

Centre Cívic Joan Oliver “Pere Quart”

PROGRAMA DE TALLERS

Gener-març 2026

Joan Oliver “Pere Quart”



Districte de
les Corts

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY	pàg. 4
MÚSICA I VEU	pàg. 6
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 7
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 7
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 8
IDIOMES	pàg. 10
BALLS I DANSES	pàg. 11
BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 14
SALUT FÍSICA	pàg. 14
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 19
TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 19
MONOGRÀFICS	pàg. 20
ITINERARIS	pàg. 22

RENOVACIONS DE TALLERS

De dilluns, 24 de novembre a les 10.00 h,
fins dimarts, 9 de desembre.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir de dimecres, 10 de desembre, de
10.00 a 21.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir de dimecres, 10 de desembre, a
les 10.00 h.

INICI DELS TALLERS

Dimecres, 7 de gener.

* Preus públics pendents d'aprovar per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.



ACTIVITAT GRATUÏTA



NOU



INNOVACIÓ SOCIAL

INSCRIPCIONS

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- En cap cas es reserva plaça per telèfon.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Abans de l'inici de l'activitat es pot sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'accepta la devolució de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificat mèdic o justificat laboral. Un cop s'acabi el 50% de les sessions programades no es retornen, en cap cas, els diners de l'activitat, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- El centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Es recuperaran les classes que es perdin per causes de força major i alienes a l'alumnat.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- Els o les acompanyants de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estan exempts del pagament de la matrícula.
- Les persones que vulguin acollir-se als **ajuts de discapacitat o atur**, han d'estar empadronades a la ciutat de Barcelona. En cas que el beneficiari doni el seu consentiment per a la seva comprovació, no caldrà aportar-lo.
- Les persones que estiguin a l'**atur** tenen un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, cal aportar la vida laboral; en cas de no haver treballat mai, el SOC-DARDO.
- Així mateix, les persones **amb alguna mena de discapacitat residents al municipi** tenen una reducció segons diversos criteris establerts al BOPB. En aquest cas, cal aportar també la targeta acreditativa. Recordem que, qui es vulgui acollir a aquests descomptes, pot fer la inscripció presencial o en línia. I cal mostrar la documentació sol·licitada de manera presencial com a màxim abans del **7 de gener**.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es poden fer al web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart.
- Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona, heu d'utilitzar una altra adreça.
- Abans de l'inici de l'activitat es pot sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'accepta la devolució de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificat mèdic o justificat laboral. Un cop s'acabi el 50% de les sessions programades no es retornen, en cap cas, els diners de l'activitat, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY

DIBUIX I PINTURA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 18.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Anna Bafalluy

Preu: 114,47 €

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 9.30 a 11.30 h (11 sess.)

Grup C: dimecres, d'11.30 a 13.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 125,91 €

Cal dur fulls de paper de dibuix o d'apunts, carbó, goma i un drap.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 125,91 €

Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

PINTURA DE RETRAT

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 125,91 €

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques per representar l'aparença visual d'un rostre.

Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

CERÀMICA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dijous, de 16.00 a 18.00 h (10 sess.). Nivell avançat

Grup B: dijous, de 18.05 a 20.05 h (10 sess.). Nivell iniciació

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 10.00 a 12.00 h (10 sess.). Nivell iniciació

Professional: Yolanda Martínez

Preu: 114,97 € + 12,10 € de material

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang i elaborar objectes. Iniciació al disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de la decoració de figures de fang. La sala està equipada amb forn de ceràmica.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 85,85 €

Aprendrem a conèixer i fer funcionar la màquina de cosir, tot explorant les seves diferents funcions i variants. Practicarem diversos tipus de costura sobre diferents teixits i textures, i aprendrem a col·locar cremalleres, botons i altres fornitures, a més de

CURSOS I TALLERS

prendre mides sobre el cos. Crearem primers patrons base sobre el propi cos, i al llarg del trimestre confeccionarem petites peces que serviran com a exercici pràctic. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir i retalls de roba de cotó de plana (30 cm, de colors diferents), tisores tèxtils, agulles de cosir i de cap, fil de cosir blanc i negre (es poden portar altres colors), cinta mètrica, llibreta.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ INTERMEDI)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, d'11.30 a 13.00 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 85,85 €

Crearem els primers patrons base sobre el propi cos, i al llarg del trimestre confeccionarem petites peces que serviran com a exercici pràctic. Treballarem peces de roba més complexes, adaptades a cada ritme i estil propis. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir, patró base personal, retalls de roba (cotó, lli, loneta), tisores tèxtils, agulles de cosir i de cap, fil de cosir blanc, negre i colors, cinta mètrica, paper per a patrons, llapis, goma i llibreta.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INTERMEDI)

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 85,85 €

Crearem els primers patrons base sobre el propi cos, i al llarg del trimestre confeccionarem petites peces que serviran com a exercici pràctic, i aprofundirem en la confecció de peces més complexes. Aprendrem a incorporar mànigues, colls i folres, treballant amb diversos tipus de teixits (punt, viscosa, teixits elàstics, etc.). Per a aquest taller cal portar màquina de cosir, patró base personal, teixits de roba, tisores tèxtils, agulles de cosir i de cap, fil de cosir, cinta mètrica, paper per a patrons, llapis, regles i llibreta.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 18.35 a 20.05 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 85,85 €

Confeccionarem petites peces que serviran com a exercici pràctic. Aprofundirem en tècniques de costura d'alta precisió i en la creació de patrons més elaborats. Desenvoluparem un projecte personal complet, com una jaqueta, un vestit o una peça de disseny propi. Introduïrem tècniques de confecció més professionals: acabats interiors, folres complets, pinces complexes, encaixos, i adaptacions de talles o volums.

Per a aquest taller cal portar màquina de cosir, patró base personal o de disseny propi, teixits de roba, tisores tèxtils, agulles de cosir i de cap, fil de cosir, cinta mètrica, paper per a patrons, llapis, regles i llibreta.

ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 16.00 a 17.30 h

(11 sess.)

Professional: Montserrat Rigol,
acompanyament artístic.

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver “Pere Quart” és un espai obert a qualsevol disciplina artística on es poden compartir coneixements i experimentar, col·laborar i crear amb altres persones projectes relacionats amb l'art.

L'ECO és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM.

CULTIV-ARTE: CREEM L'HORT VERTICAL DE “PERE QUART”

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (11 sess.)

Professional: Flàvia Vale Dornelas
Preu: 94,43 € + 5 € de material

Taller pràctic d'horticultura urbana pensat per a persones amb ganes de conèixer els cicles de les plantes, aprendre tècniques com el sembrat, el trasplantament o la reproducció vegetal. Treballarem a partir de les jardineres de la terrassa del centre i col·laborarem amb l'Ateneu de Fabricació de les Corts per dissenyar i construir una estructura d'hort vertical amb eines digitals.

Combinarem coneixements tècnics amb propostes creatives i espais de reflexió sobre com connectar millor amb la natura, també dins la ciutat.

MÚSICA I VEU

GUITARRA INICIACIÓ

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: divendres, de 17.00 a 18.00 h (11 sess.)

Grup B: divendres, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)

Professional: Arturo Doral
Preu: 62,96 €

Aprendrem els fonaments bàsics d'aquest instrument i començarem a interpretar les cançons.

GUITARRA INTERMEDI

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres, de 16.00 a 17.00 h (11 sess.)

Professional: Arturo Doral
Preu: 62,96 €

Un taller de guitarra en què la metodologia activa us farà gaudir de l'instrument des del principi.



Foto: Freepik

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

INFORMÀTICA A LA CARTA AMB EL MÓN GOOGLE

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h (10 sess.)

Professional: Jesús Burjalés
Preu: 85,85 €

En aquest taller podràs preguntar tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. Aprendrem com connectar amb els equipaments i com comprar de manera segura per internet.

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 12.30 a 14.00 h (10 sess.)

Professional: Jesús Burjalés
Preu: 85,85 €

Curs dirigit a persones amb tauletes i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure'n el màxim partit. Cal dur mòbil o tauleta amb sistema Android.

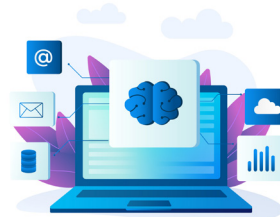


Foto: Freepik

ARTS ESCÈNIQUES

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

IS

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 17.00 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Solé
Preu: 72,12 €

*Taller amb preu d'interès territorial per promoure la inclusió.

El teatre és la disciplina en què millor s'aprecia la relació entre la cultura i la felicitat. Des d'aquesta visió, continuem fent teatre com una eina de comunicació i un espai de relació sense barreres.

TEATRE

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Solé
Preu: 114,47 €

Aprendrem diferents tècniques i metodologies. Crearem diverses escenes teatrals, sorgides de les improvisacions que practiquem a classe i de diversos textos.



Foto: Freepik

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA
(INTERMEDI)

DEL 20 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 85,85 €

Aquest curs és per si ja tens uns coneixements bàsics de narrativa i un projecte de novel·la començat, però vols ampliar la teva base teòrica al mateix temps que avances amb el teu projecte. Treballarem els projectes de novel·la, farem teoria avançada i analitzarem un llibre al trimestre per veure quins recursos s'han fet servir per construir-lo.

NOVEL·LA AVANÇAT

DEL 20 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (10 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 85,85 €

Aquest curs està pensat per a les persones que ja tenen coneixements sòlids de narrativa i un projecte de novel·la començat. A les sessions, treballarem per torns els vostres projectes. Recomanem que només s'hi apuntin persones amb una novel·la en marxa, perquè no hi haurà teoria.



Foto: Freepik

TALLER DE LECTURA

DEL 22 DE GENER AL 26 DE MARÇ

Dijous, de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 85,85 €

En aquest taller llegirem i comentarem contes i novel·les breus molt diferents entre si. Per afilar la nostra mirada lectora, ens endinsarem en històries intimistes, fantàstiques, d'idees, clàssiques i actuals. I, el més important, gaudirem de la lectura en companyia.

RUTES PER BARCELONA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h

(9,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 80,13 €

El taller es presentarà el 7 de gener, a les 10.30 h, al centre cívic.

Prepara't per trepitjar la història de la Vila de Gràcia i les seves places, sentir la calma dels jardins del Parc de Montjuïc i aventurar-te a caminar pel barri del Coll. Sorprèn-te amb els espais transformats de la nova i l'antiga esquerra de l'Eixample, la seva dreta modernista i estigues molt atent als orígens de Fort Pienc, Vilapicina i Torre Llobeta, i de La Maternitat i Sant Ramon, els quals també t'explicarem. Suma't a l'experiència d'una Barcelona passejada amb ulls curiosos.

CONÈIXER BARCELONA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dimecres, d'11.45 a 13.15 h

(9,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 80,13 €

El taller es presentarà el 7 de gener, a les 12.00 h, al centre cívic.

Prepara't per trepitjar la història de la Vila de Gràcia i les seves places, sentir la calma dels jardins del Parc de Montjuïc i aventurar-te a caminar pel barri del Coll. Sorprèn-te amb els espais transformats de la nova i l'antiga esquerra de l'Eixample, la seva dreta modernista i estigues molt atent als orígens de Fort Pienc, Vilapicina i Torre Llobeta, i de La Maternitat i Sant Ramon, els quals també t'explicarem. Suma't a l'experiència d'una Barcelona passejada amb ulls curiosos.

INTRODUCCIÓ A LA NARRATIVA
CINEMATogrÀFICA

DEL 17 DE GENER AL

21 DE MARÇ

Dissabte, de 10.00 a 12.00 h

(10 sess.)

Professional: Mario Monzó

Preu: 114,47 €

Avui dia tots portem una càmera de vídeo a la butxaca. En aquest taller aprendrem a aprofitar al màxim el mòbil per filmar i editar vídeos de qualitat: des de petits relats visuals fins a projectes més personals o documentals curts.

CURIOSITATS, MENTIDES I
MISTERIS DE LA HISTÒRIA

N

DEL 15 DE GENER AL
19 DE MARÇ

Dijous, de 12.00 a 13.30 h (10 sess.)

Professional: Jordi Pisa

Preu: 85,85 €

Que els emperadors romans sentenciaven a mort baixant el dit polze és una invenció de Hollywood. Aquesta i moltes altres mentides han estat les causants de l'imaginari col·lectiu del segle XXI. Sabem que els mateixos romans distorsionaven la realitat amb la finalitat de perjudicar l'enemic. Així, doncs, quin grau de certesa té la història que coneixem? En aquest curs ens endinsarem en la història, el patrimoni i l'estudi del passat. Viatjarem fins a l'Antic Egipte i la construcció de les piràmides, els orígens de la democràcia a Atenes, o coneixerem el patrimoni de la Barcelona romana i medieval, entre d'altres.



Foto: Freepik

IDIOMES

ANGLÈS BÀSIC

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Grup B: dimarts, de 17.30 a 19.00 h (10 sess.) 

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Aprendreu els sons, les entonacions de les frases i el vocabulari bàsic.

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Preu: 85,85 €

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el present simple, els possessius i els demostratius, les preguntes i les negacions, aquest és el teu nivell.

ANGLÈS INTERMEDI

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Aprofundeix en els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS CONVERSA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 19.00 a 20.30 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres, d'11.30 a 13.00 h (10 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Grup C: dimecres, de 18.30 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Parlarem sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. Cal tenir un nivell mitjà d'anglès pel que fa a la comprensió i l'expressió oral.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 57,23 €

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 17.00 a 18.30 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Conversarem sobre diversos temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i recordarem vocabulari de nivell bàsic.

FRANCÈS CONVERSA INICIACIÓ

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 17.00 a 18.30 h

(10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Conversarem sobre diversos temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i recordarem vocabulari de nivell bàsic.

FRANCÈS CONVERSA

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services
Preu: 85,85 €

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès pel que fa a la comprensió i l'expressió oral.

ALEMANY BÀSIC

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Idiomes Tarradellas

Preu: 85,85 €

Curs dirigit a qui vulgui iniciar-se en l'alemany sense tenir coneixements previs. Aquest taller està dissenyat per oferir a l'alumnat una introducció sòlida a l'idioma i se centra en els fonaments essencials per comunicar-se en situacions quotidianes.

BALLS I DANSES

COUNTRY INICIACIÓ

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: divendres, de 9.00 a 10.00 h (11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 62,96 €

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 57,23 €

Per iniciar-te en la pràctica d'aquest ball que aporta dinamisme i coordinació.

COUNTRY INTERMEDI

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h (10 sess.)

Preu: 57,23 €

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 62,96 €

Per als qui ja tenen el nivell d'iniciació assolit i volen noves combinacions de passos i coreografies.

COUNTRY INTERMEDI MATÍ

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (10 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 57,23 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI AVANÇAT**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (10 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 57,23 €

Per a persones que ja tenen un nivell avançat de country. En aquest taller farem coreografies més complexes i també de més ràpides.

LINE DANCE**DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h

(11 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 62,96 €

Ball en línia per aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

SEVILLANES INICIACIÓ - INTERMEDI**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dilluns, de 9.00 a 10.00 h (10 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 57,23 €

Cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem els moviments bàsics.

BALL EN LÍNIA**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ****Grup A:** divendres, d'11.00 a 12.00 h

(11 sess.)

Grup B: divendres, de 12.00 a 13.00 h

(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 62,96 €

Activitat coreogràfica, divertida i social, que barreja diferents estils de ball i músiques.

ZUMBADANCE**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.00 h

(10 sess.)

Grup C: dilluns, de 17.00 a 18.00 h

(10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 57,23 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**Grup B:** dijous, de 19.00 a 20.00 h

(11 sess.)

Professional: Sabrina Collazo

Preu: 62,96 €

Ball gimnàstic, fàcil de seguir, que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporcionar benestar al cos i a la ment. Cal portar tovallola i aigua.



Foto: Freepik

DANSA DEL VENTRE**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dijous, de 19.00 a 20.30 h

(11 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 94,43 €

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina i equilibrar el cos i la ment.

DANSA DEL VENTRE INICIACIÓ**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

(11 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 62,96 €

Per aprendre les tècniques bàsiques d'aquest ball, en què activarem tot el cos i ens concentrarem en la part de la pelvis i els braços.

RITMES LLATINS INTERMEDI**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h

(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 62,96 €

Vine a passar-ho bé ballant! Aprèn els diversos estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

RITMES LLATINS INICIACIÓ**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (10 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 57,23 €

Salsa, merengue, batxata o txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. No cal parella.

DANSA SENSE LÍMITS**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h

(10 sess.)

Professional: Eva Fajardo

Preu: 85,85 €

Taller de dansa inclusiva en què oferim un espai d'expressió artística segur i creatiu, fomentem l'aprenentatge mitjançant la dansa amb una metodologia adaptable i un enfocament creatiu per potenciar l'autonomia personal. Treballem a través del moviment la consciència corporal, coordinació, equilibri, creativitat, musicalitat... La dansa inclusiva no només és una eina terapèutica i educativa, sinó també un espai de trobada on totes les persones tenen cabuda i poden expressar-se amb llibertat. Trenquem estereotips i prejudicis, ballem sense límits.

DANSA AFROBEAT**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 62,96 €

Dansa dinàmica i ritmes enèrgics de la música *Afrobeat* contemporània. Farem passos vibrants que fusionen tradició i modernitat connectant amb la cultura africana. Cal dur tovallola i aigua.

BENESTAR EMOCIONAL

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 62,96 €

Descobrirem noves habilitats de vida i benestar. Aconseguirem els nostres objectius i superarem qualsevol obstacle.

TERÀPIA GESTALT

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ
Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 57,23 €

Treballem l'equilibri de cos, ment i emocions. El taller se centra en la totalitat de la persona, pensaments, sentiments i comportaments inclosos. S'anima la gent a ser més conscient de les seves experiències físiques i emocionals. Us convidem, doncs, a una experiència sensorial, que de segur us remourà per dins.

SALUT FÍSICA

IOGA

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Grup B: dimecres, d'11.00 a 12.30 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 94,43 €
Grup C: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)
Professional: Anna Benítez
Preu: 62,96 €
DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Grup D: divendres, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 62,96 €

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur una tovallola.

IOGA SUAU

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Divendres, de 10.00 a 11.00 h
(11 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 62,96 €

Per a persones amb mobilitat reduïda. Farem estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració. Cal dur una tovallola.

IOGA ACTIU

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)
Professional: Anna Benítez
Preu: 62,96 €

Una alternativa més dinàmica que enllaça les postures de manera fluida i marcades per la respiració. Cal dur una tovallola.

TAITXÍ

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ
Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 57,23 €

Mitjançant aquestes tècniques de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

TAITXÍ-TXIKUNG

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ
Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 57,23 €

Pràctica que combina les dues disciplines per millorar la salut física, orgànica i emocional i aportar tranquil·litat i calma mental. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

OSTEOPILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ
Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (10 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 57,23 €

A través d'exercicis de pilates, enfortim els ossos i això previndrà possibles fractures.

POSA'T +

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Grup A: dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h (21 sess.)
DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ
Grup B: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h (21 sess.)
Grup C: dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h (21 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 90,13 €

Cal dur una tovallola.

TONIFICACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ
Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h
(21 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 90,13 €

Exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat i resistència. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

ESQUENA SANA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ
Grup A: dilluns, de 13.00 a 14.00 h
(10 sess.)
Preu: 57,23 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ
Grup B: dijous, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 62,96 €

Farem exercicis en una cadira i dempeus, amb els quals obrirem l'espai entre vèrtebres i corregirem la postura de l'esquena. També farem una tonificació lleu del cos, sempre mantenint una postura correcta de l'esquena. Cal dur una tovallola.

PILATES TERAPÈUTIC

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 10.00 a 11.00 h (10 sess.)

Preu: 57,23 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 9.00 a 10.00 h (11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 62,96 €

Per enfortir el cos i tenir-ne el control integral, i per evitar els desequilibris musculars o articulars. Cal dur una tovallola.

TBC (CONDICIONAMENT CORPORAL TOTAL)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 57,23 €

Barreja d'exercicis aeròbics i de tonificació. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

PILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 12.00 a 13.00 h (10 sess.)

Professional: Skilbo

Grup B: dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Grup H: dilluns de 20.00 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 57,23 €

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup D: dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Preu: 57,23 €

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup E: dimecres, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Preu: 62,96 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup F: dijous, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Grup G: dijous, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)

Professional: Anna Benítez

Preu: 62,96 €

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i una tovallola.

ESTIRAMENTS

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h (21 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 90,13 €

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur una tovallola.

GIM SUAU

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.00 h (21 sess.)

Professional: Anna Benítez

Preu: 90,13 €

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 57,23 €

Farem exercicis de relaxació, respiració i estiraments, per connectar i guanyar energia i força corporal. Cal dur una tovallola.

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 57,23 €

Treballarem aquestes tres parts del cos per enfortir-les de manera localitzada. Cal dur una tovallola.

IOGA-PILATES

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h

(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 62,96 €

Combinació de les tècniques de ioga amb exercicis de pilates. Una pràctica integral per trobar l'equilibri entre cos i ment. Cal dur una tovallola.

MEDITACIÓ

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h

(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 62,96 €

Treballarem pràctiques de respiració senzilles i assequibles per acompanyar-nos en el procés d'aprendre a calmar la nostra ment i trobar la tranquil·litat dins nostre. La pràctica de la meditació té molts beneficis, com asserenar els nostre sistema nerviós i permetre'ns reduir els nivells d'estrès i ansietat propis de la immediatesa de la vida moderna. Cal dur una tovallola.

MARXA NÒRDICA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 9.30 a 11.00 h
(10 sess.)

Professional: Uma Baldrich
Preu: 85,85 €

Exercici aeròbic integral que treballa simultàniament la resistència, la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri. És graduable en intensitat per a cada persona, segons edat, condició física prèvia i objectiu. A més, millora la postura i es practica a l'aire lliure.

APRÈN A RELAXAR-TE

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (10 sess.)

Professional: Anna Benítez
Preu: 57,23 €

Aprendrem diverses tècniques de relaxació, de respiració, de meditació i exercicis corporals per gestionar l'estrès i trobar benestar interior.

TXIKUNG MEDITACIÓ

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)

Professional: Chi Barcelona
Preu: 62,96 €

A través del txikung, descobreix d'una manera segura i senzilla com pots assolir una millor qualitat de vida. La pràctica inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica i un estat mental meditatiu i calmat.

SÒL PELVIÀ I ABDOMINALS
HIPOPRESSIUS

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)

Professional: Skilbo
Preu: 62,96 €

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. Cal dur roba còmoda i tovallola.

IOGA EN CADIRA

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h
(11 sess.)

Professional: Skilbo
Preu: 62,96 €

Practicar ioga en cadira ofereix una opció accessible i còmoda. Adaptarem les postures clàssiques de ioga per poder fer-les mentre estem asseguts. A través d'una combinació de respiració conscient, estiraments suaus i exercicis d'enfortiment, treballarem per millorar la flexibilitat, la força i la calma mental.

CLUB MIGDIA

DEL 7 DE GENER AL
20 DE MARÇ

Preu: 107,02 €

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: estiraments i ioga D

*Aquest taller ja té un descompte i no es pot acollir als ajuts.

TALLERS PER A GENT GRAN

COR JOVE

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h (21 sess.)

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h (21 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h (21 sess.)

Professional: Elisabet Castejón
Preu: 62,58 €

ACTIVA-MENT

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 13.00 a 14.00 h
(10 sess.)

Preu: 29,80 €

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón
Preu: 32,78 €

Taller per mantenir la ment jove i activa mentre exercitem la memòria.

GRAN ART

DEL 13 DE GENER AL
17 DE MARÇ

Dimarts, de 10.00 a 11.00 h (10 sess.)
Preu: 29,80 €

Professional: Eva Fajardo

Treballarem el benestar emocional i físic, la memòria, la concentració i atenció, la creativitat i la relació social.

BALLS AMB RITME

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 9.00 a 10.00 h (11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón
Preu: 32,78 €

Per aprendre a ballar tota mena de balls de totes les èpoques a bon ritme.

TALLERS PER A INFANTS I
ADOLESCENTS

EVOLUCIÓ DE LA DANSA

DEL 12 DE GENER AL
16 DE MARÇ

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (10 sess.)
Edat: de 3 a 6 anys

Professional: Eva Fajardo
Preu: 29,80 €

Aprendrem els primers passos de la dansa, un recorregut per tots els balls, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els objectius principals.

MÚSICA PER A INFANTS

DEL 13 DE GENER AL
17 DE MARÇ

Dimarts, de 15.30 a 16.30 h (10 sess.)
Edat: de 4 mesos a 1 any

Preu: 57,23 €
Professional: Sònia Pérez

Espai per compartir en família, on es convida els infants a jugar amb els sons, els timbres i el moviment. A expressar-se per mitjà de la música, obrint possibilitats per desenvolupar la creativitat i la sensibilitat musical.

MONOGRÀFICS

KOKEDAMA

DIVENDRES, 23 DE GENER

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,48 € + 11 € de material

Taller en què farem un jardí esfèric o *kokedama* i coneixerem el substrat ideal, quines plantes s'hi utilitzen i com es duu a terme aquesta manera singular d'origen japonès de cultivar plantes. Cal dur guants i davantal.

PRACTIQUEM L'ESCRITURA!

DIJOUS, 12 DE FEBRER

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 13,48 €

Taller on farem diversos exercicis en directe per treballar la creativitat, l'escriptura terapèutica i la tècnica narrativa.

MINI JARDÍ DE SUCULENTES

DIVENDRES, 13 DE FEBRER

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,48 € + 15 € de material

Taller pràctic i creatiu del món de les plantes suculentas. Aprendre les cures bàsiques que necessiten aquestes plantes, així com les tècniques per combinar-les harmònicament. Dissenyareu el vostre jardí en un test, que us servirà per decorar qualsevol espai. Cal dur guants i davantal.

TALLER DE CERÀMICA I ESPELMES

DIVENDRES, 6 I 20 DE FEBRER

De 17.00 a 19.00 h

Professional: Yolanda i Sanarte

Preu: 67 € + 10 € de material

Taller dividit en dues sessions; en la primera sessió crearem el recipient de l'espelma. Una setmana sense activitat en què aprofitarem per fer la fornada. I en la segona sessió elaborarem l'espelma aromàtica pel recipient.

MIRAR I FOTOGRAFIAR: INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

DEL 26 DE FEBRER AL 26 DE MARÇ

Dijous, de 18.00 a 20.00 h (5 sess.)

Preu: 67,40 €

Professional: Danilo Christidis

Un curs per començar a fer fotos des de la mirada i la tècnica. Aprendre a utilitzar la càmera en mode manual, comprendre la llum i la composició i descobrir el poder expressiu de la imatge. Inclou una sortida pràctica i una sessió final d'edició col·lectiva. Material necessari: càmera digital (rèflex, *mirrorless* o compacta amb mode manual).

INTRODUCCIÓ ALS BIOMATERIALS

DE L'11 AL 25 DE MARÇ

Dimecres, de 18.00 a 20.00 h (3 sess.)

Preu: 40,44 € + 5 € de material

Professional: Isabel Sandoval

Què són els biomaterials i quines possibilitats ofereixen?

Aquest taller ofereix una introducció pràctica als biomaterials a través de tres exercicis: elaboració de planxes bioplàstiques, tintat natural amb residus alimentaris i creació d'escumes biodegradables.

Durant les sessions, els participants no només aprendran a fabricar materials sostenibles, sinó també a mirar les possibles aplicacions d'aquests, des de petits objectes com peces de joieria a elements de protecció per a objectes personals, i reflexionaran sobre en el potencial creatiu dels residus quotidians.

LLEGIM LA PRIMAVERA

DIJOUS, 12 DE MARÇ

De 18.00 a 19.30 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 10,11 €

Taller de lectura estacional en què comentarem textos clàssics i moderns que tracten la primavera. Combinarem la lectura amb música.

PLANTES AROMÀTIQUES

DIVENDRES, 13 DE MARÇ

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,48 € + 15 € de material

Aprendre a trasplantar-les correctament, les seves cures essencials i les propietats de cada espècie. Cal dur guants i davantal.

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

DIMARTS, 24 DE MARÇ

D'11.00 a 12.30 h

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 10,11 €

Farem una mirada a la intel·ligència artificial. Des de ChatGPT a Gemini, Copilot i DeepSeek. Aprendre a configurar i utilitzar aquestes plataformes en el teu mòbil i ordinador, i a saber com funcionen. Es recomanable dur un portàtil i mòbil.

TALLER EN LÍNIA

IS

INTRODUCCIÓ A FIGMA

DEL 5 DE FEBRER AL 5 DE MARÇ

Dijous, de 18.00 a 19:30 h (5 sess.)

Preu: 50,55 €

Professional: Roger Pastallè

Aprendre a dissenyar una aplicació mòbil des de zero, tot treballant aspectes com l'estructura visual (*wireframes*), el disseny d'interfície (UI) i el prototipatge bàsic.

Treballarem en equip, com en un entorn professional, i et familiaritzaràs amb eines clau com components, estils i variables. Al final del curs, hauràs creat un prototip funcional i entendràs com cal preparar-lo per a desenvolupadors.

Abans de l'activitat us enviarem l'enllaç per connectar-vos al taller.

ITINERARIS

RUTA PEL MODERNISME A BARCELONA

DISSABTE, 17 DE GENER

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 11,45 €

Punt de trobada: Passeig de Gràcia, 132, davant entrada hotel Casa Fusté.

Un recorregut pels principals espais de Barcelona on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del XX. Coneix quines van ser-ne les característiques, els arquitectes més distingits, els mecenes principals i sobre tot les obres arquitectòniques que van donar a la ciutat la fama actual, a més d'alguna que altra sorpresa.

RUTA PER LA BARCINO ROMANA

DISSABTE, 21 DE FEBRER

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 11,45 €

Punt de trobada: Sortida metro Jaume I (L4)

Barcelona és una ciutat amb més de 2000 anys d'història. La colònia Iulia Augusta Faventia Paterna Barcino va ser fundada en temps de l'emperador August. Descobreix els secrets arqueològics de la Barcino romana amb una ruta en la qual podràs visitar els seus espais més emblemàtics, com la

porta Praetoria, el temple d'August o l'aqüeducte que proveïa d'aigua a la ciutat, i en la qual també coneixeràs secrets que poca gent coneix.

RUTA PER LA BARCELONA MEDIEVAL (BARRI GÒTIC)

DISSABTE, 21 DE MARÇ

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 11,45 €

Punt de trobada: Escalinates de la Catedral de Barcelona

La Barcelona medieval dels segles XIII i XIV va assolir un gran dinamisme social, econòmic i polític. Barcelona va esdevenir la capital d'un gran imperi comercial mediterrani i es va dotar de tota una sèrie de grans edificis públics necessaris per al govern i per al compliment de les obligacions cristianes d'una població que va arribar als 40.000 – 50.000 habitants. En aquesta ruta visitarem el patrimoni més destacat de la Barcelona medieval al barri Gòtic.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
M A T Í	Costura amb màquina de cosir (iniciació) Costura amb màquina de cosir (iniciació intermedi) Anglès intermedi Anglès conversa bàsica A Country intermedi matí Sevillanes iniciació intermedi Posa't + A Esquena sana A Pilates A Estiraments Osteopilates Cor jove A	Ceràmica C Informàtica a la carta amb el món de Google Telèfons intel·ligents i tauletes Anglès bàsic A Posa't + B Posa't + C Pilates terapèutic A Cor jove B Cor jove C Activa-ment A Marxa nòrdica Gran Art	Dibuix i pintura B Dibuix i pintura C Rutes per Barcelona Conèixer Barcelona Anglès bàsic intermedi Anglès conversa B Dansa sense límits loga B Posa't + A Estiraments Cor jove A Balls amb ritme	Pintura amb aquarel·la Pintura de retrat Taller de lectura Curiositats, mentides i misteris de la història Posa't + B Posa't + C Esquena sana B Pilates terapèutic B Cor jove B Cor jove C Teatre iniciació	Ritmes llatins matí Country iniciació A Ball en línia loga D loga suau Activa-ment B
T A R D A	Dibuix i pintura A Companyia de teatre Pere Quart Teatre Anglès intermedi Alemany bàsic Zumbadance A Zumbadance C Teràpia Gestalt Pilates B Pilates H TBC Relaxació i estiraments GAC Evolució de la dansa	Música per a nadons Costura amb màquina de cosir (intermedi) Escriu la teva novel·la (intermedi) Novel·la avançat Anglès conversa A Country iniciació B Country intermedi A Country intermedi B Country intermedi avançat Ritmes llatins iniciació Taitxí Taitxí-txikung Pilates D Tonificació Gim suau Aprèn a relaxar-te	Espai de creació obert Anglès conversa C Anglès conversa bàsica B Country intermedi B Line dance Intel·ligència emocional loga C loga actiu Pilates E loga-pilates Meditació Txikung meditació Sòl pel·via i abdominals hipopressius loga en cadira	Ceràmica A Ceràmica B Cultiv-arte: creem l'hort vertical de Pere Quart Francès conversa iniciació Francès conversa Zumbadance B Dansa del ventre Dansa del ventre iniciació Ritmes llatins Dansa <i>afrobeat</i> Tonificació Pilates F Pilates G Gim suau	Guitarra iniciació A Guitarra iniciació B Guitarra intermedi

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts

BUS: H8, H10, 52, 54, 70, V3, D20, N2, N3, N14

BICING: a 50 metres



ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER
“PERE QUART”

Comandant Benítez, 6

Tel.: 933 398 261

Web: ccperequart.com o bcn.cat/lescorts

A/e: informacio@ccperequart.cat

HORARIS

Horari d'obertura del centre:

De dilluns a divendres, de 9.00 a 22.00 h

Dissabtes i diumenges, de 9.00 a 14.00 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)

A/e: informacio@ccperequart.cat

Facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart
