

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Gener - març 2023

Cotxeres-Casinet

Inscripcions en línia
a partir del 12 de desembre




secretariat

Ajuntament de
Barcelona



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 21 de novembre. En efectiu o targeta, a partir del 28 de novembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 12 de desembre, 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 l'11 de gener del 2023.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domiciliieu el rebut pel banc, podeu fer-ho per un trimestre o fins al trimestre d'abril-juny.

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.

La Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

DATA D'INICI DELS TALLERS

A partir del dilluns 16 de gener i acaben el dissabte 25 de març 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 en línia.

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. 6
ITINERARIS	7
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	9
EXPRESSIÓ	17
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	23
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	27
IDIOMES	31
CUINES	37
RECURSOS	38
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	41
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	43
TALLERS FAMILIARS	45
TALLERS EN LÍNIA	47

**COMPARTeix LA TEVA
EXPERIÈNCIA A
#COTXERESCASINET**



@COTXERESCASINET



@CCCOTXERESCASINET



FACEBOOK.COM/COTXERESCASINET





Fes un taller tranquil·lament mentre cuidem la teva criatura.

Cotxeres-Casinet estrena un nou servei per a les famílies:
l'Espai Ludik.

Els centres cívics Cotxeres-Casinet han fet una clara aposta per fomentar la conciliació i la corresponsabilitat mitjançant la programació de tallers familiars. En aquesta mateixa línia, a partir del gener del 2023 disposaran d'un espai de joc i cures per a infants de 3 a 12 anys, amb la finalitat de facilitar la disponibilitat de temps, i per tant, la conciliació de la vida personal, familiar, laboral i comunitària de les persones cuidadores amb menors a càrrec.

L'objectiu d'aquesta iniciativa és millorar l'accessibilitat de les famílies als tallers que s'organitzen a Cotxeres-Casinet.

Com s'articula aquesta iniciativa?

Durant el temps que duri la realització del taller, les famílies podran contractar el nou "Espai Ludik", en què els seus petits i petites estaran en un espai segur, acompanyats de personal professional del món de l'educació.

Aquest servei estarà gestionat per la cooperativa Ludik Concilia. Es tracta d'un espai on l'infant podrà gaudir de material de joc simbòlic, jocs de construcció i de taula, jocs de ciència i robòtica, un atelier per desenvolupar la creativitat artística i una zona destinada a fomentar la lectura o fer els deures.

- De dilluns a divendres, de 16.30 a 20.30 h
Cotxeres-C (sala 31)
Preu trimestre: 30 €
Preu dia puntual: 3 €
Reserves i pagament a través de Ludik Concilia

Per obtenir més informació i reserva de places per als tallers gener-març contacteu amb ludikconcilia@gmail.com

*Aforament limitat, prioritització per ordre d'inscripció als tallers.

**Servei exclusiu per a talleristes de Cotxeres-Casinet.



TALLERS PRESENCIALS



ITINERARIS

A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció al taller tant en línia com presencial, fins el dia 12 de desembre a les 9.30 h del matí.

RUTES PELS VOLTS 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 5 de febrer
Allà on potser no aniries mai de ruta, a
tots s'hi arriba amb metro, bus o tram.
Ruta 0 - Explicació, a Cotxeres de
Sants.

Ruta 1 - De Cornellà de Llobregat a
Sant Boi.

Ruta 2 - De Bellvitge al Prat.

Ruta 3 - De Sant Feliu de Llobregat
a Sant Vicenç dels Horts.

Ruta 4 - De Santa Coloma a Sant
Jeroni de la Murtra.

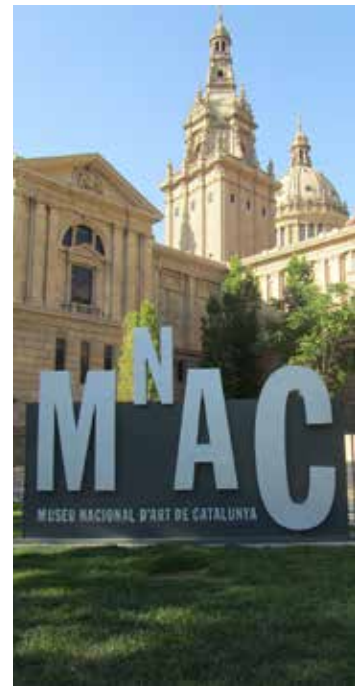
Ruta 5 - De Sant Adrià al centre de
Badalona.

VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA: ART, DONES, MEMÒRIA I LLUITA

Dissabte, 4 de març,
d'11 a 12.30 h (1 s.)
ENTRADA GRATUÏTA
Palau Nacional (Museu Nacional
d'Art de Catalunya-MNAC)

ELS canvis en la vida i el
posicionament social de la dona
des de mitjan segle XIX fins al 1936,
reflectits en les obres que conformen
la col·lecció d'Art Modern.

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



VISITA GUIADA AL BOTÀNIC: Zona Mediterrània Occidental (segona part)

Dissabte, 11 de març
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 Botànic 10 minuts abans de l'inici de la visita.**



VISITA GUIADA ALS JARDINS JOAN MARAGALL I JARDINS LARIBAL (PARC DE MONTJUÏC)

Dissabte, 18 de març 11 h
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

Jardins Joan Maragall. L'Ajuntament va dedicar els anys setanta tres nous parcs a tres grans poetes: Maragall, Verdaguer i Costa i Llobera. Dissenyat per l'arquitecte J.M. Casamor, s'inspira en els jardins francesos. Es va obrir al públic el 1983.

Jardins Laribal. Va ser el primer parc fet a Montjuïc. Es va inaugurar el 1922 i el va dissenyar el paisatgista francès Forestier, auxiliat per l'arquitecte Rubió i Tudurí, aprofitant la vegetació mediterrània existent.

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



APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 19.30 a 21h (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?

NOU!

AUTOCONEIXEMENT CORPORAL

Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 75,45 €
Professora: Laura Perales

Ecoltar el nostre cos és un repte en l'accelerat i mental dia a dia. En aquest viatge psico-corporal amb un mateix i amb els altres, treballarem la connexió entre la ment i el cos, les sensacions i les emocions, a través de la consciència corporal. Respiracions, meditació, moviment d'expressió lliure i descàrrega corporal com a forma de canalitzar i expressar el nostre món interior. Cal portar un coixí.



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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,88 €
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 €
Professora: Laura Perales

No és possible viure la vida d'altres, però mai és massa tard per començar la millor versió de la teva 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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
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 (10 s.)
Cotxeres (altell), 42,70 €
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 socio-sanitaris, 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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Isabel Belmonte

Dijous, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Divendres, de 9.30 a 11h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professora: Laura Perales

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.



ESTIRAMENTS AMB CONSCIÈNCIA

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

En aquesta classe treballarem amb la ment, la respiració i el físic. Aprendrem a portar l'aire al múscul per tal de relaxar-lo, donant més espai a les fibres, relaxant el sistema nerviós. Amb estiraments actius i amb contraforça, allargarem el múscul, treballant la flexibilitat.



EXERCICIS PREPART

Divendres, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 74 €
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, osta articular, 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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
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.

NOU!

EXERCITA EL COS (MÈTODE CU-MAX)

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

La base d'aquest mètode radica en el treball de la musculatura profunda, i en l'ordre dels exercicis que realitzarem per tal d'aconseguir un reforç muscular, desfer tensions, i treballar la flexibilitat, l'equilibri i l'elasticitat.



GESTIONEM LES EMOCIONS

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 75,45 €
Professora: Laura Perales

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.



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

HIPOPIILATES

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.**

HIPOPRESSIVES

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
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.



GESTIÓ DEL 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. 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. Coneixerem i practicarem eines per a la vida per tal d'acollir-nos i acompanyar-nos en les nostres morts i renaixements.



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 42,70 €
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 (20 s.)
Casinet (estudi), 55,40 €

Dilluns i dimecres,
de 10 a 11h (20 s.)
Casinet (estudi), 55,40 €
Professora: Gemma Marsal

HIPOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (estudi), 53,38 €
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Sonia Lucia 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 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, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Dimarts, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Divendres, de 9.30 a 11h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dilluns i dimecres,
de 19.30 a 20.30 h (20 s.)
Casinet (estudi), 85,40 €
Dilluns i dimecres,
de 20.30 a 21.30 h (20 s.)
Casinet (estudi), 85,40 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,70 €
Professora: Gemma Marsal

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,70 €

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

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 (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 53,38 €

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 €

Dijous, de 20 a 21.30 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

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 42,70 €

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €

Professora: Gloria Cavallé

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.**



MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 88,80 €

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (galeria), 88,80 €

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. **Portar material: pals, roba còmoda.**



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. 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

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 (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

Dijous, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €

Professora: Joan Bohe

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Marta Casado

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Silvia Vega

La metodologia de Pilates es basa en cinc principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre 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 (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

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 cinc principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre 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 €

Professora: Silvia Cuesta

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
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.

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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Dimarts, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
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

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 85,40 €
Professora: Georgina Jordana

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

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 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 50,30 €
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: Cesar Casanave

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 (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 88,80 €
Divendres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 88,80 €
Dissabte, de 12.30 a 14h (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 (10 s.)
Casinet (estudi), 59,20 €
Professor: Diego Cáceres

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 (10 s.)
Casinet (estudi), 75,45 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 75,45 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €
Professor: 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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (estudi), 59,20 €
Professor: Diego Cáceres

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.

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.

LATIN DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 50,30 €
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.**

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 €
Professora: 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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 74 €
Professora: Belen Màrquez

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 line dance.

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, txa-txa-txa, 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 cople; 2n Trimestre: 3a cople; 3r Trimestre: 4a cople.

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: <http://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.

SWING JAZZ SOLO

Dimecres, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Fermi Naudi 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!!

LINDY HOP SWING (cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
Professora: 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.

TEATRE PER A ADULTS

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

Cotxeres-C (sala 23), 88,80 €

Professor: Juan Pablo Mazorra

Inici: dimarts 24 de gener

Finalització: dimarts 28 de març

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 88,80 €

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 (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 88,80 €

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 €

Professor: La Companyia

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.

NOU!

ART RECICLAT

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

Organització i lloc: Casal Artesà,

85,40 €

Recicla i transforma, papers, teles, fustes, fils... en la matèria per fer la teva obra d'art. Aplicarem tècniques com el collage, el paper maixé, l'encàustica i l'estampació.

CURS DE PINTURA DE MINIATURES NIVELL BÀSIC-INICIACIÓ

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

Cotxeres-C (sala d'actes /42), 85,40 €

Professor: Joel Valera

Curs d'iniciació al pintat de miniatures amb un mètode bàsic per aprendre conceptes i tècniques per iniciar-te en aquest fantàstic món. Aprendre des de les tècniques més bàsiques, a conceptes i tècniques avançades. Lloc de treball, materials, imprimació, tècniques bàsiques (capes base, tintes, pinzell sec), volumetria, teoria del color, tècniques avançades (velades, textures de materials, wet blending, nmm, tmm), creació de peanyes i bases. És aconsellable que els alumnes portin els seus propis materials (pinzells, pintures, paleta) i figures, en el cas que no tinguin materials, el curs tindrà a la seva disposició material bàsic per a les classes.



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

(10 s.), 85,40 €

Organització i lloc: Casal Artesà

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

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: Ana Maria Bafalluy

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

Professora: Cristina García

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 (INICI) 2n trimestre

Dimarts, de 19 a 20.30 h

(10 s.), 64,05 €

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: AQUAREL·LA II

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.), 64,00 €
Organització i lloc: Mexcat

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

DIBUIX: AQUAREL·LA. TÈCNiques CREATIVES

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.

DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

Dimercres, de 18 a 20 h (10 s.), 85,40 €
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. Aprendrem 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

Aprendrem 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 (10 s.)
Casinet (sala 02), 75,45 €
Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 75,45 €
Professora: Marta Zudaire

Vine a teixir amb agulles circulars. Aprendrem 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

Dilluns, de 10 a 11.30 h (10 s.) 75,45 €
Dimercres, de 10 a 11.30 h (10 s.) 75,45 €
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

Dimercres, de 10 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €
Dimercres, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €
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 22 € que s'abonarà a la professora.

JOIES DE VIDRE

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 100,60 €
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

Dimercres, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €
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 18 € que s'abonarà a la professora.**

MACRAMÉ: TRANSFORMA LES IDEES EN CREACIÓ

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 75,45 €
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 20 € 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.**



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.

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 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €
Dijous, de 17 a 19 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.**

PINTURA EXPERIMENTAL: PROCEDIMENTS

Dimarts, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 100,60 €
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, tints ferruginoses i mixtes.

VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimecres, de 18 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 100,60 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 75,45 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €
Professora: Sílvia 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.



ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA. QUÈ EN SABEM DEL NOSTRE PASSAT? (II)

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



NOU!

ARQUEOLOGIA DELS POBLES CELTES. DARRERES DESCOBERTES I ESTAT DE LA QÜESTIÓ

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 75,45 €

Professora: Tròpic De Capricorn

Durant l'edat del ferro, uns pobles anomenats 'celtes' s'assentaren a l'Europa central, estenent-se, posteriorment, fins a les regions atlàntiques. La gent que vivia en aquestes àrees parlaven un idioma similar i compartien unes creences, costums i tradicions. La 'qüestió celta' segueix sent avui dia tema de debat. En aquest curs, ens endinsarem en el territori d'aquest vast grup cultural. A través de l'arqueologia, donarem a conèixer els seus jaciments i descobertes més significatives.



NOU!

ART MODERN I CONTEMPORANI: LES AVANTGUARDES ARTÍSTIQUES I L'ART DEL SEGLE XXI

Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €

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. Veurem una nova manera de concebre l'art, 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!



ASTRONOMIA: CONSTEL·LACIONS DE LA NIT

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €

Professora: Marc Boqué

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers: la més poètica, representada per les constel·lacions que habiten la nit, i la més fascinant, per part de la ciència que ens l'obre fins a les darreres fronteres.



EL GUST PER LA LECTURA

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

Cotxeres-C (sala 34), 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 fent una lectura en profunditat que vagi més enllà de les històries que cadascuna ens explica. Treballarem les obres La plaça del Diamant de Mercè Rodoreda i Un lloc anomenat Antany d'Olga Tokarczuk.



NOU!

HISTÒRIA DE L'ART: ROMA, RENAISSAMENT

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

Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €

Professora: Silvia Burdoy

Farem un recorregut pels moviments artístics més destacats de la història de l'art, des de la Roma clàssica, el Renaixement i el Barroc, 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!



NOU!

HISTÒRIA I ART: EL TRIOMF DE L'ART-EUROPA 1550-1750

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

Cotxeres-C (sala 32), 75,45 €

Professora: Jesús Oliver

Les grans escenografies arquitectòniques i el realisme dramàtic de les arts plàstiques varen ser la resposta més enginyosa de la Roma dels Papes a la iconoclàstia protestant. Els artistes dels Països Baixos varen desenvolupar els nous gèneres pictòrics al servei d'una burgesia precursora del comerç de l'art.



NOU!

HISTÒRIA I ART: CONSTANTINÒPOLIS, RAVENNA I VENÈCIA. L'IMPERI ROMÀ D'ORIENT

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

Constantinòpolis va succeir a Roma com a metròpoli Imperial i a Alexandria com a laboratori cultural -i artístic- del Mediterrani. El projecte polític de Justinià va ser transcendental per assegurar l'evolució de la nostra civilització. Venècia i els seus mercaders varen mantenir actius els vincles culturals d'Occident amb la "Nova Roma".



NOU!

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS II. PÈRSIA, HEL·LENISME I IMPERI ROMÀ

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 ens centrarem en la història de l'Imperi persa i la Grècia Clàssica.



NOU!

HISTÒRIA DE CATALUNYA

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

En aquest curs repassarem els primers episodis de la història de Catalunya: el període de les cultures iberes mediterrànies, l'arribada dels romans i els orígens dels comtats catalans, períodes en els que s'aniran conformant les bases per a la futura història de Catalunya.

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

ALEMANY NIVELL 2 I CONVERSA

Veure la secció **EN LÍNIA**

NOU HORARI!

ANGLÈS PER VIATJAR

Dimarts, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 42,70 €
Professor: Martí Armengou

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €
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.

NOU!

ANGLÈS BEGINNER (A1)

Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 64,05 €
Professor: Martí Armengou

ANGLÈS BEGINNER (A1) (2n trimestre)

Dimarts, de 9.30 a 11h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 64,05 €
Professor: Martí Armengou

ANGLÈS BEGINNER (A1.2) (2n trimestre)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €
Professora: Isabel Howlett

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €
Dimarts, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 42,70 €
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 PRE-INTERMEDIATE (A2) (2n trimestre)

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €
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 ELEMENTARY (A2.2) (2n trimestre)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 64,05 €

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 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 PRE-INTERMEDIATE (A2/B1) (2n trimestre)

Dilluns i dimecres,

de 9.30 a 10.30 h (20 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €

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.

ANGLÈS INTERMEDIATE (B1) (2n trimestre)

Dilluns i dimecres,

d'11.30 a 12.30 h (20 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €

Professora: Rosana Wolfson



ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2)

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

Casinet (sala 03), 64,05 €

Professora: Nicole Cartini

Dilluns i dimecres,

de 10.30 a 11.30 h (20 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €

Dilluns i dimecres,

de 12.30 a 13.30 h (20 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €

Dimarts i dijous,

de 9.30 a 10.30 h (20 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €

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 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 (10 s.)

Casinet (sala 03), 64,05 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 24), 42,70 €

Professora: Nicole Cartini

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

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

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

Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €

Professora: Isabel Howlett

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 42,70 €

Professora: Isabel Howlett

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



CONVERSA INTERMÈDIA, Veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2-C1)

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

Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 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.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA, Veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

FRANCÈS NIVELL (A1) (2n trimestre)

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

Barrufet (aula 205), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 34), 53,38 €

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

Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €

Professora: Nathalie Giacopelli

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

FRANCÈS NIVELL (A1), Veure altres horaris, a la secció **EN LÍNIA**



FRANCÈS NIVELL (A1.2) (2n trimestre)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 205), 64,05 €
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 NIVELL (A2.2) (2n trimestre)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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 NIVELL 2 I CONVERSA (A2.2) (2n trimestre)

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 NIVELL A2 (CONV I GRAMÀTICA) (2n trimestre)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €
Professora: 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 CONVERSA BÀSICA (A2/B1.1)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 42,70 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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)

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €
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 CONVERSA INTERMÈDIA B1.2/B2, Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA**

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 parlarà 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 DE LES REGIONS. CONVERSA (B1-B2)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €
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) (2n trimestre)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 64,05 €
Dimarts, de 14.15 a 15.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 53,38 €
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. Aprendrem 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) (2n trimestre)

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



ITALIÀ NIVELL (B1) (2n trimestre)

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 NIVELL (B.1), veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

ITALIÀ PARLAMO DI CINEMA, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

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!

JAPONÈS (A1) (2n trimestre)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €



JAPONÈS (A1.2) (2n trimestre)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €
Professora: (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 INICIACIÓ

Dimecres, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Mercat Sants, 100,60 €
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: “PLATILLOS”, TAPES I PINXOS

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Professor: Jordi Castro

Una manera divertida i original de descobrir aquesta part de la nostra gastronomia. Després del curs, de ben segur que podrem elaborar un bon aperitiu pels nostres convidats.



CUINA DE TEMPORADA

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Professor: Jordi Castro

Cuinarem receptes fresques i fàcils amb tots aquells productes de temporada que podem trobar als nostres mercats. Sempre respectant els productes i descobrint totes les oportunitats que ens poden oferir.

CUINA DE MERCAT

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat de Sants, 100,60 €
Dimecres, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat de Sants, 100,60 €
Professora: Laura Herrero

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Dimarts, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Professora: Gemma Salvador

Dimarts, de 17.15 a 19.15 h
(10 s.) 100,60 €
Dimecres, de 10 a 12 h
(10 s.) 100,60 €
Organització i lloc: Casal Artesà

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

CUINA DE SEMPRE, AVUI

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Professor: Jordi Castro

A partir de receptes de tota la vida com a base de la nostra gastronomia, elaborarem un menú modern, simpàtic i amb producte de temporada per a les persones més gourmets del barri!

CUINA: SOS! TINC CONVIDATS

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,60 €
Professor: Jordi Castro

Prepararem receptes fàcils i ràpides per a visites inesperades.



CUINA RÀPIDA SALUDABLE

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

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

CUINA: UNES BONES POSTRES DESPRÉS D'UN BON ÀPAT

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

Aprendrem a fer postres per a tots els gustos i que ens facin quedar bé. Les farem amb xocolata i crema, entre d'altres, sobre diferents masses.



COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (10 s.)
 Casinet (sala 03), 100,60 €
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)
 Casinet (sala 03), 100,60 €
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. El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.

ESCACS ADULTS (inici)

Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 59,20 €
Dimarts, de 18 a 19 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 59,20 €
Professora: 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 (10 s.)
 Casinet (sala 01), 59,20 €
Dijous, de 19 a 20 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 59,20 €
Professora: Catalunya Escacs Club

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarrar 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 €
Professora: 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 (10 s.)
 Cotxeres-M (masia), 75,45 €
Dijous, de 18 a 19.30 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 (10 s.)
 Cotxeres-M (masia), 75,45 €
Professora: Marta Pitet

NOU!

JARDINERIA AVANÇADA

Dijous, de 16.30 a 18 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: 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-ho als amics.

Inici: dijous 9 de febrer.

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

TAST DE VI INICIACIÓ NIVELL 2 (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-ho als amics.

Inici: dijous 2 de març.

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



NOU HORARI!

TAST DE VI A CEGUES

Dimecres, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 53,28 €
Inici: dimecres 18 de gener
Dijous, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 41/cuina), 53,28 €
Inici: dijous 19 de gener
Professor: Vinus & Brindis

Curs en què 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.

Suplement de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

CÀMERA DIGITAL: TÈCNiques BÀSIQUES (INICI)

Dijous, de 18 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 100,60 €
Dilluns, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35), 88,80 €
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 fotografia bàsica. El curs inclou una sortida fotogràfica.

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 62,88 €
Professor: Arnau Castellví

Dimecres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €
Professor: Daniel Vidal

Dijous, d'11.30 a 13 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 INTERNET

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €
Professor: Arnau Castellví

Dimarts, de 10 a 11.30 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 PROGRAMES BÀSICS

Dijous, de 10 a 11.30 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

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,45 €
Professor: Arnau Castellví

En aquest taller s'explicarà el funcionament bàsic dels programes d'ús més habituals amb l'ordinador, com el processador de textos, el full de càlculs i utilitzar imatges als

documents. També es practicarà la gestió d'arxius i carpetes i l'ús del llapis de memòria.

INFORMÀTICA XARXES SOCIALS

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
75,45 €

Professor: Arnau Castellví

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: DE PHOTOSHOP A AFFINITY

Dimecres, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
75,45 €

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 fotografia bàsica. **El curs inclou una sortida fotogràfica.**



RETOC DIGITAL: REVELAT DIGITAL (INICI)

Dilluns, de 18.45 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 74 €
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 els colors de les fotos com es feia al revelat tradicional. **Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.**

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

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

Professor: Daniel Vidal

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

Professor: Arnau Castellví

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 INFANTIL

(5 a 7 anys) (2n trimestre)

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

(8 a 10 anys) (2n trimestre)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 59,20 €
Professora: Nicole Cartini

La canalla aprèn millor quan es diverteix. Aprendran anglès en un entorn dinàmic i divertit a través de jocs, contes i activitats manuals, estimularem la seva curiositat per la llengua.



ANGLÈS CONTACONTES (3 a 5 anys) (2n trimestre)

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

Mitjançant els contes treballarem la motivació per la llengua anglesa. A través dels contes els nens aprenen vocabulari i expressions pròpies angleses.

CREA A TRAVÉS DE L'STOP MOTION (8-11 ANYS)

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

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 s'abonarà al professor el primer dia.**



DANSA CLÀSSICA INFANTIL

(5-7 anys)

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

(6-10 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €
Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 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 €
Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 75,45 €

(11-16 anys)

Dimarts, de 17 a 18 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.

DANSA CONTEMPORÀNIA (11- ADULTS)

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

Casinet (estudi), 50,30 €

Professora: La Companyia

ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

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

Casinet (sala 01), 59,20 €

Professora: 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 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 €

Professora: 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 (5-9 ANYS)

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

Casinet (pati Casinet), 59,20 €

Professora: 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, no dubteu de portar-lo i sobretot, no us deixeu el casc i les proteccions! 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 €

Professora: 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 (10 s.)

Casinet (sala 05), 53,38 €

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: En 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 (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €

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: En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



IOGA AMB FAMÍLIA (1-3 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: En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



NOU HORARI!

MÚSICA, JOC I MOVIMENT (1-3 ANYS)

Dilluns, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
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: En 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 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



ALEMANY NIVELL (A2) (2n trimestre)

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
En línia (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'11.30 a 13 h (10 s.)
En línia (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.)
En línia (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.)
En línia (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) (2n trimestre)

Divendres, de 19.15 a 20.30 h (10 s.)
En línia (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.)
En línia (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: PARLIAMO DI CINEMA CONVERSA (B1-B2)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 64,05 €
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.



ITALIÀ NIVELL (B1) (2n trimestre)

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, 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.

REC Cultural

Neix la moneda ciutadana REC Cultural que bonifica el consum de cultura i en democratitza l'accés!

El #RECCultural és un sistema d'intercanvi ciutadà complementari i paritari a l'euro, que permet fer transaccions entre les persones: @CentresCivicsBCN, botigues, museus, sales de concerts i espais de formació que l'acceptin.

Com funciona?

1. Descarrega't l'aplicació al teu telèfon mòbil.
2. Bescanvia euros a RECS Culturals i rebràs un 50 % més del que has recarregat (per exemple si es bescanvien 10 €, es rebran 15 RECS Culturals).
3. Busca al mapa els establiments i equipaments culturals que accepten RECS Culturals i fes-hi les teves compres.

Quins són els seus beneficis?

- Podràs bescanviar euros a RECS Culturals i obtenir un 50% més per gastar en cultura.
- Promouen la cultura local de la ciutat i potencien el teixit cultural.
- Fomenten l'economia local a través de l'ús de la moneda #RECCultural.

L'1 de setembre començarà a circular com a prova pilot als barris de Sants i Poble-sec.

Les persones usuàries de serveis socials dels barris de Sants i Poble-Sec rebran xecs de 200 RECS Culturals per tal d'afavorir el seu accés a la cultura.

El projecte s'emmarca en el Pla de Drets Culturals de l'ICUB dintre de la #Mesura2: 'Cultura de Base i Sectors Culturals'.

Més informació al web de cultura.barcelona

#BarcelonaCultura

GUANYA I GENERA
UN 50 % MÉS DE CULTURA,
AMB LA MONEDA REC CULTURAL.



DESCARREGAT L'APP REC BARCELONA



WWW.REC.BARCELONA



Ajuntament de
Barcelona

Gaudeix d'un **50% de bonificació** en la teva

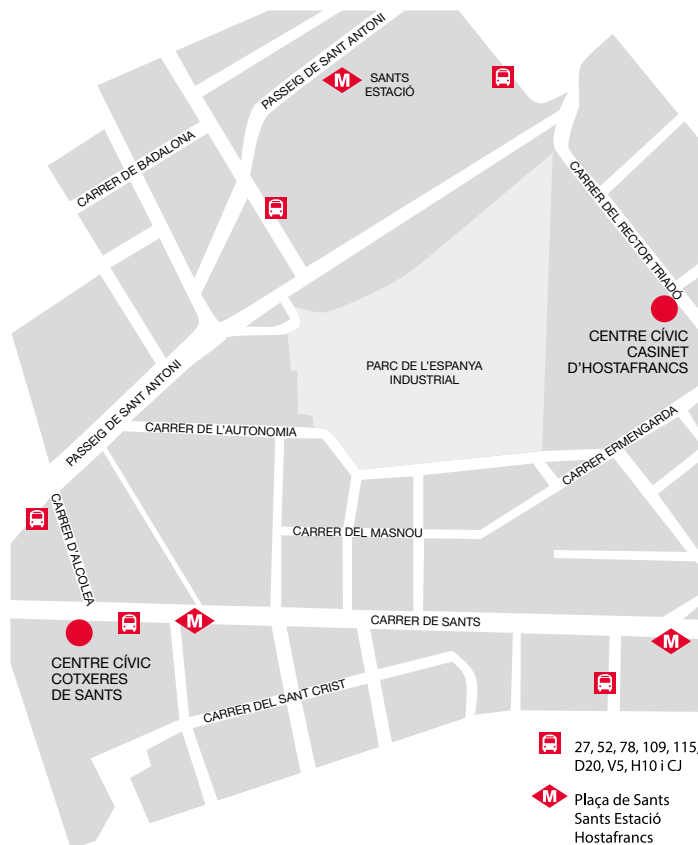
inscripció

AMB EL REC CULTURAL

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