

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Gener-març 2025

Cotxeres-Casinet

Inscripcions en línia
a partir del 28 de novembre



secretariat

**Ajuntament de
Barcelona**



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 18 de novembre. En efectiu o targeta, a partir del 25 de novembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 28 de novembre, 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 el 9 de gener del 2025.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu 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 13 de gener i acaben el dissabte 22 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.

La data límit per presentar la documentació serà

divendres dia 31 de gener del 2025.

Més informació a Secretaria.

ADRECES

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
www.santsmercat.com

INSTITUCIÓ MONTSERRAT

C. Cros, 6-8
Tel. 934 210 150
www.institutio-montserrat.cat

ABACUS

C. de la Creu Coberta, 93
Tel. 934 22 00 11
www.abacus.coop

	pàg.
TALLERS PRESENCIALS	4
ITINERARIS	5
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	6
EXPRESSIÓ	14
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	19
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	25
IDIOMES	30
CUINES	35
RECURSOS	36
NOVES TECNOLOGIES	39
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	41
TALLERS FAMILIARS	44
TALLERS EN LÍNIA	46

**COMPARTEIX LA TEVA
EXPERIÈNCIA A
#COTXERESCASINET**



@COTXERESCASINET



@CCCOTXERESCASINET



FACEBOOK.COM/COTXERESCASINET



TALLERS PRESENCIALS



A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció al taller tant en línia com presencial, fins dijous 28 de novembre a les 9.30 h del matí.

RUTES PER BARCELONA

Divendres, de 17 a 19 h (6 s.)
Cotxeres-C (vestíbul C pl. Bonet i Muixí, 7), 65,28 €

Ruta 1 - De Sants a Pedralbes. El camí d'Elisenda de Montcada

Ruta 2 - Els Teatres històrics de Barcelona

Ruta 3 - Santa Eulàlia, patrona i màrtir

Ruta 4 - La Rambla Catalunya. Personatges i fets

Ruta 5 - El setge de Barcelona. Fort Pienc. Ciutadella i Born

Ruta 6 - Bellesguard i Quatre camins



VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA-MNAC: DONES HAVÍEU DE SER. ITINERARI PER LA COL·LECCIÓ D'ART MODERN

Dissabte, 1 de març,
a les 11 h (durada de la visita 1.30 h)
ENTRADA GRATUÏTA

Visites en clau de gènere que us ofereix el museu per desmuntar els estereotips de gènere a través de la col·lecció. **Cal ser al vestíbul del MNAC 10 minuts abans de l'inici de la visita.**

Si teniu alguna necessitat especial feu-nos-ho saber a través del correu electrònic montse.velazquez@secretariat.cat i així podrem adaptar millor la visita (indiqueu el dia, la visita i el nom de la persona assistent).



VISITA GUIADA AL JARDÍ BOTÀNIC – PLANTES QUE ENS ALIMENTEN (1)

Dissabte, 15 de març, d'11 a 12.30 h (1 s.), 5€

Professor: *Associació d'Amics Jardí Botànic Barcelona*

El nostre Jardí és ric en espècies que formen part de la nostra dieta alimentària, saludables, i que trobem en zones amb un clima similar al nostre. En aquest primer recorregut veurem les situades en la part dreta, com la macadàmia, figuera, noguera, magraner i un conjunt d'arbres fruiters

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



VISITA GUIADA ALS JARDINS JACINT VERDAQUER

Dissabte, 22 de març
a les 11 h
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

Professor: Enric Orús
El Jardí, creat el 1970 en una antiga pedrera, està dedicat a l'insigne poeta. Té una extensió d'unes 4 hectàrees i està especialitzat en plantes bulboses i aquàtiques. Aquestes últimes situades en diverses basses esglaonades i un llac

Com que l'espai fa pendent, des de la part alta es gaudeix d'una esplèndida vista sobre Barcelona i els seus voltants.

Lloc trobada i hora: A les 11 hores a la sortida del funicular de Montjuïc situat a l'Avinguda Miramar.



És recomanable portar la teva pròpia marfega.

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 81,60 €
Professora: Mercè Rovira

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

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula de robòtica), 81,60 €
Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 68,00 €
Professora: Selina Worsley

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.

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 46,20 €
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 46,20 €
Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 46,20 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dimecres, de 16 a 17 h (10 s.)
Casinet (estudi), 46,20 €
Professora: Mariana Galarza

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.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

CUIDA LA TEVA VEU

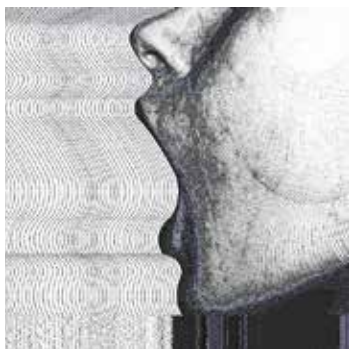
Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Institució Montserrat (aula de robòtica), 81,60 €

Professora: Selina Worsley

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 A TRAVÉS DE JOCS DE TAULA I CARTES PER A LA TERCERA EDAT

Dijous, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €
Professora: Irina Weinstein

Aquest taller està dissenyat per brindar a les persones de la tercera edat una experiència enriquidora i divertida a través de jocs de taula i cartes. Els jocs són una forma excel·lent de mantenir la ment activa, fomentar la socialització i gaudir de moments agradables entre tots els participants.



ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €

Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €
Professora: Irina Weinstein

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €

Dijous, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €
Professor: Rodrigo Mardones

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

EXERCICIS PREPART

Divendres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 96,00 €
Professora: Donactiva

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

EXERCICIS SÒL PÈLVIC

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 64,00 €
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €
Professora: Donactiva

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.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



GESTIONEM LES EMOCIONS

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €
Professora: Paulina Vieyra

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.



GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 46,20 €
Dijous, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 46,20 €
Professora: Marta Casado

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h (20 s.)
Casinet (estudi), 92,40 €
Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h (20 s.)
Casinet (estudi), 92,40 €
Professora: Gemma Marsal

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

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

HIPOPILATES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
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 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €
Professora: Donactiva

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.
És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



HIPOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €
Professora: Donactiva

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.**
És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

IOGA SUAU

Dimarts, de 9 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 69,30 €
Dimecres, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €
Divendres, de 9 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 69,30 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dimecres, de 12.15 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 51,98 €
Professora: Natsumi Montilla

Dirigit a persones que mai han practicat ioga o principiants que desitgen aprendre les bases de la pràctica i sentir-se més segurs a les sessions en grup.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

IOGA

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €
Dimarts, de 16.30 a 17.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 57,75 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €
Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 69,30 €
Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €
Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 57,75 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 46,20 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €

Professora: Natsumi Montilla

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 46,20 €

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h (10 s.)

Institució Montserrat (espai mestral/
psicomotricitat), 46,20 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43),
57,75 €

Divendres, de 10.30 a 11.45 h
(10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 57,75 €

Professor: Diego Borrego

Dilluns i dimecres, de 19.30 a
20.30 h (20 s.)

Casinet (estudi), 92,40 €

Dilluns i dimecres, de 20.30 a
21.30 h (20 s.)

Casinet (estudi), 92,40 €

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

Casinet (estudi), 46,20 €

Professora: Gemma Marsal

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos.

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



IOGA AMB SUPORTS

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

Cotxeres (altell), 46,20 €

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

Cotxeres (altell), 69,30 €

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

Cotxeres (altell), 69,30 €

Professora: Gloria Cavallé

Aprendrem els beneficis d'una pràctica conscient i respectuosa del ioga vers el nostre cos i la millora de la nostra salut, així com de la importància de respectar el ritme propi, de tenir en compte l'alineament de la columna i de la nostra estructura corporal en qualsevol situació i davant de possibles sobrecàrregues, la qual cosa alliberarà tensions en el nostre cos i ens permetrà també descobrir les nostres capacitats.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

IOGA ASHTANGA

Dilluns, de 15 a 16 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 46,20 €

Professora: Mariana Galarza

És un estil de ioga vinyasa dinàmic que sincronitza els moviments de forma enèrgica i fluida, de tal manera que està considerat com una meditació en moviment. Mitjançant l'estudi de seqüències fixes que constitueixen un sistema de postures en un ordre definit, unides per les vinyasas (o moviments sincronitzats amb la respiració).

Es recomana portar màrfega de ioga, roba còmoda i flexible, ajustada al cos.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

IOGA NIDRA

Dimarts, de 16 a 17 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 46,20 €

Professora: Natsumi Montilla

El ioga nidra té múltiples beneficis per a la salut i el benestar mental. Ens pot ajudar a la falta de son, a alleujar ansietats i a reduir l'estrès. És important la respiració, i prendre consciència del propi cos en tot moment.

Un estat de relaxació física, emocional i mental.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.



IOGA YIN

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

Cotxeres-C (sala 23), 57,75 €

Professor: Diego Borrego

El yin ioga és una pràctica relativament nova, tot i que els seus principis són mil·lenaris.

El que tractem dintre d'aquesta disciplina és mantenir la postura (àsana) entre 2 i 5 minuts amb una certa immobilitat. Això fa que sigui una pràctica accessible a gairebé tothom.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

IOGA: INICIACIÓ

NOU!

Divendres, de 16 a 17 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 46,20 €

Professora: Natsumi Montilla

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.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

MARXA NÒRDICA

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

Casinet (galeria), 96,00 €

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

Casinet (galeria), 96,00 €

Dijous, de 19.15 a 21 h (10 s.)

Casinet (galeria), 112,00 €

Professora: Donactiva

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.

S'han de portar els pals i roba còmoda.



MEDITACIONS ACTIVES I MINDFULNESS

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

Institució Montserrat (espai mestral/psicomotricitat), 81,60 €

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

Institució Montserrat (espai mestral/psicomotricitat), 81,60 €

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

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Dimecres, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Institució Montserrat (espai mestral/psicomotricitat), 64,00 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
Professora: Silvia Vega

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

Professora: Joan Bohe

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Professora: Marta Casado

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

PILATES AVANÇAT

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

Cotxeres (altell), 64,00 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €

Professor: Joan Bohe

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

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

PILATES DANCE

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

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

Casinet (estudi), 64,00 €

Professora: Mariana Galarza

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), 64,00 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Professora: Marta Casado

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

SALUT PER A L'ESQUENA

Dilluns, de 9.45 a 10.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
Professora: Mariana Galarza

No patir més mal d'esquena, tenir bons hàbits posturals, pujar les escales amb la força de les cames i no amb la força de l'esquena. Revisar l'alineament corporal, la col·locació de la pelvis i la força de les cames. Amb aquest mètode ho treballarem desfent tensions, treballant la flexibilitat, l'equilibri, l'elasticitat i l'enfortiment.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

STREACHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,00 €
Dijous, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,00 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Farem exercicis mitjançant la bio-mecànica 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.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



TAI-TXI

Dilluns, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €
Dimarts, de 17.45 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 69,30 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 69,30 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (espai mestral/psicomotricitat), 69,30 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 69,30 €
Dimarts, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 69,30 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (espai mestral/psicomotricitat), 69,30 €
Professora: Georgina Jordana



TAI-TXI TXI KUNG

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 69,30 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 92,40 €
Professora: Georgina Jordana

TAI-TXI TXI KUNG 2n NIVELL

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

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

Casinet (sala 04), 69,30 €

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.

TXI-KUNG

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 46,20 €

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

Casinet (sala 04), 69,30 €

Professora: Georgina Jordana



EXPRESSIONÍ

AERORITMES

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

Casinet (sala 04), 54,40 €

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 54,40 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 54,40 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 54,40 €

Professora: Maria Eugènia Lucero

Aeròbica i dansa fusionades, per entrenar amb pura energia. Durant la classe es realitza una entrada en calor aeròbica i després es ballen diferents cançons de ritmes diversos.

EXPRESSIONÍ

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.

AERORITMES-ZUMBA

Dilluns, de 14.30 a 15.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 54,40 €

Professor: Ros Sabogal



BALL SALÓ (cal parella)

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 64,00 €

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

Casinet (teatre), 64,00 €

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, 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), 64,00 €

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.

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 1

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 64,00 €
Professor: Jordi Traver

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 2

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 64,00 €
Professor: Jordi Traver

CAPOEIRA

Dilluns, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 96,00 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 96,00 €
Dissabte, de 12.30 a 14 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 96,00 €
Professor: Marcelo Araujo

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



DANCE GROOVE & MOVE

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 64,00 €
Professor: Laura Loaiza

Les classes seran dinàmiques i plenes d'energia amb tècnica i informació sobre cultura.

Aprendrem a poder moure'ns per diferents àrees enfocades en aquests estils, ensenyarem tot a base d'aquestes i hi incorporarem diferents activitats i treballs del cos, amb músiques urbanes, passant des dels estils musicals, Dancehall, Afro, Hip-hop, etc.



DANCEHALL

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 64,00 €
Professora: Laura Loaiza

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.

DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

Dimecres, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 54,40 €
Professor: Adama Traore Saliou

Mescla d'estils que parteixen de la base del ballet clàssic, i se centra en la llibertat de moviment i l'expressió corporal que combina un bon domini tècnic, posant l'accent en la improvisació i la diversitat de moviments amb tècniques de consciència corporal.

DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-ADULT)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 81,60 €
Professora: Malena González

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 81,60 €
Professora: Marta Casado



DANSES BOLLYWOOD (nivell inicial)

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
Professor: Shedam Tribal

Cal portar roba còmoda.

DANSES BOLLYWOOD (nivell avançat)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
Professor: Shedam Tribal

Cal portar roba còmoda.

DANSES ORIENTALS /TRIBAL

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
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, ja que treballarem la tècnica). **Cal porta roba còmoda i mocador per als malucs.**

DANSES POLINÈSIES (nivell inicial)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €
Professor: Shedam Tribal

DANSES POLINÈSIES (nivell avançat)

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 64,00 €
Professor: Shedam Tribal

FLAMENC

Dilluns, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Mariana Galarza

Caldrà portar roba còmoda i flexible, i sabates de flamenc o bé qualsevol sabata de taló gruixut.



FUNKY

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Susana (La Urban)

HIP-HOP

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Susana (La Urban)

LATIN DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 54,40 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquelles altres 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 les persones participants fan un exercici complet.

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,00 €
Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,00 €
Professora: Belen Màrquez



SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)



SEVILLANES I RUMBES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

2n Trimestre: 3a copla ; 3r trimestre
- 4a copla.

SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

STRIP-DANCE

Divendres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €
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), 64,00 €

Professor: *Fermí Naudí 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.

SWING LINDY HOP (cal parella)

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

Casinet (teatre), 64,00 €

Professor: *Fermí Naudí 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.



SWING SLOW/SWING A PARTIR DELS 60

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

Casinet (sala 04), 64,00 €

Professor: *Fermí Naudí In Out*

Ball Swing dedicat per a gent gran per aprendre o repassar passos de ball del 1930 dels Estats Units amb música Swing.

Ballarem de forma tranquil·la i reposada, tot repassant passos, coreografies ballant a ritme de Swing de forma pausada, divertida i alegre!

TEATRE ADULTS INICIACIÓ

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

Cotxeres-C (sala 23), 96,00 €

Professor: *Diego (Tot Arts Teatre)*

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

Institució Montserrat (aula de robòtica), 96,00 €

Professor: *Rubén (Tot Arts Teatre)*

TEATRE ADULTS INTERMEDI

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 96,00 €

Professor: *Rubén (Tot Arts Teatre)*

TEATRE ADULTS AVANÇAT

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

Cotxeres-C (sala 23), 96,00 €

Professor: *Diego (Tot Arts Teatre)*

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 96,00 €

Professor: *Rubén (Tot Arts Teatre)*

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), 54,40 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 54,40 €

Professor: *Santiago Rojas*

Cal portar roba còmoda, bambes i aigua.

INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

Taller de sardanes Francesc Rubio

C. Vilardell, 50

Parròquia de Sant Àngel Custodi

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



EXPRESSIÓ PLÀSTICA

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

APRÈN I EXPRESSA'T AMB EL DIBUIX

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)

Organització i lloc: Casal Artesà, 92,40 €

Professora: *Ursula Uriach*

El dibuix és l'element essencial per introduir-se al món de les Arts plàstiques. El curs és de nivell inicial, adequat tant per a aquelles persones que mai no han dibuixat com per a les que ja tenen unes nocions i volen millorar la seva tècnica des de les bases del dibuix i conèixer noves possibilitats per aplicar-lo. Amb la pràctica entendrem que del que es tracta és d'expressar-nos amb un llenguatge.



CURS DE PINTURA DE MINIATURES (INICI)

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

Cotxeres-C (sala 42), 92,40 €

Professor: *6qminiatures*

Curs d'iniciació al pintat de miniatures amb un mètode bàsic per aprendre conceptes i tècniques per iniciar-te en aquest fantàstic món.

Aprendrem 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 l'alumnat porti els seus propis materials (pinzells, pintures, paleta) i figures; en el cas que no tingueu materials, el curs tindrà a la vostra disposició material bàsic per a les classes.

CURS DE PINTURA DE MINIATURES (AVANÇAT)

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

Cotxeres-C (sala 42), 92,40 €

Professor: 6qminiatures

És aconsellable que l'alumnat porti els seus propis materials (pinzells, pintures, paleta) i figures; en el cas que no tingueu materials, el curs tindrà a la vostra disposició material bàsic per a les classes.



DIBUIX I PINTURA

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 92,40 €

Professora: Ana Maria Bafalluy

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

Professora: Susana Jiménez

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

Professora: Cristina Garcia



DIBUIX: AQUAREL·LA (INICIACIÓ)

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

Organització i lloc: Mexcat, 69,30 €

DIBUIX: AQUAREL·LA II (INTERMEDI)

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

Organització i lloc: Mexcat, 69,30 €

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



DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

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

Organització i lloc: Casal Artesà 92,40 €

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 Guttman. Material no inclòs.

DIBUIX: EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)

Organització i lloc: Casal Artesà, 92,40 €

Professora: Ursula Uriach

Conèixer les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Conèixer les possibles eines que intervenen per escollir les que ens son més adequades. Acostar-nos cap al nostre llenguatge personal. Llançar-nos sense por per aconseguir coses expressives i amb força visual.

Material no inclòs.

DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 92,40 €

Professora: Cristina Garcia

DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

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

Casinet (sala 05), 92,40 €

Professora: Susana Jiménez



DIBUIX: SKETCHING 15 MIN. PER DIBUIXAR

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

Cotxeres-C (sala 31), 92,40 €

NOU!

Professor: Peppepué

Quan creixem i deixem enrere la infància, sovint oblidem que dibuixar era el nostre llenguatge més natural. Amb només una llibreta i uns minuts al dia, aprendràs a transformar qualsevol moment o lloc en una oportunitat per expressar-te i explorar el món a través del dibuix. Podràs aprofitar qualsevol moment del dia - un trajecte per la ciutat, una pausa o un instant d'espera - per dibuixar i reconnectar amb aquesta activitat creativa tan enriquidora.

Material: Llibreta de mida 19x15 cm o de mida fàcil de portar, llapis i goma d'esborrar, retoladors o llapis de colors i una targeta per desplaçar-se en transport públic.



DIBUIX: TÈCNIQUES CREATIVES AMB AQUAREL·LA.

Dijous, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)

Organització i lloc: Casal Artesà, 92,40 €

Professora: Ursula Uriach

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. **Material no inclòs.**

EXPERIMENTART - PINTURA COLLAGE

Dimarts, de 18 a 20 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
92,40 €

Inicia't a un tipus de pintura sense cavallet, creativa, espontània i divertida.

Cada obra tindrà una unió de materials, textures i colors, que la faran única.

Farem servir els pinzells, els dits o les tisores, sobre retalls de paper, cartó i tela.

I donarem color amb pintura a l'engrut, oli i acrílica.



FEM MITJA AMB AGULLES CIRCULARS

Dimarts, de 16 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 108,80 €

Dimarts, de 18 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 108,80 €

Professora: Marta Zudaire

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.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Dilluns, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Divendres, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
81,60 €

Professora: Isabel Pallares

No és necessària experiència prèvia.



INTRODUCCIÓ A L'AMIGURUMI

Dimarts, de 10 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 108,80 €
Professor: Aredi Associació

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



JOIERIA DE MACRAMÉ

Dijous, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 81,60 €
Professora: Aura Robert

Aprendrem a crear la nostra pròpia joia des de zero i sense necessitat d'experiència prèvia.

Complement de 20 € que s'abonarà a la professora.

JOIES D'ESMALTS

Dimecres, de 9.45 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 92,40 €
Dimecres, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 92,40 €
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), 108,80 €
Professora: Aïda 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

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 92,40 €
Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 92,40 €
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

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 81,60 €
Professora: Aura Robert

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



PATCHWORK

Dilluns, de 9.15 a 11.15 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 108,80 €
Dilluns, d'11.15 a 13.15 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 108,80 €
Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 108,80 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 108,80 €
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 108,80 €
Professora: Montserrat Andrés

El primer dia cal portar regles,
llapis i llapis de color.

MODELISME: TÈCNIQUES DEL MODELISME NAVAL

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 108,80 €
Professor: Enric Mascaró

Veuràs com pas a pas aconseguiràs
reproduir una maqueta amb tots els
detalls navals del vaixell.

El material té un cost de 80 € que
s'abonaran al professor el primer
dia de classe.



PAPIROFLÈXIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
69,30 €
Divendres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
69,30 €

PINTURA EXPERIMENTAL: PROCEDIMENTS

Dimarts, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 108,80 €
Professora: Susana Jiménez

Coneixerem el ventall de
procediments plàstics per obtenir
resultats de textura, tipus de relleu,
matèria que es pot incorporar en un
quadre i tota la seva combinació en
la preparació de la pròpia pintura

amb pigments i aglutinats. També es treballa els tipus d'imprimacions en suports diferents i altres tècniques que s'aniran ampliant en els darrers trimestres, com per exemple transferir imatges, tintes ferruginoses i mixtes.

PINTURA SOBRE ROBA

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

Cotxeres-C (sala 32), 69,30 €

Professora: Anna Andrés

En aquest taller pintarem sobre roba de cotó. Podrem fer coixins per decorar la llar, bosses de mà, samarretes i tot allò que se'ns acudeixi. **Taller amb un suplement de 20 € de material que s'abonarà a la professora.**



VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

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

Casinet (sala 02), 108,80 €

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

Casinet (sala 02), 81,60 €

Professora: Aïda 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. 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), 81,60 €

Professora: Silvia Fortuny

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

ARQUEOLOGIA DE L'AMAZÒNIA. EL PASSAT OCULT DE LA SELVA TROPICAL

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 48,96 €

Professora: Victòria Medina

Un col·loqui internacional sobre Arqueologia amazònica celebrat a Quito (Equador), ara fa deu anys, reivindicava la necessitat d'un major diàleg i intercanvi d'informació entre els investigadors que treballen en la zona de la conca de l'Amazònia. El creixent nombre de jaciments arqueològics descoberts els darrers anys ha provocat un canvi de paradigma pel que fa a la comprensió de l'Amèrica del Sud precolombina.



ARQUEOLOGIA: GRANS DESCOBERTES ARQUEOLÒGIQUES DEL SEGLE XXI.

Dijous, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 73,44 €
Professora: Victòria Medina

Vols saber quines han estat les grans descobertes arqueològiques dels darrers temps? Quins tresors s'han desenterrat recentment de Pompeia, Roma o de l'antic Egipte? Què més sabem dels denissovans? Per què Atapuerca ha tornat a fer història? Quins secrets està desvelant la intel·ligència artificial aplicada a l'Arqueologia? Setmana rere setmana destacarem notícies i les situarem en el seu context i valor arqueològic.



LES MUSES. MITES, BELLESA I ARQUEOLOGIA EN EL MÓN ANTIC

NOU!

Dijous, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 73,44 €
Professora: Victòria Medina

A l'antiga Grècia, les persones que es dedicaven a les arts i les ciències invocaven les Muses perquè els inspiressin les paraules adequades per crear obres mestres. Representades al llarg del temps com a joves de gran bellesa física i

espiritual, aquestes divinitats estimulaven el pensament intel·lectual de savis i artistes a l'hora de la creació. Cadascuna d'elles destacava amb una virtut. Però, segons la tradició, quantes muses eren? On residien? Quin llegat ens ha deixat l'arqueologia?



ASTRONOMIA: CONTEL·LACIONS DE LA NIT

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €
Professor: Marc Boqué

Un nou viatge introductori als misteris de l'univers que al llarg dels segles ha estat observat per l'home amb fascinació.

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers: la més poètica representada per les constel·lacions que aprendrem a identificar en un planetari virtual i la més captivadora que ens ofereix la ciència actual.

CRÍTICA D'ART: ANÀLISI DE LES GRANS OBRES D'ART I ELS SEUS SECRETS

Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professora: Silvia Burdoy

Es tracta d'una activitat pràctica on, a partir d'unes explicacions inicials per part del professor sobre una obra d'art, el seu autor i el context històric en què s'emmarca, s'establirà un col·loqui posterior on analitzarem el cromatisme, la composició, l'efecte de la llum, la tècnica i les curiositats que s'amaguen darrere l'obra. Les obres d'art que s'analitzaran correspondran a artistes rellevants dins de la història de l'art, com Leonardo da Vinci, Rafael, Caravaggio, Rembrandt, Vermeer, Velázquez, Monet, Fortuny, Degas, Picasso, Dalí... Posarem en comú la idea o sentiment i tot allò que, com a espectadors, ens suggereix la contemplació de l'obra. D'aquesta manera, serem capaços de comprendre el missatge que l'artista vol transmetre i desenvoluparem la nostra capacitat de crítica artística.



Baixos varen desenvolupar els nous gèneres pictòrics al servei d'una burgesia precursora del comerç de l'art.



HISTÒRIA I ART: ELS ORÍGENS MÍTICS DE LA CIVILITZACIÓ

Divendres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professor: Jesús Oliver

Els nostres avantpassats varen inventar mites quan cercaven respostes a les grans preguntes sobre l'origen del món i de la vida. A través d'aquests mites podem connectar amb l'imaginari dels seus creadors, testimonis i protagonistes del naixement de les primeres civilitzacions de l'Orient Pròxim.

EL TRIOMF DE L'ART. EUROPA 1550-1750

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professor: 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



HISTÒRIA DE L'ART: ART ROMÀNIC, ART GÒTIC I RENAIXEMENT

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professora: Silvia Burdoy

En aquest recorregut artístic analitzarem l'evolució de l'art romànic i la seva voluntat de proclamar el triomf definitiu de l'Església cristiana, a través d'obres com els frescos de l'absis de Sant Climent de Taüll i la Catedral de Santiago de Compostel·la. A continuació, veurem com l'art gòtic es desenvolupa fonamentalment en l'àmbit urbà, tenint en l'arquitectura la seva principal expressió artística, amb manifestacions com la Catedral de Lleó i la Basílica de Santa Maria del Mar; la pintura i l'escultura gòtiques, dues arts subordinades a l'arquitectura, despuntaran amb obres com El matrimoni Arnolfini o els grups escultòrics de la Catedral de Reims. Finalitzarem el trimestre amb el Quattrocento i el Cinquecento de la Itàlia renaixentista i observarem com el Renaixement s'estén per Europa, comportant una recuperació de l'Antiguitat i una desaparició del món medieval, amb artistes de la talla de Leonardo da Vinci, Miquel Àngel i Rafael, entre d'altres.

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS IV: IMPERIS CAROLINGI I BIZANTÍ

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professor: Jordi Pisa

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

Aquest trimestre analitzarem els imperis d'època medieval, els Imperis carolingi i bizantí.



HISTÒRIA I FILOSOFIA DE L'ÍNDIA

Dimecres, de 17 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 46,20 €
Professor: Diego Borrego

La història antiga de l'Índia és característica per la barreja que es dona entre allò que va succeir veritablement i el més relacionat amb faules i aspectes místics. D'altra banda, també s'explicaran els principals corrents filosòfics, normalment amb molt contingut espiritual.



HISTÒRIA: CULTURES PRÒXIM ORIENT I MEDITERRÀNIA ANTIGA

Dilluns, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professor: Jordi Pisa

Aquest trimestre coneixerem la història i la cultura dels hitites, poble que va dominar Àsia Menor durant la segona meitat del II mil·lenni a.c; les cultures cretenques de l'Edat del Bonze (minoics i micènics) i finalitzarem amb l'estudi de la història i la cultura persa (aquemènida), que va dominar l'Iran, el Pròxim Orient Antic a finals del I mil·lenni a.c. Hitites. L'Imperi oblidat (Àsia Menor), Minoics i Micènics. Els dominadors del Mediterrani i Pèrsia. Els dominis del Gran Rei (Iran).

LA MATERNITAT EN L'ART: MARE, CASTA I MESTRESSA DE CASA

NOU!

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 81,60 €
Professora: Aïda Kabbani

A la història de l'art s'han reflectit els rols que la dona havia de complir en la societat. Representacions de la dona que tenen un llarg recorregut històric i iconogràfic, un camí que va unit als canvis que s'han anat produint a la cultura, la societat i la política del món occidental.

Durant el curs coneixerem com s'han representat aquests rols, analitzarem la imatge de la dona casta, mare i mestressa de casa a partir de diferents obres d'art, i desenvoluparem diferents aspectes de la maternitat com l'embaràs, el part, la lactància i la criança.



PETITES OBRES MESTRES (CONTES I RELATS)

Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 81,60 €
Professor: Pep Martinez

Comentarem relats i textos de grans mestres de la literatura universal del segle XX i XXI, des dels primers creadors del conte contemporani fins a autors actuals amb prestigi reconegut i consolidat. Analitzarem els elements dels relats: argument, narrador, estructura, temps, estil, personatges... i posarem en comú les opinions sobre les lectures. Tots els textos seran en llengua catalana o en versió traduïda al català.



S'APAGUEN ELS LLUMS, COMENCEM

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,60 €
Professora: Silvia Fortuny

Aprenem a parlar sense saber de lletra. Podem descobrir l'òpera sense saber un borrall de música solament escoltant. Taller divulgatiu que ens permetrà conèixer l'òpera. La coordinació entre la música i l'argument; identificar els tipus de veus; els períodes històrics i més. Et sembla molt? Sí, però ho farem sempre amb suport audiovisual, talment com quan vam començar a parlar.

En alguns tallers es farà servir un llibre de text.

ANGLÈS BEGINNER (A1)

Dijous, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 46,20 €
Professora: Nicole Cartini

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 69,30 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 69,30 €
Professora: Paola Seminara

ANGLÈS BEGINNER (A1.1)

Dimarts, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 46,20 €
Professora: Isabel Howlett



ANGLÈS BEGINNER (A1.2-A2.1)

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 46,20 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY (A1-A2)

Dimecres, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €
Professora: Isabel Howlett



ANGLÈS ELEMENTARY (A2)

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 69,30 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY (A2.1-A2.2)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 46,20 €
Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 69,30 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY/ PRE INTERMEDIATE

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €
Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS PER VIATJAR

Dimarts, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 46,20 €
Professora: Paola Seminara

ANGLÈS PER VIATJAR (A1-B1)

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 46,20 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE (A.2-B1)

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €
Professora: Nicole Cartini



ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE (B1-B2)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 69,30 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE/ INTERMEDIATE

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €
Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS INTERMEDIATE (A2-B2)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 69,30 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS INTERMEDIATE (B1.1)

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 92,40 €
Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS INTERMEDIATE/UPPER- INTERMEDIATE

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 92,40 €
Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS UPPER- INTERMEDIATE (B2.2)

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 92,40 €
Dimarts i Dijous, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 92,40 €
Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS AVANÇAT (C1.1)

Dilluns i dimecres, de 12.30 a 13.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 92,40 €
Professora: Rosana Wolfson



ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Narcís Monturiol), 69,30 €

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 69,30 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 46,20 €

Professora: Nicole Cartini



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 46,20 €

Professora: Isabel Howlett

Dijous, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €

Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €

Professora: Isabel Howlett

Dilluns, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €

Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Professora: Rosana Wolfson

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Narcís Monturiol), 46,20 €

Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 46,20 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Veure altres horaris a la
secció **EN (B1/B2)**

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €

Dimarts, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €

Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

Veure altres horaris a la
secció **EN LÍNIA**

FRANCÈS NIVELL (A1)

Dilluns, de 12 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 57,75 €

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Rafael Casanova), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacomelli

FRANCÈS NIVELL (A1.2)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacomelli



FRANCÈS NIVELL (A2.1)

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

Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €

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

Institució Montserrat (aula Rafael Casanova), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli

FRANCÈS NIVELL (A2.2/ B1)

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

Cotxeres-C (sala 34), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli



FRANCÈS NIVELL A2 (CONVERSA I GRAMÀTICA)

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

Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €

Professor: Karim Alami

FRANCÈS NIVELL A2.2 I CONVERSA

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

Institució Montserrat (aula Rafael Casanova), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli



FRANCÈS: CLUB DE LECTURA EN FRANCÈS

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

Institució Montserrat (aula Rafael Casanova), 69,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli

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

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (A2/B1)

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

Cotxeres-C (sala 34), 46,20 €

Professora: Nathalie Giacopelli

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

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

Cotxeres-C (sala 24), 69,30 €

Professor: Karim Alami

ITALIÀ NIVELL (A1)

Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Mercè Rodoreda), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (A2)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Dimarts, de 14.30 a 16 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (A2-B1) CANTA CHE TI PASSA

Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Mercè Rodoreda), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (B1)

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca



ITALIÀ NIVELL (B2)

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca



ITALIÀ NIVELL (B2) L'ORA DELL'APERITIVO Veure altres horaris a la secció EN LÍNIA

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2) STORIE ITALIANE

Veure altres horaris a la
secció EN LÍNIA

ITALIÀ: PARLIAMO CINEMA (CONVERSA B2-C1)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ CONVERSA INTERMÈDIA (REGIONS)

CUINES

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Professora: Lucia Patarca

JAPONÈS (A1)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 69,30 €
Professor: (Akiko Kawauchi) Espai Daruma

S'ha d'haver realitzat el trimestre anterior per apuntar-se.



CUINES

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

CUINA DE MERCAT

Dimecres, de 10 a 12 h (10 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
108,80 €

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
108,80 €

Dimarts, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
108,80 €
Professora: Gemma Salvador

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat Sants (aula gastronòmica),
108,80 €

Dijous, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Mercat Sants (aula gastronòmica),
108,80 €
Professora: Laura Herrero

CUINA DE TARDOR: SOPES I CREMES D'HIVERN

NOU!

Dimecres, de 18 a 20 h (4 s.)
Organització i lloc: Casal Artesà,
43,52 €

Vols aprendre a preparar receptes calentes i delicioses per combatre el fred? Vine al nostre curs i descobreix com fer sopes i cremes nutritives, creatives i irresistibles! Escalfa el teu hivern amb sabors únics!



CUINA ITALIANA (en català)

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat Sants (aula gastronòmica),
108,80 €
Professora: Marta Pitet

El taller de cuina italiana està pensat per aprendre els principis de la cuina italiana, utilitzant al màxim els productes de la temporada.

CUINA ITALIANA EN ITALIÀ

Divendres, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
108,80 €

Professora: Lucia Patarca

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)

Mercat Sants (aula gastronòmica),
108,80 €

Professora: Marta Pitet

Vols aprendre italià i al mateix temps unes delicioses receptes de cuina italiana? En aquest taller aprendrem unes nocions bàsiques d'italià, mentre tindrem les mans a la massa! Es donaran receptes en italià.

Has d'haver realitzat el trimestre anterior per apuntar-te.

CUINA JAPONESA **NOU!**

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

Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
108,80 €

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
108,80 €

Professora: Miho Miyata

En aquest curs aprendrem a cuinar les receptes més populars al Japó per poder gaudir en un entorn casolà. A més, aprofitarem l'arribada de la tardor per preparar menjar usant ingredients de temporada com la castanya i la carabassa, etc.

S'ha de portar drap de cuina.



COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 108,80 €

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 108,80 €

Professora: Maria Núria Passada

El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.



DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Divendres, de 16 a 17.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 96,00 €

Professora: Pauline Bachmann

A partir d'eines que ens proporcionen les arts marcials, es treballen exercicis que enforteixen la ment i el cos per reforçar així la sensació de seguretat en una mateixa.

Aprenem:

- A identificar situacions de perill i amenaça, i com sortir-ne.
- Reconèixer les emocions que sentim i transformar-les en força i actitud.
- Tècniques de defensa personal senzilles i efectives des de la perspectiva femenina. Generarem un espai de confiança per treballar la identificació de les diferents violències i generar estratègies d'autodefensa personal, emocional i col·lectiva.



PLANTES REMEIERES I COSMÈTICA D'HIVERN

Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 108,80 €
Professora: Xènia, Zero Waste BCN

En aquest taller farem cosmètica natural especial per a l'hivern, per tenir especial cura del nostre cos, internament i externament, a les èpoques de més fred.

Suplement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.



ESCACS ADULTS NIVELL MIG

Dilluns, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 96,00 €
Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 96,00 €
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 96,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club

ESCACS ADULT NIVELL ALT

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 96,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-Masia, 81,60 €
Professora: Marta Pitet

Aquest taller té continuïtat.



JARDINARIA A CASA I TERRATS

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-Masia, 81,60 €
Professora: Marta Pitet

Aquest taller té continuïtat.

ESCACS ADULTS INICIACIÓ

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 96,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club

És un curs de continuïtat trimestre a trimestre, en cas d'apuntar-se començat el curs, es demana que l'alumne sàpiga moure les peces.



RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

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

Cotxeres-C (sala 32), 136,00 €

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

Cotxeres-C (sala 32), 136,00 €

Professora: Amaya Sancha

TAST DE VI A CEGUES

Dilluns, de 19.30 a 21 h (6 s.)

Cotxeres-C (sala 31), 57,60 €

Inici: dilluns 13 de gener.

Dimecres, de 19 a 20.30 h (6 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 57,60 €

Inici: dimecres 5 de febrer.

Dijous, de 19 a 20.30 h (6 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 57,60 €

Inici: dijous 23 de gener.

Professor: Vinus & Brindis

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

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

TAST DE VI INICIACIÓ (3 SESSIONS)

Dimecres, de 19 a 20.30 h (3 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 28,80 €

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.

Inici: dimecres 15 de gener.

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



TAST DE VI: VINS NATURALS (3 SESSIONS)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (3 s.)

Cotxeres-C (sala 31), 28,80 €

Professor: Vinus & Brindis

Catalunya està al capdavant d'Europa en la recuperació de mètodes ancestrals d'elaboració, de recuperació i treball del camp sense químics o tractaments sistèmics. Si us preocupa el que mengem també us hauria de preocupar i conèixer què beveu. Desmuntarem mites sobre els vins naturals o de mínima intervenció i alhora entendrem la diferència entre els industrialitzats i els artesanals.

Inici: dilluns 24 de febrer.

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

TAST DE VINS: STRANGER WINES (3 SESSIONS)

Dijous, de 19 a 20.30 h (3 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 28,80 €

Professor: Vinus & Brindis

Al nostre voltant i arreu del món es recuperen varietats de raïm pràcticament extingides, d'altres silenciades per les considerades "varietats millorants". Elaboracions artesanals de llocs impensables o amb tècniques recuperades de fa 50 anys. Descobrirem que hi ha tot un plegat de vins difícils de trobar i que val la pena descobrir.

Inici: dijous 6 de març.

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



APRÈN A NAVEGAR PER INTERNET

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

Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 96,00 €

Professora: Elena Lorente

CÀMERA DIGITAL: TREU PROFIT CÀMERA

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

Cotxeres-C (sala 24), 96,00 €

Professora: Elena Lorente

El curs inclou una sortida fotogràfica.



CÀMERA DIGITAL NIVELL 2: CÀMERA AVANÇADA

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

Cotxeres-C (sala 24), 96,00 €

Professora: Elena Lorente

El curs inclou una sortida fotogràfica.

INFORMÀTICA PROGRAMES BÀSICS

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

Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 81,60 €

Professor: Arnau Castellví

Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €
Professora: Elena Lorente

FOTOGRAFIA I RETOC AMB EL MÒBIL

Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €
Professora: Elena Lorente

S'ha d'haver realitzat el trimestre anterior per apuntar-se.



INFORMÀTICA BÀSICA I CORREU ELECTRÒNIC

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €
Professora: Elena Lorente

INICI DISSENY GRÀFIC AMB EINES GRATUÏTES

NOU!

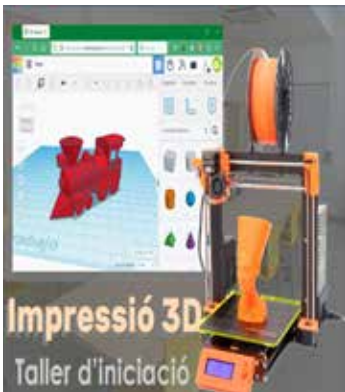
Dimarts, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
128,00 €
Professor: Pepepué



INICIACIÓ A LA IMPRESSIÓ EN 3D

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
96,00 €
Professor: Alexandre Bello

Si mai has pensat de fer les teves pròpies creacions en 3D, però no saps com començar, aquest és el teu curs. Per fer-ho utilitzarem el programa Tinkercad i ens apropiem un cop al mes al FAB Casa del Mig per imprimir-ho. Aprendre els conceptes bàsics i com utilitzar una impressora 3D. Destinat a totes les edats. **No cal tenir cap mena de coneixement previ.**



RETOC DIGITAL: AFFINITY DES DE 0

Dilluns, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
96,00 €

Professora: Elena Lorente



TREU PROFIT DEL MÒBIL

Dijous, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €

Professor: Arnau Castellví

TREU PROFIT DEL MÒBIL (MOBILITAT)

Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €

Dimecres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
81,60 €

Professora: Elena Lorente



ANGLÈS INFANTIL (de 7 a 10 anys)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 64,00 €
Professora: Nicole Cartini

DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 5 a 7 anys)

Divendres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 54,40 €
Professora: Malena González



DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 6 a 10 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 54,40 €
Professora: Malena González

DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 7 a 10 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 54,40 €
Professora: Ainhoa González



DANSA CLÀSSICA INTERMEDI (d'11 a 15 anys)

Dilluns, de 18 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 68,00 €
Professora: Malena González

ESCACS INFANTIL INICI (de 5 a 9 anys)

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 64,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club



ESCACS INFANTIL INICIACIÓ (de 9 a 16 anys)

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 64,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club

Es demana que l'alumne sàpiga moure les peces.



ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ (de 9 a 16 anys)

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 64,00 €
Professor: Catalunya Escacs Club

Es demana que l'alumne sàpiga moure les peces.

ROBÒTICA ABACUS EDUCACIÓ (de 6 a 9 anys)

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
(sala cultural abacus sants), 96,00 €
Professor: Educació Abacus

En el curs de robòtica educativa amb Abacus Educació s'utilitzen els Lego Educatiu Spike, Matatalab, Microbit..., segons l'edat de l'alumnat.



SKATE (fins a 14 anys)

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

Casinet (pati casinet), 64,00 €

Professor: Marc Hernando

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



TALLER DE CÒMIC I MANGA (de 8 a 14 anys)

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

Casinet (sala 03), 69,30 €

Professor: Ricardo Hermida



TALLER DE CUINA INFANTIL (de 8 a 12 anys)

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

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 81,60 €

Professora: Anna Andrés

Complement de 10 € que s'abonarà a la professora.

Caldrà que les famílies signeu el full model de consentiment per a la manipulació del material.

VINE A PINTAR (de 5 a 8 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 57,75 €

Professora: Cristina Garcia



El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

DANSA CREATIVA, MOVIMENT EN FAMÍLIA (de 2 a 6 anys)

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Professora: Donactiva

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

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

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

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

64,00 €

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

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

64,00 €

Professora: Donactiva

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 (d'1 a 3 anys)

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

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

64,00 €

Professora: Donactiva

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



MARXA BABY

NOU!

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

Cotxeres-C (vestíbul C-pl. Bonet i Muixí, 7), 64,00 €

Professora: Donactiva

Amb aquesta activitat, aprofitarem per crear comunitat, socialitzar amb altres mares i pares, augmentar el sentiment de pertinença al grup i també reduir l'estrès o l'ansietat, mentre caminem i fem alguns exercicis d'estiraments i força. Apte per a mares, pares i bebès que aguantin assegudets durant la durada de l'activitat!!!

I si no portes el bebè també pots participar!!



MÚSICA PER A NADONS (de 0 a 9 mesos)

Dilluns, de 12 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €

Professora: Cecília Melo

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

MÚSICA PER A NADONS (de 8 a 18 mesos)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €

Professora: Cecília Melo

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



MÚSICA JOC I MOVIMENT (d'1 a 3 anys)

Dilluns, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €

Dimarts, de 16.15 a 17.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €

Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,00 €

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,00 €

Professora: Donactiva

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



PORTEIG AMB NADONS (a partir de 2 mesos)

Dijous, d'11.15 a 12.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,00 €

Professora: Ana Maria (Waira Dance)

Taller recomanat per a nadons a partir de 2 mesos d'edat i fins que la criatura pesi massa per a la mare o pare continuar realitzant el ball. L'adult ha de portar roba còmoda i la motxilla portanadons.

TALLERS EN LÍNIA



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1/B2)

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

En línia (aula virtual 2), 69,30 €

Professora: Rosana Wolfson



ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2) (STORIE ITALIANE)

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

En línia (aula virtual 2), 69,30 €

Professora: Lucia Patarca

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

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

En línia (aula virtual 2), 69,30 €

Professora: Rosana Wolfson



ITALIÀ NIVELL (B2) (L'ORA DELL'APERITIVO)

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

En línia (aula virtual 2), 69,30 €

Professora: Lucia Patarca

Amb la col·laboració de:



Mapa



 27, 52, 78, 109, 115,
D20, V5, H10 i CJ

 Plaça de Sants
Sants Estació
Hostafrancs

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