

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Octubre - desembre 2020

Cotxeres-Casinet



**Inscripcions en línia
a partir del 8 de setembre**

secretariat

**Ajuntament de
Barcelona**



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 15 de juliol. En efectiu o targeta, a partir del 2 de setembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 8 de setembre, a les 10 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 al 30 de setembre.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu el rebut pel banc, cal que tingueu en compte que les inscripcions es renoven automàticament fins al trimestre abril-juny (si no ens especifiqueu el contrari en el moment de fer la inscripció). 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. Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

Data d'inici dels tallers

A partir del dilluns 5 d'octubre i acabar el dimarts 15 de desembre inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data.

Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre.

Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents. Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada.

Més informació a Secretaria.

En cas de que per la situació sanitària no es puguin continuar les classes presencials el taller finalitzarà on-line. NOVETAT: A part dels més de 230 tallers presencials, n'arrenquem més de 40 on-line.

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'HOSTAFRANCOS

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.
T. 934 230 988
www.casalhostafrancsessionscat

CASTELLERS DE SANTS

C. Comtes de Bell-lloc, 39
www.borinotsessionscat

ESBART CIUTAT COMTAL

C. de Miquel Bleach, 32.
T. 934 314 438
www.esbartciutatcomtal.cat

ESCOLA BARRUFET

Ptge. del Vapor Vell, 7.
T. 934 097 208
www.escolabarrufet.cat

MEXCAT

Associació Mexicano Catalana
C. Mir i Geribert, 8, soterrani
www.mex.cat

MERCAT DE SANTS

C. de Sant Jordi, 6.
T. 934 132 229

	pàg.
AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU	3
ITINERARIS	4
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	7
EXPRESSIÓ	12
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	16
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	19
IDIOMES	21
CUINES	26
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	27
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	29
TALLERS FAMILIARS	30
TALLERS EN LÍNIA	31
MESURES DE SEGURETAT	39

AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU

Presentació de la novel·la: "BOIRA, OCTUBRE, REVOLTA" de Xavier Vernetta

Dijous 15 d'octubre, a les 19 h
Lloc: Sala de conferències Cotxeres de Sants, carrer Sants, 79)
A càrrec de Xavier Vernetta (autor), Joan Manuel V. Parisi (Secretariat d'Entitats) i Francesc Gil (editor).
Organització: Edicions Saldonar.

Xavier Vernetta ens ofereix a través de la novel·la **Boira, octubre, revolta** una reflexió sobre dos moments clau de la nostra història recent, el referèndum declarat il·legal de l'1 d'octubre de 2017 i la invasió franquista dels darrers mesos de 1938.



PREVENCIÓ DE L'ABÚS SEXUAL A MENORS "CREU-ME, PARA'L"

Dimecres 21 d'octubre, a les 19 h
Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta
A càrrec de Lupe García Rodríguez, sexòloga i educadora.
www.sexduccion.com



Què és l'abús sexual de menors? Qui el pateix? Qui el du a terme? Quin impacte té en els menors? És possible prevenir l'abús sexual? En aquesta xerrada parlarem sobre les idees i missatges que podem transmetre a joves i menors sense crear alarmismes.



Presentació del llibre: "ARBRES DE LA CERDANYA I EL CAPCIR" d'Enric Orús

Dimecres 4 de novembre,
a les 19 h

Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta

A càrrec de l'autor, Enric Orús



És un recull de 50 arbres, amb la seva descripció i localització, que podem trobar a tota la Cerdanya, tant de la banda catalana com francesa, i al Capcir. En el llibre es proposen 12 rutes, de caire familiar, per descobrir el territori des d'un punt de vista botànic i cultural.



ITINERARIS

RUTES: ELS SET TURONS DE BARCELONA

Diumenge, d'11 a 13 h (6 s.)
60,36 € Cotxeres-C (vestíbul C
pl. Bonet i Muixí, 7),
Organització i lloc: Mexcat

Inici: diumenge 18 d'octubre

Barcelona té set turons com Roma? O en té més. Descobrirem quines són les elevacions de terreny i què es veu des de cadascun d'aquests turons. Noves vistes de Barcelona sovint desconegudes per tots. Un trimestre de xirruques per Barcelona.

- 1- El Tibidabo
- 2- Del Turó Park al Turó de Monterols
- 3- Del Turó del Putxet a la Tamarita
- 4- Els Tres turons del Carmel
- 5- Del Turó de la Peira al laberint d'Horta
- 6- Pujada a Torre Baró



VISITA GUIADA AL PARC DE CERVANTES I JARDÍ HISTÒRIC DEL PALAU DE PEDRALBES

Dissabte 3 d'octubre
de 10.30 a 13 h
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

Visitarem el Roserar, on se celebra cada any un concurs internacional i, posteriorment, gaudirem del jardí històric que envolta el Palau Reial de Pedralbes. Va ser dissenyat per l'arquitecte i jardiner Rubió i Tudurí entre 1925 i 1927, i conserva una pèrgola i font construïts per Gaudí.

Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.
Accés al parc per la porta que dona a Diagonal.

Ús obligatori de mascareta.



VISITA GUIADA AL BOTÀNIC XILE

Dissabte 17 d'octubre d'11 a 12.30 h
ENTRADA GRATUÏTA
Assoc. d'Amics del Jardí Botànic

Vine a conèixer la flora xilena que té un clima mediterrani. Cactus, puies amb flors espectaculars, la palmera de la mel, molt preuada per les seves utilitats i plantes oloroses que a la vegada són verinoses.

Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.
Ús obligatori de mascareta.



VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA-MNAC: MODERNISME(S)

Dissabte 21 de novembre
d'11 a 12.30 h
ENTRADA GRATUÏTA

Ens endinsa en l'escenari de la ciutat de finals del segle XIX i principis del XX, on els salons de la burgesia, però també la taverna, el prostíbul, el music-hall i el carrer, són els llocs habituals de l'artista modern. Descobrirem que en una ciutat com Barcelona, traspalsada per la violència de la lluita de classes, la casa esdevé el refugi ideal de la utopia burgesa i l'arquitectura que la representa síntesi de les arts i els oficis. **Cal ser al vestíbul del MNAC 10 minuts abans de l'inici de la visita.** Dins del Museu són d'ús obligatori les mascaretes i mantenir la distància de seguretat de dos metres entre persones.

De moment, fins a nou avis, el servei de consignes està fora de servei i no es permet l'entrada amb bosses, motxilles, paraigües i altres objectes superiors als 35 x 35 x 25.



TALLERS PRESENCIALS

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Tot el material que necessiteu, estores, tovalloles, etc., l'haureu de portar de casa i no compartir-lo amb altres usuaris. El centre no proporcionarà cap tipus de material.

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,91 €
Professora: Mercè Rovira

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

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 38,43 €
Dimecres, de 10.45 a 11.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Dijous, de 10.45 a 11.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dimecres, de 16.15 a 17.15 h (10 s.) (auditori), 42,70 €
Professora: Olga Valls

Es faran exercicis i estiraments per aconseguir una posició del cos sana amb l'objectiu de corregir els mals d'esquena derivats de males postures i afavorir l'equilibri corporal, el flux circulatori, limfàtic i energètic (desfer els possibles bloquejos) i amb això facilitar l'alineació vertebral. És apte per a totes les edats.

ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dijous, de 17.30 a 18.45 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 62,88 €
Dijous, de 19 a 20.15 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 62,88 €
Professora: Pilar Cases

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professora: M. Isabel Cayuela

Dimecres, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Lourdes Frigola

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

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
Professora: Mamifit

Classes dissenyades per estar en forma durant l'embaràs. L'objectiu es mantenir-se sana i forta durant aquets nous mesos tant importants de la teva vida, millorar el balanç muscular, respiratori, ostaarticular, cardiovascular etc. I així arribar al part amb un estat físic i mental idoni per fer front a aquest moment i tenir una recuperació més fàcil i ràpida.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)
(auditori), 42,70 €

Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
(auditori), 42,70 €

Professora: Marta Casado

Dilluns i Dimecres, de 10.15 a 11.15 h (19 s.)

Casinet (teatre), 52,63 €

Dilluns i Dimecres, de 9 a 10 h (19 s.)

Casinet (teatre), 52,63 €

Professora: Gemma Marsal

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

HIPO-PILATES

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Silvia Vega

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Aquests exercicis milloren la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc. No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.

HIPOPRESSIVES

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Mamifit

Es fa un treball amb tot el cos, però està especialment indicat per a la recuperació i l'entrenament del sòl pelvià i la faixa abdominal. Consisteix en un entrenament que combina una sèrie de postures corporals amb una respiració determinada, i que millora la funció respiratòria, el metabolisme, la incontinència urinària, etc.

IOGA SUAU

Dimarts, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,70 €

Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
(auditori), 42,70 €

Dimecres, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)
(auditori), 42,70 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio



IOGA

Dilluns, de 17.45 a 19.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 57,65 €

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 64,05 €

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
C (sala d'actes /43), 64,05 €

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

Casinet (sala 04), 64,05 €

Divendres, de 9.15 a 10.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (estudi), 64,05 €

Professora: Gloria Cavallé

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 42,70 €

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)
(auditori), 42,70 €

Dissabte, de 9.45 a 11.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dimecres, de 12 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €

Professora: Nur Adriana Pinto

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h (9 s.)
(auditori), 48,04 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 53,38 €

Divendres, d'11 a 12.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 53,38 €

Professor: Diego Borrego

Dimarts, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Casinet (teatre), 53,38 €

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h (10 s.)

Casinet (teatre), 53,38 €

Dimarts, de 20 a 21.15 h (10 s.)

Casinet (teatre), 53,38 €

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

(auditori), 42,70 €

Dijous, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)

(auditori), 64,05 €

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

(auditori), 64,05 €

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

Casinet (estudi), 64,05 €

Professora: Natsumi Montilla

Dilluns, de 19 a 20.15 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 48,04 €

Dilluns, de 20.30 a 21.45 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 48,04 €

Professora: Gemma Marsal

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psicològica, 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.

MINDFULNESS

Dimecres, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 75,45 €

Professora: Lourdes Frigola

Pràctica per desenvolupar recursos per viure una vida amb plenitud, per gaudir i viure més del present, moment a moment. Permet reduir els símptomes físics i psicològics associats a l'estrès. Millora el benestar general.

PILATES

Dilluns, de 10.15 a 11.15 h (9 s.)
Casinet (estudi), 53,28 €

Dimecres, de 10.15 a 11.15 h (10 s.)

Casinet (estudi), 59,20 €

Professora: Lucia Antonella Sampieri

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Silvia Vega



Dijous, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €

Dijous, de 10.45 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €

Dijous, de 12 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €

Dijous, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 59,20 €

Professor: Joan Bohe

Dilluns, de 12 a 13 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 53,28 €

Professora: Nur Adriana Pinto

Dimarts, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Dijous, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Professora: Marta Casado

Dilluns, de 17.45 a 18.45 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 53,28 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

Professora: Joan Bohe

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

Casinet (sala 04), 59,20 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.

PILATES AVANÇAT

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

Casinet (sala 04), 59,20 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

Professora: Silvia Vega

Dimecres, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)

Casinet (estudi), 59,20 €

Dijous, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)

Casinet (estudi), 59,20 €

Professora: Joan Bohe

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode. Cal haver fet un mínim d'un any de pilates.

PILATES DANCE

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Professora: Olga Valls

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.

PILATES IOGA

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

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

59,20 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

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

(auditori), 59,20 €

Dijous, de 13 a 14 h (10 s.)

(auditori), 59,20 €

Dijous, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)

(auditori), 59,20 €

Professora: Marta Casado

Aporta dinamisme a l'hora de fer els exercicis, treball des del centre, abdominals. El ioga aporta, mitjançant els àssanes (postures estàtiques fetes durant uns minuts), més concentració, treball en introspecció per arribar a la nostra naturalesa, relaxació, estiraments, connexió... Fusionarem els beneficis de les dues tècniques.



PILATES-IOGA DINÀMIC

Dilluns, de 9 a 10 h (9 s.)

Casinet (estudi), 53,28 €

Dimecres, de 9 a 10 h (10 s.)

Casinet (estudi), 59,20 €

Professora: Lucia Antonella

Sampieri

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.45 a 11.45 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 53,28 €

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

Casinet (sala 04), 59,20 €

Professora: Nur Adriana Pinto

Farem exercicis mitjançant la biomecànica del cos per augmentar la flexibilitat de la musculatura i les articulacions per a un funcionament i manteniment millor del cos. Enfocat a persones de qualsevol edat, flexibles o no.

TAITXÍ

Dilluns, de 16 a 17.30 h (9 s.)

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

57,65 €

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

Casinet (sala 04), 64,05 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 64,05 €

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

Casinet (sala 04), 85,40 €

Dimarts, de 16 a 17.15 h (10 s.)

(auditori), 53,38 €

Professora: Georgina Jordana

Millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental. Un antic proverbi xinès diu: "Aquell qui comença a practicar taitxí es torna elàstic com un nadó, fort com un llenyataire i savi com un ancià".

TAITXÍ TXIKUNG

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

Casinet (sala 04), 53,38 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dilluns, de 16.30 a 18 h (9 s.)

Casinet (teatre), 57,65 €

Professora: Georgina Jordana

Exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals, i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

TAITXÍ TXIKUNG 2n nivell

Dijous, de 18.30 a 19.45 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 53,38 €

Professora: Eulàlia Embodas

Exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals, i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

TXIKUNG

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

Casinet (sala 04), 42,70 €

Dimecres, de 18.15 a 19.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 53,38 €

Professora: Georgina Jordana

Posarem atenció en l'estructura corporal, alliberarem els teixits del cos i farem un repàs pels meridians i òrgans utilitzant els estiraments del fil de seda i els moviments bàsics del txikung.

BALL SALÓ (cal parella)

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

Casinet (teatre), 59,20 €

Professor: Jordi Traver

LA PARELLA HA DE FORMAR PART DEL MATEIX ENTORN FAMILIAR. Aprendràs els passos bàsics dels principals balls. Nosaltres t'ensenyarem el ball popular, els passos essencials perquè ballis sense problemes. 1r trimestre: fox, pasdobles, vals i txa-txa-txa. 2n trimestre: swing, rock i tango argentí. 3r trimestre: salsa, merengue i bachata.

BALLS LLATINS (no cal parella)

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
(10 s.)

Casinet (teatre), 59,20 €

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

Casinet (teatre), 59,20 €

Professor: Jordi Traver

Aprendrem passos i figures dels diferents balls com salsa, bachata, merengue, txa-txa-txa, o el mambo i també farem rodes i línies.



BROADWAY-JAZZ

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
53,28 €

Professora: Silvia Vega

Estil de ball d'escenari energètic i espectacular. Es caracteritza per buscar la perfecció en l'execució dels passos de tots els integrants del grup. Treballarem balls de musicals de ciutats com Nova York, Londres...

CAPOEIRA

Dilluns, de 20.15 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 66,60 €

Dimecres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 88,80 €

Dissabte, de 12.45 a 14 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 74,00 €

Professor: Marcelo Araujo

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en el seu conjunt. És una art marcial que engloba diverses arts. Els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. La pot dansar tothom. L'edat no és un factor important. Oferta: Si t'apuntes a tres tallers de capoeira tindràs d'un 40% de descompte en cada un d'ells (només en inscripcions presencials).

DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-ADULT)

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)
Casinet (estudi), 88,80 €

Divendres, de 18.15 a 19.45 h
(10 s.)

Casinet (estudi), 88,80 €

Professora: La Companyia

És un taller destinat a tots els que ja teniu uns coneixements bàsics de qualsevol tècnica de dansa.

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
(auditori), 75,45 €

Professora: Marta Casado

Treballarem la consciència corporal, la coordinació, el ritme, la respiració, la resistència i el feeling en la dansa africana. El ball que practicarem és el tradicional del nord-oest d'Àfrica, concretament de Guinea Conakry. Els moviments d'aquesta dansa són molt orgànics i serveixen per desbloquejar pit, cap i malucs, fet que proporciona molta vitalitat.



DANSES POLINÈSIES

Dimecres, de 20 a 21 h (10 s.)
(auditori), 59,20 €

Professora: Covadonga Viñas

Conexerem les passes bàsiques de la dansa polinèsia per acabar fent coreografies senzilles i endinsar-nos en els secrets de la cultura i la música tahitiana.



FUNKY & JAZZ

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
45,27 €

Professora: Silvia Vega

Ballaràs divertides i exigents coreografies de dansa jazz i funky amb diferents estil de música. També hi aprendràs conceptes de posició.

DANSES BOLLYWOOD

Dimarts, de 20 a 21 h (10 s.)
Casinet (estudi), 59,20 €

Professora: Luz Medina

És un estil de ball a mig camí entre Orient i Occident que combina els moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funky. Cada sessió consta d'escalfaments, coreografies i estiraments.

LATIN DANCE

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

Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
(10 s.)

(auditori), 59,20 €

Professora: Covadonga Viñas

Curs per a les persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a les que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els fa tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants fan un exercici complet. Cal portar roba còmoda, vambes i aigua.

LINDYHOP INICI (SWING: cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
(10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
**Professora: Fermí Naudi/Odina
Macias In Out**

LA PARELLA HA DE FORMAR PART DEL MATEIX ENTORN FAMILIAR. Ball en parella dins la tradició artística del jazz nascut del xarleston i desenvolupat de la mà de la música swing. Es caracteritza per ser molt dinàmic, amb una àmplia varietat de passos, una gran riquesa rítmica, molta llibertat per improvisar i molt bon rollo. Aquest és un taller introductor (des de zero) de lindy hop en què t'ho passaràs molt bé i no cal experiència prèvia en cap tipus de ball de saló. Les classes inclouen un petit escalament, ensenyament progressiu de passos i com encadenar-los.

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Professora: Xavier Colomer

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia.



LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 1

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
88,80 €
Professora: Belen Màrquez

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia. Aquest taller està indicat per a persones que porten un mínim d'un any ballant country line dance.

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 2

Dijous, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
88,80 €
Professora: Belen Màrquez

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia. Aquest taller està indicat per a persones que porten un mínim de dos anys ballant Country line dance.

SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h
(10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

LA PARELLA HA DE FORMAR PART DEL MATEIX ENTORN FAMILIAR. T'agrada ballar però no t'atreveixes? Vine a aprendre els ritmes llatins: salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa, rock, samba, rumba, bolero... i també una mica de pasdoble, vals, quickstep, tango... Ara seràs el rei de la pista!. //bit.do/wairadances

SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Divendres, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

Si ja saps ballar sevillanes, és hora d'anar un pas més enllà. Aprèn a ballar-les amb la faldilla, el vano, el mantó, el barret... Les ballarem en parella, individualment, en grup... Totes les variacions per passar-ho d'allò més bé. //bit.do/wairadances

SEVILLANES I RUMBES INICIACIÓ

Divendres, de 18 a 19h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Ana Maria Pérez

Gaudeix l'alegria de les sevillanes i les rumbes. Aprèn els moviments bàsics dels passos, els braços... //bit.do/wairadances

TEATRE PER A ADULTS

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Casinet (teatre), 88,80 €
Dimarts, de 20.15 a 21.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 88,80 €
Professora: Tot Arts Teatre

Ens apropem al món de l'actuació de manera activa i participativa, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques d'una manera lúdica: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor que portem dins. No cal experiència prèvia.



TEATRE PER A ADULTS NIVELL 2

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
88,80 €
Professora: Tot Arts Teatre

Enfocat a alumnes que volen aprofundir en el món del teatre. Repassarem aspectes pràctics de formació actoral com són: paleta emotiva, improvisacions, expressió corporal, tècniques escèniques, veu, dinàmiques de creació, etc... i ens iniciarem en un treball d'escenes teatrals i cinematogràfiques en què aprofundirem en el treball de l'anàlisi i creació de personatges fomentant la capacitat creativa de l'alumne i el treball de creació. Indicat per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.

ZUMBA DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
(10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Dijous, de 12 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 53,28 €
Professora: Lidia Mata

Curs per a les persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a les que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els fa tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants fan un exercici complet. Cal portar roba còmoda, vambes i aigua.

Els materials dels tallers de plàstica van a càrrec de l'alumnat. No es pot compartir material amb altres alumnes.

ART I DECORACIÓ EN CARTRÓ PEDRA

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

Organització i lloc: Casal Artesà

Ens iniciarem en la tècnica del paper maixé, cartró pedra i art en paper. Modelat, motllo d'escaiola i creació de peça de cartró pedra. Aquest taller té un suplement entre 10 i 15 € que s'hauran d'abonar al professor/a el primer dia de classe.

DIBUIX I PINTURA

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

Dijous, de 16.45 a 18.45 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 85,40 €

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

Professora: Ana Maria Bafalluy

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 76,86 €

Professora: Susana Jiménez

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 85,40 €

Organització i lloc: Casal Artesà



Dimercres, de 9.15 a 11.15 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 85,40 €

Dijous, de 9.15 a 11.15 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 85,40 €

Professora: Cristina Garcia

Donarem un nou enfocament a l'aprenentatge del dibuix. Està pensat tant per a persones que ja tenen alguna experiència en el camp visual com per a les que volen conèixer l'experiència d'aprendre a dibuixar amb un enfocament expressiu i lliure.

DIBUIX: AQUAREL·LA I

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.), 64,05 €

Organització i lloc: Mexcat

Utilització d'un pigment i aigua per tal d'aconseguir un resultat summament transparent. Es treballaran exercicis per tal d'aprendre unes tècniques bàsiques en diferents tipus de paper, com són les reserves, veladures, degradats, pinzell sec, pinzell humit, llums i ombres, núvols i paisatges.



DIBUIX: AQUAREL·LA II

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.), 64,05 €

Organització i lloc: Mexcat

Taller indicat a persones que ja tenen coneixements d'aquarel·la i volen aprendre alguns trucs o aspectes més específiques de l'aquarel·la.

DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

Dimercres, de 18 a 20 h (9 s.), 76,86 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Poder desconectar 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. Aprendre a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic. 1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann. **Aquest taller comença dimecres 14 d'octubre.**



DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.) Casinet (sala 05), 85,40 €

Professora: Cristina Garcia

Sempre has volgut aprendre a dibuixar i no t'hi has atrevit o no hi has trobat el moment? Doncs apunta't en aquest grup en què aprendràs a dibuixar a partir de la base, amb tots els factors que s'han de tenir clars per entendre com funciona el procés del dibuix.

DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 76,86 €

Professora: Susana Jiménez

Aprendrem les bases del dibuix artístic en la representació del cos humà. Donarem a conèixer les eines més importants per a la realització del cos, coneixerem les proporcions, estudiarem la forma, els volums i els ombrejats.

DIBUIX: TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA

Dijous, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 85,40 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. Coneixerem les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Coneixerem les possibles eines que intervenen per poder fer pròpies les més adequades al nostre mètode de treball.

DIBUIX: TÈCNiques MIXTES I CREATIVES

Dimarts, de 19.30 a 21.15 h (10 s.) Casinet (sala 05), 74,73 €

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.

INICIACIÓ AL GANXET

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.), 45,27 €
Organització i lloc: Casal Artesà

S'aprendran els punts bàsics, a interpretar patrons i a cada sessió es donaran les pautes i s'ensenyarà a fer una nova peça. Materials no inclosos.



JOIES DE VIDRE

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

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.

PATCHWORK

Dilluns, de 9.15 a 11.15 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 90,54 €
Dilluns, d'11.30 a 13.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 90,54 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €
Dijous, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €
Professora: Montserrat Andrés

Combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars.

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



VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimercres, de 18 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 100,60 €
Dimercres, de 20.15 a 21.45 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 75,45 €
Professora: Aida Navarro

Farem vitralls emplomats i làmpades emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidrier, per adaptar-les a l'entorn i usos de les nostres llars. l'elaboració d'un vitrall és una feina laboriosa que habitualment requereix més d'un trimestre tot i que podeu fer un petit tastet de la tècnica iniciant-vos amb peces de fàcil creació. Treballem amb dues tècniques bàsiques, emplomat clàssic, fem servir el perfil de plom com a estructura i vitrall Tiffany (cinta de coure): una fina làmina adhesiva de coure recobreix totes les peces de vidre, fet que ens permet crear peces volumètriques i de petit format.

ARQUEOLOGIA: FRIDA KAHLO I L'ARQUEOLOGIA

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tròpic De Capricorní

Frida és sens dubte, un nom lligat a la pintura mexicana del s. XIX i Kahlo, un cognom universal i significatiu cenyit de passió, autoretrats i llenços de colors brillants. Envoltada d'objectes precolombins, la seva pintura és testimoni d'una profunda consideració i afecte per l'art del Mèxic antic. Ja, des de joveneta, el seu pare la va fer particip de l'interès per l'arqueologia. En homenatge a la pintora mexicana i rere el seu traç i passió pel món precolombí, en aquest curs donarem a conèixer l'arqueologia de les antigues cultures mesoamericanes de la Vall i Occident de Mèxic.



ARQUEOLOGIA: LA MALETA DE PAUSÀNIES. PECES VIATGERES DE L'ANTIGA GRÈCIA.

Dijous, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tròpic De Capricorní

L'obra del geògraf, historiador i viatger grec Pausànies (s. II dC) fent una descripció de les principals ciutats de l'antiga Grècia, ens serveix de marc per endinsar-nos en una civilització impregnada de déus i herois, que encara avui dia, el seu passat ens segueix fascinant. Més enllà dels seus monuments, temples i edificis, en aquest curs parlarem de tot un gabinet de curiositats gregues, vestigis i descobertes arqueològiques que ens aportin una altra mirada al coneixement de l'antiga Grècia. Una selecció d'objectes curiosos que s'exhibeixen dins i fora del país, seran el nostre fil conductor per endinsar-nos en les seves arrels i llur cultura.



EL MÓN LITERARI DEL S. XX

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €
Professor: Josep López

En aquest taller es farà un recorregut per conèixer, estudiar i analitzar l'obra dels grans autors i autores que han estat referents en el món literari dels segles XIX i XX.



EL GUST PER LA LECTURA

Dimecres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professora: Covadonga Viñas

Què és allò que ens passa quan llegim un llibre? Què ens aporten les novel·les? En aquest curs proposem acostar-nos a les diferents obres fent una lectura en profunditat que vagi més enllà de les històries que cadascuna ens explica.



HISTÒRIA DE CATALUNYA III. REIS CATÒLICS A LA GUERRA DE SUCCESIÓ (s. XV-XVIII)

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 67,91 €
Professora: Jordi Pisa

Amb l'inici de l'Edat Moderna Catalunya s'integra a la Monarquia Hispànica a través de la unió matrimonial dels Reis Catòlics. L'encabiment de Catalunya en el sí de la primera potència mundial de l'època no serà fàcil, fet que acabarà provocant l'enfrontament a la Guerra dels Segadors al segle XVII i posteriorment la participació de Catalunya i els altres territoris de la Corona d'Aragó a la Guerra de Successió de la Corona Espanyola.

HISTÒRIA I ART: LA MODERNITAT A TRAVÉS DE L'ART

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professor: Jesús Oliver

Elevats sobre el progrés tecnològic i les llibertats assolides per la burgesia, els artistes van esdevenir els capdavanters de la modernitat, tot obrint-nos noves finestres per a observar l'entorn, valorar i aprendre de les cultures llunyanes en el temps i en l'espai, i somniar el futur.

HISTÒRIA I ART: CREADORS DE MISTERIS I CONSTRUCTORS DE CONEIXEMENT, D'EGIPTE A STONEHENGE

Dilluns, de 17.15 a 18.45 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 67,91 €
Professor: Jesús Oliver

Que el coneixement és poder ja ho sabia l'elit egípcia fa 4.000 anys, creadora també dels nostres conceptes de màgia i misteri. Per això, remuntar-nos a l'època dels faraons és cercar les arrels de la nostra civilització. L'antic Egipte és també un punt de partida interessant per a apropar-nos a altres cultures contemporànies, com els fenicis i els constructors de Stonehenge.



ANGLÈS PER A VIATJAR EXPRÉS (trimestral)

Dimecres, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Patricia Llana

Ofereix aprendre les expressions bàsiques i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè, etc. i mantenir un diàleg bàsic.



ANGLÈS PER VIATJAR NIVELL 0

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Patricia Llana

Ofereix refrescar expressions bàsiques per sortir-vos-en en els viatges i millorar la teva habilitat per comunicar-vos a l'hotel, al restaurant, a l'aeroport, etc., amb un anglès senzill però correcte.



ANGLÈS SUPERVIVÈNCIA

Si no et veus amb cor de posar-te a estudiar tota la gramàtica de l'anglès i no vols que els més joves et passin la mà per la cara, aquest curs t'ofereix l'oportunitat d'aprendre les expressions bàsiques i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè i mantenir un diàleg bàsic d'anglès per moure's pel món.

NIVELL 0

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Isabel Howlett

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €
Dimecres, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
Professora: Diana Dunai

Dimecres, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Patricia Llana

NIVELL 1

Dilluns, de 17.15 a 18.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 57,65 €
Dijous, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Patricia Llana

Dimarts, de 10.45 a 12 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 53,38 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
Professora: Diana Dunai

NIVELL 2

Dimarts, de 12.15 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 53,38 €
Dimarts, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €
Professora: Diana Dunai

NIVELL 3

Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 53,38 €
Professora: Diana Dunai

ANGLÈS ELEMENTAL NIVELL 0

Dimarts i dijous, de 17 a 18 h
(20 s.)

Cotxeres (altell), 85,40 €

Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h
(20 s.)

Cotxeres (altell), 85,40 €

**Professora: Dushant Bhavna
(Zaara) Patel**

Llegir frases curtes, reconèixer paraules i imatges, contestar preguntes...tot això i més a través de jocs i converses en anglès.



ANGLÈS FOR BEGINNERS NIVELL 1

Dimarts i dijous,
de 18.15 a 19.15 h (20 s.)

Cotxeres (altell), 85,40 €

**Professora: Dushant Bhavna
(Zaara) Patel**

Expressions quotidianes, familiars, frases, aprendre a presentar-se, respondre preguntes, llegir i entendre-ho, descriure on vivim, parlar de les persones que coneixem..., tot això i molt més.

ENGLISH PRE- INTERMEDIATE LEVEL 1 (LANGUAGE & COMMUNICATION)

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Isabel Howlett

ENGLISH PRE-INTERMEDIATE (LANGUAGE & COMMUNICATION)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 57,65 €

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson

This is a course organized in three levels around the same textbook for students who have previously completed any Elementary/Basic course of English (or survival 1-2) and want to continue learning and practising it.

ENGLISH INTERMEDIATE (LANGUAGE & COMMUNICATION)

Dilluns, d'11.15 a 12.45 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 57,65 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson

This is a course addressed to students with an intermediate level of English, (or those who have previously finished the Pre-intermediate Grammar Revision & conversation practice course) that would like to continue developing their communicative competence by working on the four language skills (listening, reading, speaking and writing). The approach of the course is interactive and student-centered, with an emphasis on audio-oral tasks during class time.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (cal coneixements)

Dilluns, de 19.15 a 20.30 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 48,04 €

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

Casinet (sala 03), 42,70 €

Dimarts, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 42,70 €

Professora: Diana Dunai

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

Professora: Patricia Llanea

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

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 38,43 €

Professora: Diana Dunai

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson

Dimarts, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 42,70 €

**Professora: Dushant Bhavna
(Zaara) Patel**

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 64,05 €

Professora: Isabel Howlett

Dijous, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

Professora: Patricia Llanea

Dirigit a persones que tenen una competència comunicativa acceptable en la llengua anglesa (es poden comunicar i donar-se a entendre sense grans problemes) i que desitgen desenvolupar, ampliar i millorar la fluïdesa, capacitat expressiva i comprensió auditiva, enriquir el vocabulari i treballar la pronunciació i l'ús de la llengua. La dinàmica de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.



ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 38,43 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

Professora: Patricia Llanea

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

Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson

Dijous, de 20.45 a 21.45 h
(10 s.)

Cotxeres (altell), 42,70 €

**Professora: Dushant Bhavna
(Zaara) Patel**

Dirigit a persones que ja tenen un domini de la llengua anglesa (ho parlen sense dificultat i han adquirit una bona competència comunicativa i lingüística), i que volen mantindre, ampliar i millorar el seu nivell idiomàtic, fluïdesa i vocabulari, així com també repassar aspectes oblidats en l'ús de la llengua i la pronunciació. La dinàmica de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.

PRONUNCIACIÓ EN ANGLÈS

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 38,43 €

Professora: Diana Dunai

El objectiu d'aquest curs es millorarà la pronunciació d'anglès. Durant les classes presentarem una vocal, una consonant, parts de paraules exemple (el-ed, -ing o the) etc. la part teòrica sempre anirà acompanyada amb una pràctica amb exemples de textos.

Es recomana un nivell mínim de pre-intermedi (B1).

FRANCÈS NIVELL 0

Dilluns, de 12.15 a 13.30 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 48,04 €

Dilluns, de 19.30 a 20.45 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 48,04 €

Professora: Nathalie Giacomelli

Adreçat a totes les persones que vulguin aprendre francès des de zero.

FRANCÈS NIVELL 1

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 64,05 €

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

Cotxeres (altell), 64,05 €

Professora: Nathalie Giacomelli

Per persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.



FRANCÈS NIVELL 2

Dilluns, de 9.15 a 10.45 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 57,65 €

Dilluns, de 18 a 19.15 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 48,04 €

Professora: Nathalie Giacomelli

Per a persones que hagin superat el nivell 1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (Cal coneixements)

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 38,43 €

Professora: Nathalie Giacomelli

Per a persones amb domini del francès que volen millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva d'una manera dinàmica i natural.

ITALIÀ NIVELL 0

Dilluns, d'11.15 a 12.45 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 57,65 €

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

Cotxeres-C (sala 42), 64,05 €

Professora: Lucia Patarca

Treballarem la gramàtica, l'article, els substantius i els adjectius, els numerals. El verb ser, haver, present d'indicatiu dels verbs regulars i irregulars; les preposicions; els possessius. Aprendrem el lèxic bàsic per presentar-se, saludar; parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per a escriure textos breus amb argument col·loquial.

Les sessions són integralment en italià.

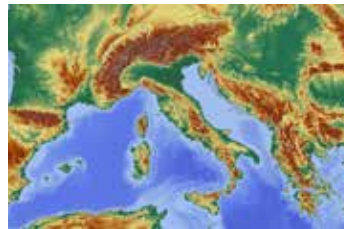
ITALIÀ NIVELL 1

Dilluns, de 19.45 a 21.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 57,65 €

Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional. Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.



ITALIÀ NIVELL 2

Dilluns, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 57,65 €

Dijous, de 19.45 a 21.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 64,05 €

Professora: Lucia Patarca

Podràs entendre i participar en converses senzilles, llegir un article d'opinió i resumir-ne el contingut, expressar el teu punt de vista, descriure llocs i persones.



ITALIÀ: CIUTATS ITALIANES (CONVERSA BÀSICA)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 57,65 €

Professora: Lucia Patarca

Aprofundirem en el coneixement d'Itàlia viatjant a través de les seves ciutats. A d' Ancona o Alessandria, B de Bologna o Bari, C de Cosenza o Cagliari, D de Domodossola! Itàlia no és només Roma, Venezia i Firenze, sinó un munt de ciutats grans i petites que parlen llengües i contenen històries molt diferents.

Dai, prepara la valigia che partiamo!



LLENGUA CATALANA

Consorci per a la Normalització Lingüística – CNL de Barcelona
C/ de Guitard, 17, tel. 934 912 797

Parelles lingüístiques – Parlem CAL de Sants, Hostafrancs i la Bordeta
C/ d'Olzinelles, 30, tel. 933 311 007

Grups de conversa – Xerrem CAL Nacional
C/ d'Olzinelles, 118, tel. 934 159 002

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

CUINA DE MERCAT INICIACIÓ

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (9 s.)
Mercat Sants, 90,54 €
Professora: Laura Herrero



CUINA DE MERCAT

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)
Mercat Sants, 90,54 €
Dimecres, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat Sants, 100,60 €
Professora: Laura Herrero

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

Elaborar receptes amb productes de temporada i de proximitat serà la nostra finalitat. Aprofitarem per aportar idees i donar aires nous a la cuina i aprendre la manera més adequada d'elaborar cada producte.



CUINA RÀPIDA SALUDABLE

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

No és una paradoxa; és possible preparar menjar ràpid, saborós i també sà. La falta de temps no ha de ser incompatible amb la salut i ho demostrem cuinant.



INFORMÀTICA INICIACIÓ AMB EL TEU PROPI PORTÀTIL

Divendres, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €
Professor: Daniel Vidal

Veus com cada dia l'ús del ordinador és més necessari? Tens fotos a la càmera i voldries passar-les a l'ordinador per poder veure-les? Aquí aprendràs a organitzar les carpetes, controlar bé el teclat i el ratolí. T'apropem a l'ordinador d'una manera fàcil i divertida.

Cal portar el portàtil.



CÀMERA DIGITAL: OBJECTIUS (INICI)

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 79,92 €
Dimarts, de 17 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 103,60 €
Dissabte, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 88,80 €
Professor: Daniel Vidal

Si quan mires la càmera penses que si coneguessis la utilitat de tots els botons que té podries fer millors fotos... aquest és el teu curs! Repassarem els conceptes fotogràfics més importants per millorar la qualitat de les fotografies. La finalitat del curs és educar tecnològicament i oferir coneixements de fotografia bàsica. El curs inclou una sortida fotogràfica.



CÀMERA DIGITAL NIV 2: TÈCNiques AVANÇADES

Dimarts, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 118,40 €
Professor: Daniel Vidal

Coneixem les eines necessàries per fer real aquella foto que tens al cap. Farem un seguiment des de la idea fins a la impressió en paper. Experimenta la gratificant experiència de crear una nova imatge. Cal tenir uns coneixements de fotografia bàsica o haver fet un dels cursos d'inici.



CÀMERA DIGITAL: REFLEX NIVELL 3

Dimecres, de 19.15 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 103,60 €
Professor: Daniel Vidal

Conexerem les eines necessàries per fer real aquella foto que tens al cap. Farem un seguiment des de la idea fins a la impressió en paper. Experimenta la gratificant experiència de crear una nova imatge.

Cal haver fet dos anys de fotografia.



PHOTOSHOP: FOTOMUNTATGE (INICI)

Dilluns, de 17.15 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 66,60 €
Professor: Daniel Vidal

Tot allò que has volgut saber sobre el fotomuntatge. Els secrets de les revistes per il·luminar fotomuntatges de diferents fonts. Parlarem de selecció avançada, efectes professionals i els filtres fotogràfics més utilitzats. Es faran muntatges reals i de fantasia. Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.

Cal portar el portàtil.



PHOTOSHOP: MANUALITATS (cal coneixements)

Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 88,80 €
Professor: Daniel Vidal

Aprendrem a dissenyar targetes de felicitació per enviar a través del correu electrònic o WhatsApp. També decorarem targetes i sobres per imprimir-los i tenir una còpia física de les nostres creacions. Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.

Cal portar el portàtil.



PHOTOSHOP: REVELAT DIGITAL

Dilluns, de 18.45 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 66,60 €
Professor: Daniel Vidal

Vols descobrir els secrets que hi ha darrere de les millors fotografies? Farem una introducció a les eines bàsiques de retoc digital i d'edició d'imatge. Es trauran els ulls vermells i altres elements de les fotos. Canviarem els nivells i el color de les fotos com es feia al revelatge tradicional.

Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.

Cal portar el portàtil.

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

Dilluns, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,91 €
Divendres, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 75,45 €
Professor: Daniel Vidal

Saps tot el que podries fer amb el mòbil? Creus que en podries treure més profit però no saps com? Utilitzarem teclat multilingüe, ús de la memòria del mòbil, Skype, apps de mapes, i una gran varietat d'aplicacions d'ús quotidià.



DANSA CLÀSSIC INFANTIL

El taller d'Iniciació a la dansa clàssica per a nens i nenes està destinat a infants a partir de 5 anys d'edat. L'objectiu fonamental del curs és que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre, partint de la premissa d'aprendre jugant.

NIVELL 0

(5-7 anys)

Dilluns, de 16.45 a 17.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 33,95 €
Professora: La Companyia

NIVELL 2

(6-10 anys)

Dilluns, de 17.45 a 18.45 h (9 s.)
Casinet (estudi), 45,27 €

(8-11 anys)

Dimecres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

NIVELL 2-3

(10-14 anys)

Divendres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €
Professora: La Companyia

Cal tenir un nivell intermedi de dansa clàssica.

NIVELL 3

(10-14 anys)

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (estudi), 45,27 €
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

(10-15 anys)

Dijous, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

(11-16 anys)

Dimarts, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €
Professora: La Companyia

VINE A DIBUIXAR

(5-7 anys)

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

Cotxeres-C (sala 42), 53,38 €

Professora: Cristina Garcia

(8-12 anys)

Dimecres, de 18.30 a 19.45 h

(10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 53,38 €

Professora: Cristina Garcia

Si t'agrada dibuixar i pintar, aquest és el teu taller. Deixarem volar la imaginació i crearem mons de fantasia.

Cada nen/a ha de portar el seu propi material.



En aquets tallers s'ha d'inscriure l'adult.

El preu inclou un adult i un infant.

En cas de bessons, inclou l'adult i els infants.

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

Dilluns, de 12.15 a 13.15 h (9 s.)

(auditori), 53,28 €

Dimarts, de 10.45 a 11.45 h (10 s.)

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

59,20 €

Professora: Mamifit

Mamifit ens porta sessions d'activitat física especialitzades en la recuperació del cos de la dona després del part. Es treballa la zona abdominal, juntament amb la tonificació de la musculatura i la resistència cardiopulmonar. Sessions dinàmiques i divertides a partir de la 6a setmana després del part, per compartir amb altres mares i, el més important, pots venir amb el teu nadó!



TALLERS ONLINE



ALEMANY NIVELL 0

Dijous, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els primers diàlegs, com és ara anar a comprar.

ALEMANY NIVELL 1

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

És una continuació del nivell 0. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.



ALEMANY NIVELL 2

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.)
(aula virtual 5), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

Aquest taller és una continuació de l'alemany 1. Per accedir-hi s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA (cal coneixements)

Divendres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Laia Fanlo

Posarem en pràctica la comunicació en alemany amb estructures molt senzilles. Ampliarem vocabulari i aprendrem connectors interessants que ens ajudaran en el nostre diàleg.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (cal coneixements)

Dimecres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Dirigit a persones que ja tenen una base gramatical i teòrica de l'idioma, que l'han estudiat prèviament, però l'han utilitzat poc i necessiten posar-ho en pràctica en situacions comunicatives senzilles. L'objectiu és desenvolupar l'expressió oral i comprensió auditiva a través de la immersió de la llengua i de la interacció i participació en la classe.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns, de 17 a 18.30 h (9 s.)
(aula virtual 1), 57,65 €
Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.)
(aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Patricia Llana

Dirigit a persones que tenen una competència comunicativa acceptable en la llengua anglesa (es poden comunicar i donar-se a entendre sense grans problemes) i que desitgen desenvolupar, ampliar i millorar la fluïdesa, capacitat expressiva i comprensió auditiva, enriquir el vocabulari i treballar la pronunciació i l'ús de la llengua. La dinàmica de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)
(aula virtual 1), 57,65 €
Professora: Rosana Wolfson
Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
(aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Patricia Llana

Dirigit a persones que ja tenen un domini de la llengua anglesa (ho parlen sense dificultat i han adquirit una bona competència comunicativa i lingüística), i que volen mantenir, ampliar i millorar el seu nivell idiomàtic, fluïdesa i vocabulari, així com també repassar aspectes oblidats en l'ús de la llengua i la pronunciació. La dinàmica de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.



APLICACIONS MEDICINALS, COSMÈTIQUES I CULINÀRIES DE LES PLANTES

Dilluns, de 9.30 a 11 h (9 s.)
(aula virtual 5), 67,91 €
Professora: Rosa Ana Segura

Farem un recull dels principals usos tradicionals de les plantes per elaborar cosmètics, receptes de cuina i remeis. Ens fixarem en les plantes del nostre entorn, les que creixen silvestres a prop d'on vivim i contrastarem la tradició amb l'evidència científica dels estudis més actuals.

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
(aula virtual 5), 67,91 €
Professora: Selina Worsley

Jugar amb la vocalització lliure i el cant senzill ens ajuda a relaxar-nos i a desconectar de manera lúdica i divertida. Amb tècniques de teràpia del so vocal podem descobrir com la veu pot ajudar-nos a descansar la ment, connectar amb energia vital i trobar moments de silenci que ajuden a alleujar l'estrès quotidià.

COACHING: MILLOREM LA VIDA PERSONAL

Dilluns, de 20 a 21.30 h (9 s.)
(aula virtual 2), 67,91 €
Professora: M. Isabel Cayuela

És una metodologia que dona eines per aconseguir els millors objectius tant personals com laborals. Aporta estratègies per al canvi, facilita el pas a l'acció i ens fa veure que els problemes són oportunitats de canvi i de creixement.

- I. Educació emocional i coaching: Autodescobriment (octubre -desembre)
- II. Ser el protagonista de la pròpia vida: Autolideratge (gener-març)
- III. Establir relacions saludables amb l'entorn: Comunicació i relacions personals (abril-juny)

CONSULTORI DE PLANTES

Dilluns, de 18 a 19.15 h (9 s.)
(aula virtual 5), 56,59 €
Professora: Marta Pitet

Tindràs la possibilitat de fer consultes sobre l'estat de les pròpies plantes i inclou nocions de tipus de plantes i substrats, fertilització, poda, malalties més comunes i als seus tractaments, siguin químics o ecològics. **Com que ens comunicarem online, podrem veure les teves plantes.**



COSTURA BÀSICA, PATRONATGE I VESTUARI

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

(aula virtual 5), 75,45 €

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

(aula virtual 5), 75,45 €

Professora: Maria Núria Passada

Aprendrem a cosir a mà i a màquina, trucs i secrets per fer acabats. Cosir cremalleres, fer retocs, com fer servir el biaix, baixos, vores... També practicarem el que hem après, fent una peça senzilla, com coixineres, davantals, bosses, costurer i construir una peça de roba, o fer servir els patrons de les revistes.

DIBUIX: TÈNIQUES CREATIVES AQUAREL·LA

Dimecres, d'11 a 13 h (10 s.)

(aula virtual 4), 85,40 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Desperta la 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.

ESCACS ADULTS (inici)

Dilluns, de 20 a 21 h (9 s.)

(aula virtual 4), 53,28 €

Professora: Catalunya Escacs Club

Dirigit als adults, de totes les edats, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil·lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració. La flexibilitat dels grups i els recursos que oferim (com sessions multinivell) permeten que a l'inici de cada trimestre es puguin incorporar alumnes nous i reenganxar-s'hi sense gaires problemes.

ESCACS ADULTS (intermedi)

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

(aula virtual 4), 59,20 €

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

(aula virtual 4), 59,20 €

Professora: Catalunya Escacs Club

Dedicat als adults, de qualsevol edat, que coneguim la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.



ESCACS ADULT (avançat)

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

(aula virtual 4), 59,20 €

Professora: Catalunya Escacs Club

Dedicat als adults, de qualsevol edat, que tenen un domini ampli del joc, han rebut classes anteriorment i ja tenen una certa experiència en competicions, encara que no hagin estat de gran nivell. En molts casos parlem de jugadors federats. El grup està encarat al perfeccionament i aprofundiment del joc.

ESCACS INFANTIL INICIACIÓ

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)

(aula virtual 4), 53,28 €

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

(aula virtual 4), 59,20 €

ESCACS INFANTIL (intermedi)

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

(aula virtual 4), 59,20 €

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

(aula virtual 4), 59,20 €



ESCACS INFANTIL AVANÇAT

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

(aula virtual 4), 59,20 €

ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)

(aula virtual 4), 53,28 €

Professora: Catalunya Escacs Club

Els escacs serveixen per millorar considerablement el rendiment mental ja que ajuden a desenvolupar la intel·ligència i la memòria i a millorar la concentració.

ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dilluns, de 18.15 a 19.45 h (9 s.)

(aula virtual 5), 79,22 €

Professora: M. Isabel Cayuela

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.



FRANCÈS NIVELL 1

Dijous, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)

(aula virtual 1), 64,05 €

Professora: Nathalie Giacomelli

Per persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.

FRANCÈS NIVELL 1 (REFRESQUEM)

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

(aula virtual 1), 64,05 €

Professora: Karim Alami

Per a les persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la.



FRANCÈS NIVELL 2 I CONVERSA

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
(aula virtual 3), 64,05 €
Professor: Karim Alami

Repàs dels continguts que apareixen francès-1 més: -Combinacions de determinants. -L'adjectiu qualificatiu: gènere i nombre regular i irregular (marques orals i escrites). -Concordança: particularitats més freqüents. Grau: comparatiu i superlatiu. -El verb: marques de persona, temps i mode. -Conjugació: formes orals i escrites. -Modificacions ocasionades per la inversió del subjecte. -Temps simples: présent, imparfait, futur simple -Temps compostos: passé composé.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professor: Karim Alami

Dijous, de 17.30 a 19 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficients per poder expressar-se mínimament. Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar-ne la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.

GESTIONEM LES EMOCIONS: AUTONOMIA EMOCIONAL

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 2), 75,45 €
Professora: Pilar Cases

Les relacions amb els altres són un element molt important per al benestar emocional de la majoria de les persones. És un vincle dinàmic i en el qual, a voltes, sorgeixen conflictes que ens creen malestar. Atendre què ha provocat aquesta inquietud és el primer pas per aprendre a reconduir les situacions incòmodes. En aquest taller es facilitaran pautes i estratègies per gestionar els conflictes interns.



HO'OPONOPONO

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 2), 75,45 €
Professora: Helena Broquetas

Eina ancestral que ve de Hawaii i que es practica fent servir el poder de la paraula. Té a veure amb reconèixer que som creadors i som responsables del que ens passa en la nostra vida. I, acceptant que en algun moment hem fet creacions amb poc amor (encara que potser no recordem ni quan ni on) podem perdonar-nos, alliberar-nos i continuar més lleugers el nostre camí.

HO'OPONOPONO 2N ANY

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
(aula virtual 2), 75,45 €
Professora: Helena Broquetas

Eina ancestral que ens arriba des de Hawaii després d'estar durant segles ben guardada en aquelles illes del Pacífic pels kahunes (els guardians del secret). Es practica fent servir el poder de la paraula i té a veure amb reconèixer que som creadors i que tenim responsabilitat en el que ens passa a la vida.

IOGA

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
(aula virtual 3), 64,05 €
Professora: Gloria Cavallé

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psicològica, 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.



ITALIÀ NIVELL 0

Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
(aula virtual 3), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Treballarem la gramàtica, l'article, els substantius i els adjectius, els numerals. El verb ser, haver, present d'indicatiu dels verbs regulars i irregulars; les preposicions; els possessius. Aprendre el lèxic bàsic per presentar-se, saludar; parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per a escriure textos breus amb argument col·loquial. Les sessions són integralment en italià.



ITALIÀ NIVELL 1

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 5), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional. Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

ITALIÀ: PARLIAMO DI CINEMA ITALIANO

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
(aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Lucia Patarca

Adreçat a persones apassionades del cinema italià. El neorealisme, el cine d'autor, la commedia all'italiana, el cinema polític: un recorregut històric que ens mostrarà també els canvis de la llengua i la societat italianes. Una mirada als més grans directors i actors a través de l'anàlisi dels diferents gèneres cinematogràfics i la visió de les escenes més importants.



ITALIÀ A TRAVÉS REGIONS (CONVERSA AVANÇADA)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 3), 64,05 €
Professora: Lucía Patarca

Adreçat als alumnes que hagin acabat el nivell 2 i a persones que ja tenen una base d'italià i que volen mantenir la pràctica de l'idioma especialment en la conversa. Estàs preparat per fer un viatge cultural a Itàlia?

Viatjarem per les 20 regions del país, en coneixerem les característiques geogràfiques, el folklore i les festes, la història, la gastronomia i l'art. Coneixerem les diferents varietats regionals de la llengua italiana (saps que a Itàlia es parlen 35 idiomes diferents?) a través de les cançons i els textos literaris. L'objectiu del curs és millorar la comprensió oral i escrita i contribuir a l'adquisició de coneixements històrics, geogràfics i culturals d'Itàlia.

JARDINERIA I HORT URBÀ A CASA

Dimarts, de 18 a 19.15 h (10 s.)
(aula virtual 5), 62,88 €
Professora: Marta Pitet

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de cultiu de plantes en test. Tractarem els substrats, la poda i les malalties més comunes i els seus tractaments, siguin químics o ecològics.



PILATES

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
(aula virtual 5), 53,28 €
Professor: Joan Bohe

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre, la precisió i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.



RESPIRAVEU

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.)
(aula virtual 1), 75,45 €
Professora: Selina Worsley

És un mètode on la vocalització i la relaxació mental utilitzat per trobar una respiració natural i més sana. En aquest taller On-line podem explorar a soles, però també amb el companyament de la professora i el suport del grup. No es necessari saber cantar o saber meditar.

TAITXÍ TXIKUNG

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Georgina Jordana

Exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals, i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el benestar.

MESURES DE SEGURETAT

Mentre no es resolgui la crisi sanitària, per poder reprendre l'activitat dels tallers d'octubre-desembre amb la màxima seguretat, et recordem un seguit d'indicacions que et demanem que tinguis en compte:

1. Hauràs d'arribar al centre com a molt d'hora 10 minuts abans de l'inici de la sessió del teu curs. Abans d'accedir al recinte hauràs d'esperar-te al carrer respectant la distància de seguretat de 1,5 metres.
2. És obligatori dur mascareta, només es podrà treure en el cas de tallers d'esforç físic i mantenint la distància de seguretat.
3. Si la temperatura corporal és superior a 37° no es podrà accedir al centre.
4. Si presentes alguna simptomatologia relacionada amb la Covid-19, si us plau et demanem que no et desplacis al centre.
5. Un cop entris al centre t'hauràs de rentar les mans amb gel hidroalcohòlic amb els dispensadors que trobaràs distribuïts a l'entrada.
6. Quan finalitzi la sessió et demanem que, si us plau, surtis de les instal·lacions el mes aviat possible per tal d'evitar aglomeracions.
7. L'ascensor només el podrà fer servir una persona per trajecte, per tant et recomanem que l'utilitzis només en casos de mobilitat reduïda.
8. En cas de que facis algun taller d'activitat física, cadascú haurà de portar el seu material de casa, et recomanem mitjons o calçat esportiu que et puguis posar abans d'accedir a l'aula. Els vestidors estaran tancats, per tant hauràs de venir amb la roba per fer l'activitat des de casa.
9. En cas de que facis algun taller de plàstica, cadascú haurà de portar el seu material i no es podrà fer ús de material compartit.
10. En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

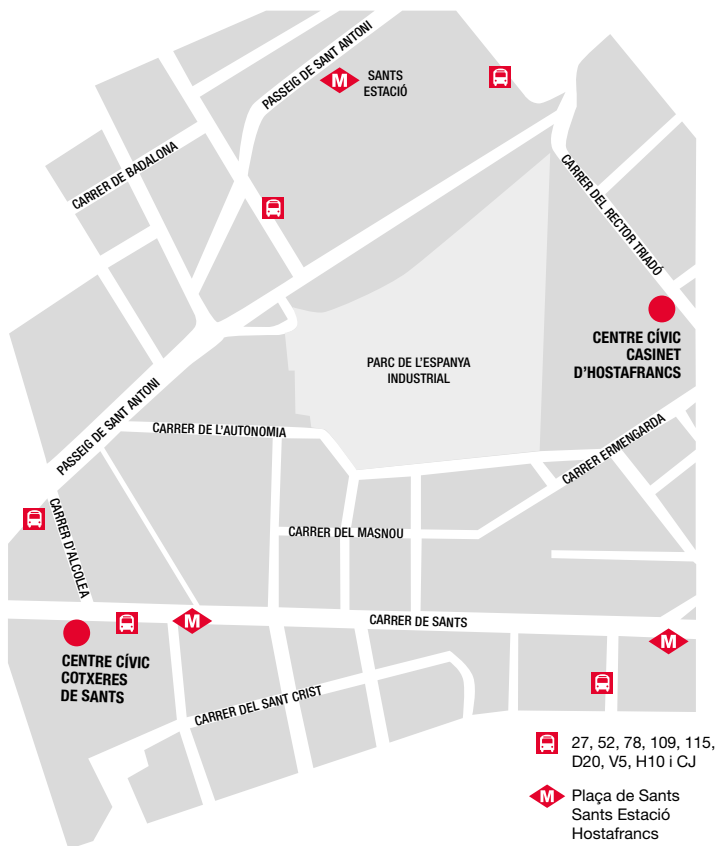
Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

Moltes gràcies per la teva comprensió i col·laboració, hem de continuar sent responsables per poder reprendre l'activitat amb totes les garanties.

Amb la col·laboració de:



MAPA



PER A MÉS INFORMACIÓ

cotxeres-casinet.org · barcelona.cat/sants-montjuic
twitter.com/cotxerescasinet · twitter.com/BcnSants_Mont
facebook.com/CotxeresCasinet · facebook.com/santsmontjuic
instagram.com/cccotxerescasinet/

Districte de Sants-Montjuïc