



## CANT I TÈCNICA VOCAL

**Dilluns, de 16.30 a 18 h**  
Inici: 3 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

El taller està adreçat a qui vulgui aprendre les bases del cant modern. Es faran exercicis de tècnica vocal, de propiocepció, d'interpretació i d'expressió. Els objectius del taller són millorar, afinar, conèixer la tècnica vocal i, conjuntament, descobrir, treballar, revolucionar i desbloquejar la veu a través del treball en grup. No es requereix cap mena d'experiència vocal o musical.

*Professora: Gisela Villamayor*

## GÒSPEL

**Dijous, de 17.30 a 19 h**  
Inici: 6 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

Ens introduïrem en el món del gòspel d'una manera lúdica i activa. No calen coneixements previs de solfeig.

*Professora: Verónica Marín*

## DANSA CONTEMPORÀNIA

**Dilluns, de 18 a 19.30 h**  
Inici: 3 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professor: Jafeth Gálvez*

## INICIACIÓ AL BALLET PER A ADULTS

**Divendres, de 17 a 18.30 h**  
Inici: 7 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Sofia Girbau*

## BALLET PER A ADULTS – INTERMIG

**Divendres, de 18.30 a 20 h**  
Inici: 7 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Sofia Girbau*

## COUNTRY

**Dilluns, de 16.15 a 17.45 h**  
Inici: 3 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professor: Carles Molina*

## SWING SOLO

**Dimecres, de 19 a 20.30 h**  
Inici: 28 de setembre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professorat: Swing Cats*

## SEVILLANES

**Dijous, de 18.30 a 20 h**  
Inici: 6 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Pilar Pintor*

## ROCK & ROLL, SWING I ELS BOJOS ANYS VINT

**Divendres, de 17.45 a 19.15 h**  
Inici: 7 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Pilar Pintor*

## BALLS DE SALÓ

**Divendres, de 19.30 a 21 h**  
Inici: 7 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Pilar Pintor*

## SALUT

Si tens dubtes sobre una activitat física, és recomanable fer una consulta mèdica.

## LA MEMÒRIA, UNA CAPACITAT QUE CAL CONSERVAR

**Dilluns, de 12 a 13.30 h**  
Inici: 3 d'octubre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

Pensat per a les persones preocupades pels oblitis i pèrdues de memòria. Es treballen tècniques per a una millor qualitat de vida.

*Professora: Isabel Cayuela*

## CERVELL EN ACCIÓ. ACTIVA LA MENT

**Dimarts, de 16.45 a 18.15 h**  
Inici: 27 de setembre (10 sessions)  
Preu: 79,86 €

Treballarem sobre totes les diferents funcions del nostre cervell, mitjançant exercicis molt dinàmics i al teu ritme. Els exercicis els farem en paper i també amb el mòbil, trencant amb l'esclatxa digital. Les millores són notables en poques sessions. Tot això en un ambient inclusiu, respectuós, cordial i de seguretat.

*Professora: Isabel Belmonte*

## MARXA NÒRDICA

**Dimarts, de 10 a 12 h**  
Inici: 4 d'octubre (8 sessions)  
Dimecres, de 17 a 19 h  
Inici: 5 d'octubre (8 sessions)  
Preu: 85,18 €

Esport basat en la utilització d'uns bastons específics per caminar o córrer. És una activitat física suau i completa en la qual es treballen el 80% dels músculs del cos. Practicar-la millora la capacitat respiratòria, la funció cardíaca, la zona del genoll i l'esquena i ajuda a prevenir l'osteoporosi. És necessari portar bastons de marxa nòrdica.

*Professorat: Bendhora*

## GIMNÀSTICA GAC

**Dijous, de 18.30 a 19.45 h**  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Preu: 86,52 €

Exercicis per tonificar glutsis, abdominals i cames.

*Professora: Carlota Fernández*

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dijous, d'11 a 12.15 h**  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Preu: 86,52 €

*Professora: Bady Domingo*

**Dijous, de 16.45 a 18 h**  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Preu: 86,52 €

*Professor: Alexander Zimulin*

## HIPOPILATES

**Dijous, de 9.30 a 10.45 h**  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Preu: 86,52 €

*Professora: Bady Domingo*

## GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ

**Dimecres, de 10.15 a 11.30 h**  
Inici: 21 de setembre (12 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Tito Palau*

## ESTIRAMENTS

**Dimecres, de 17 a 18.15 h**  
Inici: 21 de setembre (12 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Tito Palau*

## PILATES

**Dilluns, de 19.45 a 21 h**  
Inici: 19 de setembre (11 sessions)  
Preu: 73,21 €

*Professora: Bady Domingo*

**Dimarts, de 18.15 a 19.30 h**  
Inici: 20 de setembre (12 sessions)  
Dimarts, de 19.45 a 21 h  
Inici: 20 de setembre (12 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professora: Lucrecia Guio*

**Dijous, de 10 a 11.15 h**  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Dijous, de 20 a 21.15 h  
Inici: 22 de setembre (13 sessions)  
Preu: 86,52 €

*Professora: Carlota Fernández*

## IOGA

**Dilluns, de 10 a 11.15 h**  
Inici: 19 de setembre (11 sessions)  
Dilluns, d'11.30 a 12.45 h  
Inici: 19 de setembre (11 sessions)  
Preu: 73,21 €

*Professora: Marie-Hélène Nuc*

**Dilluns, de 18 a 19.15 h**  
Inici: 19 de setembre (11 sessions)  
Preu: 73,21 €

*Professora: Bady Domingo*

**Dimarts, de 18.30 a 19.45 h**  
Inici: 27 de setembre (11 sessions)  
Dimarts, de 20 a 21.15 h  
Inici: 27 de setembre (11 sessions)  
Preu: 73,21 €

*Professor: Josep Montesinos*

**Dimecres, de 10 a 11.15 h – GRUP NOU**  
Inici: 21 de setembre (12 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professor: Risard Rodríguez*

**Dimecres, de 18.30 a 19.45 h**  
Inici: 21 de setembre (12 sessions)  
Dimecres, de 20 a 21.15 h  
Inici: 21 de setembre (12 sessions)  
Preu: 79,86 €

*Professor: Edel Cases*

## ZUMBA

**Dimarts, de 20 a 21 h**  
Inici: 27 de setembre (11 sessions)  
Preu: 58,56 €

*Professora: Xènia Lanau*

## ESPAI DE FOTOGRAFIA FRANCESC CATALÀ-ROCA

Aquests cursos es porten a terme a l'Espai de fotografia, al carrer Llança, 21 (al costat de Plaça Espanya)

## APRÈN I PRACTICA

**Dijous, d'11 a 13 h.**  
Inici: 29 de setembre (7 sessions)  
Preu: 74,54 € (socis i sòcies: 63,36 €)

Dirigit a qualsevol persona aficionada a la fotografia. Aprendrem les funcions bàsiques de la seva càmera i les seves funcionalitats. Plantejarem un exercici per a cada sessió sobre la tècnica, el concepte de la imatge, la creativitat i l'anàlisi.

*Professor: Ricard Badia*

## SORTIDES FOTOGRÀFIQUES. L'ESPAI URBÀ

**Dimarts, de 16.45 a 18.45 h.**  
Inici: 27 de setembre (7 sess.)  
Preu: 74,54 € (socis i sòcies: 63,36 €)

Practicarem amb els espais urbans com a tipologia del lloc i de les relacions humanes. Amb la fotografia com a eina d'expressió, treballarem la llum, la composició, la simplicitat o la complexitat dels espais. Descobrirem com la mirada pròpia dona significat a les imatges i ho farem de manera manual, aprenent sobre el funcionament de la càmera o la captura d'escena.

*Professor: Luis Giménez*

## CLAUS DE LA COMPOSICIÓ

**Dimecres, de 19 a 21 h.**  
Inici: 28 de setembre (8 sess.)  
Preu: 85,18 € (socis i sòcies: 72,41 €)

Millora les teves fotografies en aspectes com l'enquadrament, el punt de vista o la perspectiva, analitzant el concepte i el llenguatge a partir del visionat de fotògrafs i fotògrafes i realitzant pràctiques amb la teva càmera, tant si és rèflex com smartphone.

*Professora: Ana Benavent*

## EL BARRI DEL CALL

### Dissabte 22 d'octubre

Entre tots els espais que conformen el barri gòtic de Barcelona, el call de la ciutat és avui encara un territori per explorar. Les últimes excavacions al carrer de la Fruita han aportat noves informacions sobre una de les comunitats més rellevants de la Barchinona medieval, la jueva, coneguda en aquells temps com la “bossa e tresor del rei”.

*Professor: Marc Jobani*

## LA VILA OLÍMPICA

### Dissabte 29 d'octubre

Després de la celebració dels Jocs Olímpics, la que havia estat una zona d'indústries, barraques i vies de tren, es transformà en un barri residencial amb habitatges diversos, edificis d'oficines, alguns d'aquests 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 Biete*

## 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? Per què s'anomena “Esquerra de l'Eixample”? A la ruta intentarem trobar respostes a aquestes i moltes altres preguntes.

*Professor: Pere Cowley*

## ELS CURIOSOS RACONS DEL CLOT

### Dissabte 5 de novembre

Passejarem per una zona potser poc coneguda de la ciutat que, tanmateix, reuneix diverses pinzellades del nostre passat i que fan atractiva descobrir-la.

*Professor: Oleguer Biete*

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

### Dissabte 12 de novembre

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*

## ELS TRES TURONS

### Dissabte 26 de novembre

Una passejada pel Turó de la Rovira, la Muntanya Pelada i Vallcarca. Visitem les bateries antiaèries i descobrirem un Parc Güell inèdit. Per tal de poder accedir gratuïtament a un dels trams, es recomana portar el carnet de biblioteques o la targeta Gaudir+BCN. Dificultat mitjana: hi ha una petita pujada i un bon tram d'escales de baixada, no adaptades.

*Professora: Alba Casaramona*

## EL PALAU REQUESENS

**Dijous 1 de desembre, de 10.30 a 13.30 h**

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.

*Professor: Marc Jobani*

## PASSEIG PER LES LLIBRERIES DE L'EIXAMPLE, DE DRETA A ESQUERRA

### Dissabte 3 de desembre

Redescobrirem llibreries emblemàtiques, algunes històriques i d'altres recent nascudes. Des de les llibreries Jaimes o la Francesa, a la Documenta, passant per la llibreria Altair, l'Alibri o la Finestres. Tot un recorregut literari per un dels barris més llegits de la ciutat.

*Professora: Carolina Chifoni*

## POBLE SEC I LA SATÀLIA

### Dissabte 3 de desembre

El naixement del barri, la guerra i la postguerra, la Canadenca, però també històries relacionades amb la seva biblioteca i la seva església i descobrirem molts edificis modernistes que es troben als seus carrers.

*Professora: Susana Azcoïta*

## ITINERARIS TEMÀTICS

## LA COLÒNIA GÜELL

### Dissabte 1 d'octubre

Un dels referents de l'obra de Gaudí. Passejarem per l'entorn de la colònia tèxtil, observant els seus edificis singulars i entrarem a la Cripta de Gaudí i el seu centre d'interpretació. L'entrada val 7,5 € i va a càrrec de les persones inscrites.

*Professora: Maria Vallverdú*

## VISITA AL REIAL MONESTIR DE SANT CUGAT DEL VALLÉS

### Dissabte 22 d'octubre

Redescobrirem els orígens del conjunt monàstic benedictí de Sant Cugat, fent una visita exhaustiva al seu conjunt patrimonial, alhora que analitzarem el seu vincle amb el poble de Sant Cugat. Visitem l'església, el claustre, la Sala Capitular, el Refectori, i altres espais.

*Professora: Carolina Chifoni*

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

### Dissabte 12 de novembre

Passejarem per la Seu d'Ègara, 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 casc històric. L'accés al recinte té un cost que va a càrrec de les persones inscrites.

*Professora: Jordi Pisa*

## L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DEL 1.888

### Dissabte 19 de novembre

L'Exposició de 1888 va ser el primer gran esdeveniment internacional que s'organitzà a Barcelona i que va passar a la història com un model de desenvolupament. Fou el primer gran pas de l'economia catalana cap a l'uropeïtzació. Barcelona va experimentar una sèrie de canvis urbanístics i va posar en marxa noves infraestructures i serveis que millorarien la vida de la ciutadania, al mateix temps que donava una imatge de modernitat a ulls dels visitants.

*Professora: Meritxell Carreras*

## HOSTATGERIES, FONDES I HOSTALS DELS SEGLES XVIII I XIX

**Divendres 25 de novembre, a les 18 h**

Barcelona va comptar amb tavernes i fondes que van ser nius de cultura i refugi dels nouvinguts. Vine a descobrir aquells establiments emblemàtics i la història que els envolta. Parlarem de les begudes més comunes i maridarem la visita amb un tast. Visita a cinc fondes. Per fer el tast, que és voluntari, caldrà aportar 3 € el dia de la visita.

*Professora: Laura Sancliment*

## ITINERARIS DE NATURA

## ELS ENTORNS DE LA RICARDA

### Dissabte 1 d'octubre, de 10 a 13 h

Itinerari fàcil per la zona protegida del Delta del Llobregat, entre el riu i l'aeroport del Prat. Passejarem pels voltants de l'estany de la Ricarda, de 800 metres de longitud, per apreciar les seves qualitats ecològiques, ens trobarem amb elements patrimonials com la Torre de la Ricarda, i ens pararem a observar ocells. No es visita l'interior de la Ricarda, és una passejada per l'entorn natural.

*Professor: Marc Magrans*

## PASSEJANT PER LA CARRETERA DE LES AIGÜES

### Dissabte 8 d'octubre, de 10 a 13 h

Descobrirem diversos miradors, veurem els turons i gaudirem dels edificis més emblemàtics de Barcelona a vol d'ocell. Acabarem la ruta al “Pla dels maduixers” des d'on baixarem fins a la plaça Kennedy.

*Professora: Maria Vallverdú*

## UNA SELVA A TOCAR DE BARCELONA

**Dissabte 15 d'octubre, de 10 a 13 h**

Ruta per una de les selves del massís de Collserola: l'alzinar mediterrani. Llanes, un esponerós estrat arbustiu, impenetrables bardisses, frondoses capçades, ambient ombrívol... en un magnífic bosc d'alzines i pins que recorda a una selva tropical. Dificultat: Mitja, recorregut lineal amb un parell de pujades intenses. Recomanem bastons.

*Professorat: Ecoitineraria*

## SERRALADA DE MARINA

**Dissabte 29 d'octubre, de 10 a 13 h**

Recorregut per la vessant de solana de Marina. Entre pins i després de visitar la font de l'Alzina, pugem al cim del Puig Castellar. Aquí trobem un poblat iber i unes fabuloses vistes. Després baixarem pel torrent de les Bruixes, tot visitant dos racons amb encant: la font de la Bóta i la font del Drapet. Dificultat mitjana.

*Professor: Rafa López*

## LA FAUNA SECRETA DELS BOSCOS

**Dissabte 19 de novembre, de 10 a 13 h**

Itinerari circular que transcorre per la serra de Collserola. Passejarem per la font de la Budellera 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.

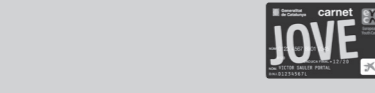
*Professor: Xavier Folqué, de Fem natura*

## CAN CARLET. LES MANDARINES DE COLLSEROLA

**Dissabte 26 de novembre, de 10 a 13 h**

Un recorregut de pedrera a pedrera, començant per l'antiga explotació de Montbau i acabant a la de Sant Cebrià. Pel camí coneixerem una curiosa ermita del segle XII i una fantàstica explotació de mandarines, amagada en un racó de la vall. Tot acompanyat d'un paisatge divers i ric en fauna i flora.

*Professorat: Ecoitineraria*



## MAPA



## ADREÇA

**Centre Cívic Casa Golferichs**  
Gran Via de les Corts Catalanes, 491  
08015 Barcelona  
Tel. 93 323 77 90  
golferichs@golferichs.org

## HORARIS

De dilluns a divendres,  
de 10 a 20 h  
Dissabtes de 10 a 14 h

## COM ARRIBAR-HI

Urgell-L1, Rocafort-L1  
Bus H12, 52, V9  
 Equipament parcialment accessible

## SEGUEIX-NOS

golferichs.org  
facebook.com/ccgolferichs  
twitter.com/ccgolferichs  
instagram.com/ccgolferichs

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la