

Professora: *Montse Baños*

## HIPOPILATES

**Dimarts de 17 a 18.15 h**

**Del 20 de setembre al 20 de desembre**

**(12 sess.) Preu 79,86€**

Combinarem exercicis actius de gimnàstica abdominal hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal i els problemes d'esquena, reforçar el sòl pèlvic i reduir el perímetre abdominal. Nivell inicial.

Professora: *Montse Baños*

## ESTIRAMENTS

**Dimecres de 9.30 a 10.45 h**

**Del 21 de setembre al 14 de desembre**

**(11 sess.) 73,21€**

**Dimecres d'11 a 12.15 h**

**Del 21 de setembre al 14 de desembre**

**(11 sess.) 73,21€**

Amb els exercicis d'estiraments tonifiquem i revitalitzem lligaments i músculs. En mobilitzar la musculatura que envolta els ossos, aconseguim augmentar la irrigació sanguínia i afavorir l'aportació de nutrients. A més, enfortim els ossos tot reduint la pèrdua de massa òssia.

Professora: *Emanuele Sasso*

## DANSA ACTIVA

**Dilluns de 12.30 a 13.30 h**

**Del 19 de setembre al 19 de desembre**

**(11 sess.) Preu 58,5**



## CLAQUÉ

**Dimarts de 17 a 18.30 h**  
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Has volgut ballar sempre com Fred Astaire o Ginger Rogers? Els fan de Gene Kelly? Vine a descobrir els passos del claqué i com crear ritmes amb els peus. En aquest curs treballarem a través de petites coreografies i jocs d'improvissació. Descobreix la teva musicalitat! *No cal parella.*

*Professora: Alba Galimany*

### DANSA JAZZ

**Divendres de 18.30 a 20 h**  
**Del 30 de setembre al 2 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Treballarem la tècnica corporal, practicarem els passos i les seves posicions i coneixerem els seus estils: el funky jazz, el latin jazz, el modern jazz, l'estil Fosse i el Broadway Jazz. Ballarem diferents i divertides coreografies.

Desenvoluparem coreografies d'un cert nivell de complexitat de ball country i line dance de més llarga durada i velocitat. Executarem girs i combinacions de passos i figures que comporten desplaçaments per la pista de ball. Realitzarem balls fraincès (amb introducció, parts A/B, punts i reinicis). *Adreçat a persones amb nivell mig – avançat de ball country o line dance (es recomana haver fet tres o més cursos). No cal parella.*

*Professora: Laura Calveras*

### BELLYSAMBA

**Dimecres de 18.30 a 20 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Treballarem la fusió de dos ritmes plens de vida: la dansa del ventre provinent d'Orient, i la samba brasilera. Cada ball té els seus moviments propis, que involucren tot el cos, i barrejant-los obtenim moviments divertits, sensuals i dinàmics que ens ajuden a treballar la coordinació, l'arrelament i la consciència corporal, alhora que ens posen en forma i fomenten el treball cardío-vascular. T'hi apuntes? *Grup per totes les edats. No cal parella*

*Professora: Sara Pi*

### DANSES AFRICANES

**Dijous de 20 a 21.30 h**  
**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

La dansa africana és una disciplina molt completa i transformadora, que ens permet connectar amb el cos i la ment. Aprenrem la coordinació, el ritme, i les tècniques corporals de base per apropar-nos a les danses de Guinea. Vine a vibrar amb nosaltres! *No cal parella.*

*Professora: Tamara André*

### BALLEM RITMES TROPICALS

**Dimecres de 17 a 18.30 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Ballarem de forma espontània, i sense parar, a ritme de txa-txa-txa, merengue, salsa, o batxata, entre d'altres. Grup per a totes les edats. *No cal nivell. No cal parella.*

*Professora: Ildelfons Vilanova*

### LINE DANCE IN MOTION

**Dijous de 20 a 21.30 h**  
**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Taller per anar gaudint del Line dance. Apren-drem coreografies senzilles i algunes de certa complexitat que executarem en línia sense necessitat de parella. Ballarem diferents estils com night club, liit, rock, smooth, cha chá, i també country. Per estar en forma física i fer treballar la memòria, gaudint de la música. *Cal haver realitzat com a mínim un*

*any de line dance o country. No cal parella.*

*Professora: Asun Martínez - ACB*

### COUNTRY MIG

**Dijous de 18.30 a 20 h**  
**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Per gaudir del ball country, realitzarem coreografies senzilles i algunes de certa complexitat. Combinarem els balls country clàssics que es ballen arreu, amb els balls country més actuals que es ballen als locals country catalans. *Adreçat a persones amb nivell mig de ball country. No cal parella.*

*Professora: Asun Martínez – ACB*

### COUNTRY & LINE DANCE MIG-AVANÇAT

**Dimarts de 20 a 21.30 h**  
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Desenvoluparem coreografies d'un cert nivell de complexitat de ball country i line dance de més llarga durada i velocitat. Executarem girs i combinacions de passos i figures que comporten desplaçaments per la pista de ball. Realitzarem balls fraincès (amb introducció, parts A/B, punts i reinicis). *Adreçat a persones amb nivell mig – avançat de ball country o line dance (es recomana haver fet tres o més cursos). No cal parella.*

*Professora: Asun Martínez – ACB*

### HABILITATS I COMPETÈNCIES

### ELS SECRETS DE L'ORATÒRIA

**Dimarts de 20 a 21.30 h**  
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Ens passem el dia parlant: telèfon, videotrucades, reunions, presentacions, entrevistes, missatges de veu de Whatsapp. Però, ja parlem bé? Sabem seduir? Sabem sorprendre?

T'ensenyarem tots els secrets de l'oratoría perquè puguis preparar discursos brillants. És un curs molt pràctic i divertit. I sense patiments. El Mètode Picó funciona. T'hi animes?

*Professora: Alfred Picó*

### BRICOLATGE PER A TOTHOM

**Divendres de 17 a 19 h**  
**Del 14 d'octubre al 2 de desembre**  
**(8 sess.)** **Preu: 85,18€**

Aprenem a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, aigua, pintura, fusteria i paleta. Amb aquesta activitat l'alumnat aprendrà a tenir la seva casa al dia a través de fer-li un bon manteniment. A partir d'una petita introducció teòrica i tècnica d'electricitat, fontaneria, pintura, etc., els alumnes passen a fer sobre un plafo una pràctica de cada una de les tècniques anteriorment esmentades, on aprenen els conceptes bàsics que intervenen en cada una d'elles. *(Activitat amb suplement)*

*Professora: Alexandre Jòdar*

### IKEBANA

**Divendres de 19.30 a 21.30 h**  
**Del 23 de setembre a l'11 de novembre**  
**(8 sess.)** **Preu: 85,18€**

L'ikebana, l'art floral japonès, neix d'una mirada amorosa, de respecte vers la natura. La subtiltesa de les composicions obrirà el nostre cor a una experiència meditativa, de connexió amb les flors, amb la mare terra i tots els éssers vivents en harmonia. Mitjançant el ha-

na-no-kokoro, ens connectem flor-practicant, entrenant els nostres sentits per a viure una vida més plena i amb més sentit. En inscriure-us, us indicarem quins materials de treball us poden anar bé per a si cal adquirir-ne algun amb antelació. *(Activitat amb suplement)*

*Professora: Laura González Tinoco*

### ARTESANIES FLORALS NADALENQUES

**Divendres de 19.30 a 21.30 h**  
**Del 18 de novembre al 2 de desembre**  
**(3 sess.)** **Preu: 31,94€**

Realitzarem composicions originals per decorar la teva llar, realitzades amb vegetals i material floral des d'una perspectiva "zero waste" i 100% sostenibles amb el medi ambient. *(Activitat amb suplement)*

*Professora: Laura González Tinoco*

### RESTAURACIÓ DE MOBLES

**Dijous de 19.30 a 21.30 h**  
**Del 27 d'octubre al 15 de desembre**  
**(7 sess.)** **Preu: 74,54€**

Tothom té a casa molts antics i no sap què fer-ne: llençar-los, regalar-los... Imaginar com eren abans del pas del temps, o bé com podrien quedar després d'una bona restauració, pot ser una bona motivació per decidir-se a aprendre com fer-ho. En aquest taller, adquirirem els coneixements mentre practiquem tots junts. Tant si ja en saps una mica com si comences des del principi, aquest és el teu taller. *Cada alumne/a portarà la seva peça de mobiliari sobre la qual treballar. Haurà de ser una peça de mida petita o mitjana. (Activitat amb suplement)*

*Professora: Carme Pastor*

### IDIOMES

### ON Y VA? FRANCÈS DES DE ZERO

**Dilluns de 17 a 18.30 h**  
**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Aprenre i practicar l'italià d'una forma amena! Volare és un taller interactiu de cultura italiana en italià adreçat a gent amb un nivell intermedi/avançat de la llengua italiana. A través de l'expressió oral i escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica, aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, cultura i la societat italianes. *Cal tenir nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en italià.*

*Professora: MariaJo López Vilalta*

### WHAT'S UP? ANGLÈS DES DE ZERO

**Dijous de 18.30 a 20 h**  
**Del 29 de setembre a l'1 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Fa temps que vols començar a estudiar anglès i no trobes el moment? Ens aproparem a la llengua anglesa des del principi, des del més bàsic. Aprenem a parlar i a escriure, a llegir i a escoltar, fent immersió lingüística, estudiant la gramàtica bàsica i relacionant-nos des del primer dia amb la llengua. Adreçat a les persones que volen iniciar-se en l'anglès, que mai no l'han estudiat o que fa molts anys que ho van fer i ja no recorden allò que havien après.

*Professora: Idiomes Tarradellas*

### HOW DO YOU DO? ANGLÈS PER PRINCIPIANTS

**Dimarts de 18.30 a 20 h**  
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Continuarem amb l'aprenentatge de la llengua anglesa, des de les 4 habilitats bàsiques: *writing, listening, reading i speaking*; estudiarem la gramàtica de forma amena i farem immersió lingüística des del primer dia. *Cal tenir coneixements bàsics d'anglès ja que no comença*

### ON PARLE FRANÇAIS! CONVERSA EN FRANCÈS

**Dimarts de 19 a 20.30 h**  
**Del 27 de setembre al 13 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Conversa sobre temes diversos com l'educació, la família, les festes i les tradicions, les vacances i els viatges, els problemes urbans, la gastronomia, la televisió ... A partir d'un document escrit o oral, els alumnes són convidats a

parlar, donar la seva opinió i debatre sobre un tema d'actualitat, de cultura o de societat. *Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en francès.*

*Professora: Anne-Marie Salat*

### WHAT'S YOUR NAME? ENGLISH FOR BEGINNERS

**Dimecres de 18.30 a 20 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

*Back to the basics!* Aquest curs està pensat per totes aquelles persones que fa poc s'han iniciat en aquesta llengua, o que la van estudiar fa temps i ja no la recorden. Estudiarem gramàtica bàsica, així com vocabulari útil. *No comença des de zero, cal tenir nocions molt bàsiques d'anglès.*

*Professora: Verónica Castro*

### ANDIAMO! ITALIÀ DES DE ZERO

**Dilluns de 19.30 a 21 h**  
**Del 3 d'octubre al 19 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Inicia't en una llengua melòdica i musical com l'italià. Ens endinsarem en la cultura que vehicula la llengua italiana, a través de la seva gramàtica, fonètica i vocabulari, potenciant la competència comunicativa d'una forma dinàmica i activa. *Comença des de zero.*

*Professora: MariaJo López Vilalta*

### ITALIANO PER TUTTI

**Dimecres de 12.30 a 14 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Utilitzarem la música com a eina de comunicació amb els nadons, despertant la seva curiositat amb diferents instruments de percussió, campanes i altres instruments fàcils d'agafar. Aprenem cançons tradicionals i actuals per utilitzar després a casa. *Adreçat a adults amb nadons de 2 a 12 mesos (1 matrícula = 1 adult + 1 petit/a).*

*Professora: Ana Francesca Salcedo*

### SPEAK UP!

**Dimecres de 11.30 a 13 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Adreçat a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge quotidià i ampliar la comprensió oral, vocabulari i els coneixements de gramàtica a través d'exercicis, cançons, audicions i converses basats en unitats de temàtiques diverses. *Cal tenir un nivell pre-intermediat d'anglès.*

*Professora: Verónica Castro*

### EVERYDAY ENGLISH

**Dimecres d'11.45 a 13.15 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Adreçat a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge quotidià i ampliar la seva comprensió oral, el seu vocabulari i els seus coneixements de gramàtica a través d'exercicis, cançons, vídeos, basats en unitats de temàtiques diverses i pràctiques. *Imprescindible tenir un nivell intermedi d'anglès.*

*Professora: Marina Torres*

### ENGLISH & CULTURE

**Dimecres de 10 a 11.30 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Taller de conversa on xerrarem en anglès des del primer dia. Parlarem de literatura, de cinema, música, gastronomia, educació, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugeu trobar interessant. Vine a practicar el teu anglès amb nosaltres. *Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.*

*Professora: Marina Torres*

### GASTRONOMIA

### TAST DE VINS: DENOMINACIONS D'ORIGEN DE LA PENÍNSULA IBÈRICA

**Dimecres de 19.30 a 21 h**  
**Del 19 d'octubre al 14 de desembre**

des de zero.

*Professorat: Idiomes Tarradellas*

### WHAT'S YOUR NAME? ENGLISH FOR BEGINNERS

**Dimecres de 18.30 a 20 h**  
**Del 28 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

*Back to the basics!* Aquest curs està pensat per totes aquelles persones que fa poc s'han iniciat en aquesta llengua, o que la van estudiar fa temps i ja no la recorden. Estudiarem gramàtica bàsica, així com vocabulari útil. *No comença des de zero, cal tenir nocions molt bàsiques d'anglès.*

*Professora: Verónica Castro*

### WAKE AND SHAKE!

**Dimecres de 10 a 11.30 h**  
**Del 30 de setembre al 14 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 79,86€**

Adreçat a persones amb coneixements bàsics de la llengua. Repassarem nocions de gramàtica elemental, vocabulari i frases útils, i millorarem els listening skills i la conversa a l'entorn de temes variats i quotidians. *Cal tenir coneixements elementals, ja que no comença des de zero.*

*Professora: Verónica Castro*

### MENÚS NADALENCS

**Dimarts de 18.30 a 20.30 h**  
**Del 22 de novembre al 13 de desembre**  
**(3 sess.)** **Preu: 31,94€**

Prepararem propostes culinàries per sorprendre els teus convidats aquestes festes. Donarem un toc diferent als plats de sempre i proposarem tant aperitius com principals per poder gaudir en família i amb amics. *Recomanem que, qui vulgui, porti una carmanyola petita per endur-se a casa les degustacions. (Activitat amb suplement)*

*Professora: Clara Sivila*

### MÚSICA I DANSA PER ALS MÉS PETITS

**Divendres d'11 a 12 h**  
**Del 30 de setembre al 2 de desembre**  
**(10 sess.)** **Preu 53,24€**

Taller familiar en què a través de jocs, cançons i activitats anem introduint la música en la vida dels infants. La música ens ajuda a relacionar-nos, a compartir, a jugar. Potència la concentració, la memòria, el ritme, la coordinació. *Adreçat a adults amb infants d'1 a 3 anys (1 matrícula = 1 adult + 1 petit/a).*

*Professora: Ana Francesca Salcedo*

### ITINERARIS

Els itineraris de ciutat i els temàtics són els dissabtes de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Els itineraris de natura són els dissabtes de 10 a 13 h.

*Es recomana calçar i roba còmode i portar una ampolla d'aigua. Les caminades duren entre dues i tres hores, consulteu al vostre metge abans d'inscriure-us.*

*Preu: 15,97 €. Places limitades.*

### ITINERARIS DE CIUTAT

**INDIANES I IL·LUSTRATS, LA BARCELONA INDUSTRIOSA DEL SEGLE XVIII**

**Dissabte 8 d'octubre**  
 12 de setembre de 1714: fa vint-i-quatre hores que ha acabat el setge a Barcelona. Què passarà a la ciutat? Com es transformarà en els següents anys? En aquesta ruta coneixerem la sorprenent i desconeguda Barcelona del segle XVIII.

*Professora: Pere Cowley*

### EL PALAU DE REQUESENS

**Dijous 1 de desembre**  
 Coneixerem el paper que la Reial Acadèmia de les Bones Lletres va tenir en la preservació de patrimoni durant la remodelació de la Via Laietana i el Gòtic per l'exposició del 1929. També visitarem l'entorn del palau.

*Professora: Marc Jobani*

**(8 sess.)** **Preu: 63,89€**

Farem un recorregut sensorial per diferents Denominacions d'Origen de l'Estat espanyol i Portugal, a través d'una tria dels vins més destacats, que ens permetran descobrir la història del treball a la vinya. Tastarem diferents varietats de raïm, terròris i cellers emblemàtics. *(Activitat amb suplement).*

*Professora: Rosa Maria del Castillo Nesweda*

### STREET FOOD

**Dimarts de 18.30 a 20.30 h**  
**Del 4 d'octubre al 8 de novembre**  
**(5 sess.)** **Preu: 53,24€**

Una de les tendències gastronòmiques que ha agafat més força al llarg dels darrers temps és l'Street food, literalment "menjar de carrer" en anglès. Amb ingredients frescos i de qualitat, amb productes de proximitat o provinents d'obradors, es cuinen receptes originals, senzilles i creatives, al moment i davant del públic. Fem un viatge per l'street food d'arreu del món i prepararem Kebabs de Turquia, tacos mexicans; l'emblemàtic entrepà *Bahn Mi*, de Vietnam; rotllets frescos de primavera, *Grilled Cheese Sandwich* i el *Cheese Steak Sandwich*.

Aprenem cançons tradicionals i actuals per utilitzar després a casa. *Adreçat a adults amb nadons de 2 a 12 mesos (1 matrícula = 1 adult + 1 petit/a).*

*Professora: Ana Francesca Salcedo*

### LA VILA OLÍMPICA

**Dissabte 29 d'octubre**  
 Després de la celebració dels Jocs Olímpics, la que havia estat una zona d'indústries, barques i vies de tren, es transforma en un barri residencial amb habitatges diversos, edificis d'ofícines (alguns d'ells obra d'arquitectes de renom internacional), certa activitat comercial, d'oci i espais verds, sense deixar gaires evidències del seu passat industrial i humil.

*Professor: Oleguer Bieta*

### LA TAVERNA DEL NINOT: UNA HISTÒRIA DE L'EIXAMPLE ESQUERRA

**Dissabte 5 de novembre**  
 Com i quan es va començar a construir l'Eixample Esquerra? Qui va anar a viure al barri quan molts carrers encara eren camps? Hi havia masies a l'Eixample? I fàbriques? A la què s'anomena "Esquerra de l'Eixample"? Per què intentarem trobar respostes a aquestes i moltes altres preguntes.

*Professora: Pere Cowley*

### LA VERNEDA, DEL SANT MARTÍ VELL A LA NOVA BIBLIOTECA GABRIEL GARCIA MÁRQUEZ

Des de l'antic Sant Martí Vell, on encara hi trobarem masies com Can Cadena o Can Planas, i l'antiga església de Sant Martí de Provençals fins a l'evolució del barri al llarg del segle XX, arribant a la recent inaugurada Biblioteca Sant Martí - Gabriel García Márquez (2022).

*Professora: Carolina Chifoni*

### TERRASSA: CONJUNT ARQUEOLÒGIC DE LES ESGLÉSIES DE SANT PERE

**Dissabte 12 de novembre**  
 Passejarem per la Seu d'Egara, conjunt excepcional de construccions paleocristianes que ens parlen de les seves arrels. A més, gaudirem del patrimoni d'una de les ciutats claus de la industrialització catalana i de les seves cases i palaus modernistes que embelleixen el casc històric.

*Professor: Jordi Pisa*

### LA FAUNA SECRETA DELS BOSCOS

**Dissabte 19 de novembre**  
 Itinerari circular que transcorre per la serra de Collserola. Passejarem per la font de la Bude-llera i el revolt de les Monges. Durant el recorregut observarem diferents rastres i senyals que ens deixen els animals i aprendrem a diferenciar-los i, per tant, a saber de la seva presència.

*Professor: Xavier Folqué - Fem natura*

### CAN CARLET. LES MANDARINES DE COLLSEROLA

Un recorregut que va de pedrera a pedr