

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Abril - juny 2021

Cotxeres-Casinet



Inscripcions en línia
a partir del 16 de març


secretariat

Ajuntament de
Barcelona



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 2 de març. En efectiu o targeta, a partir del 9 de març.

NOUS TALLERISTES

A partir del 16 de març, a les 9.30 h, tant si és per domiciliació com si és en efectiu, targeta o en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI.

Les domiciliacions bancàries es poden fer fins al 8 d'abril del 2021.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Tingueu en compte que, si domicilieu el rebut pel banc, aquesta vegada no seus renovarà la inscripció automàticament per als propers trimestres, ja que aquest és l'últim trimestre del curs. En el cas que us vulgueu inscriure novament al període octubre-desembre recordeu que hauréu de renovar la domiciliació a l'estiu (s'informarà oportunament de les noves dates d'inscripció).

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants i amb cita prèvia trucant al 932918701.

Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

Data d'inici dels tallers

A partir del dilluns 12 d'abril i acaben el dilluns 21 de juny inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre.

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

Més informació a Secretaria.

En cas que per la situació sanitària no es puguin continuar les classes presencials el taller finalitzarà on-line.

NOVETAT: A part dels tallers presencials, seguim amb els 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'HOSTAFRANCS

C. del Rector Triadó, 53 - 08014 Barcelona
Tel. 934 230 440 / Fax: 932 892 093
Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

Adreces d'entitats col·laboradores

CASAL ARTESÀ

C. de Sant Roc, 28, 1r.
T. 934 230 988
www.casalhostafrancs.cat

MEXCAT

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

MERCAT DE SANTS

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

	pàg.
AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU	3
TALLERS PRESENCIALS	5
ITINERARIS	6
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	7
EXPRESSIÓ	12
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	15
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	18
IDIOMES	20
CUINES	25
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	25
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	27
TALLERS ONLINE	28
MESURES DE SEGURETAT	35

AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU

Totes les Guinovarts són gratuïtes i s'ha de fer reserva prèvia a la web www.cotxeres-casinet.org

Presentació del la novel·la: "TÀNDEM" de Maria Barbal

Dijous 25 de març, a les 19 h
Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta
A càrrec de l'autora, Maria Barbal



L'Elena i l'Armand es coneixen a un taller de ioga de Cotxeres i enceten una història d'amor, intentaran desfer-se de tot allò que els té atrapats i recuperar l'espontaneïtat i l'alegria del present. Tàndem és una història sobre la felicitat, no pas la que ens promet un viatge meravellós, ni tan sols la d'escoltar «T'estimo», sinó la que ens anima a pedalar acompanyats i a aconseguir-ne una de més profunda i duradora.



VIOLÈNCIES MASCLISTES. QUÈ PODEM FER?

Dijous 15 d'abril, a les 19 h
Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta
A càrrec de Sònia Ricondo Garcia, advocada i assessora



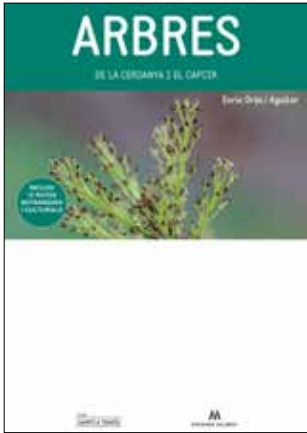
Malauradament, les violències masclistes continuen molt presents en el nostre dia a dia. Sabem què implica i com les podem denunciar? Sabem què ens trobarem en un procés judicial? O com podem ajudar les dones que ho pateixen? En aquest espai compartirem els coneixements i l'experiència per tal de poder resoldre tots aquests dubtes, sent conscients del que implica emocionalment un procediment judicial en situacions de violències i què hem de fer o no hem de fer per acompanyar-les correctament.
soniaricondo@icab.cat / 611 01 16 82

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

Dimecres 19 de maig, 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 bàsic i cultural.



SEXUALITATS, DIVERSITAT FUNCIONAL I PANTALLES

Dimecres 26 de maig, 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*



En aquesta tertúlia parlarem de l'ús que fan de les pantalles: mòbil, ordinador o tauleta i les xarxes socials, els nois i noies adolescents amb discapacitat intel·lectual. Com afecta al seu desenvolupament sexual, per a què s'utilitzen i com podem minimitzar els riscos associats.
www.sexduccion.com
 Il·lustració de Gisela Bombilà.



TEATRE Viure en guerra: Infants sota les bombes

Divendres 18 de juny, a les 19 h
 L'obra és dirigida per *Carol Hernando i Elisenda Cartaña*



Viure en guerra: Infants sota les bombes és una obra de teatre que forma part de l'associació Donar veu a la memòria; després de complir-se el 80è aniversari de les primeres bombes de la guerra civil a Barcelona el 13 de febrer del 1937.

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 perquè 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.



RUTES: ELS ENTORNS NATURALS DE BARCELONA

Diumenge, d'11 a 13 h (6 s.)

El primer dia ens trobarem a:

Cotxeres-C
(vestíbul C pl. Bonet i Muixí, 7),
60,36 €

Professor: Mexcat

**Inici: diumenge 9 de maig
(el 23 de maig no hi haurà visita)**

Rutes pels entorns naturals de Barcelona. Coneixes les lleres dels rius que emmarquen la ciutat? Saps quines són les millors vistes de Barcelona. Pujarem i baixarem els racons més extraordinaris dels entorns de Barcelona per conèixer des d'una altra perspectiva la nostra ciutat. Aprofitem el bon temps!

- 1 - Des de Colom al Castell de Montjuïc, pels Jardins de Costa i Llobera
- 2 - Pujada al Castell de Port, des de la Marina
- 3 - Els aiguamolls del Llobregat
- 4 - Del Parc de Cervantes fins a Sant Pere Màrtir
- 5 - Pujada al Tibidabo des de la Plaça Kennedy
- 6 - El parc fluvial del Besos

VISITA GUIADA AL JARDÍ BOTÀNIC, ZONA XILE

Dissabte, 08 de maig

d'11 a 12.30 h

ENTRADA GRATUÏTA

Assoc. d'Amics del Jardí Botànic.

Vine a conèixer la flora xilena de la zona que té clima mediterrani. Cactus, pues amb flors espectaculars, la palmera de la mel, molt preuada per les seves utilitats i plantes medicinals que prenem en forma d'infusions.

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: 1.000 ANYS D'ART CATALÀ

Dissabte 12 de juny d'11 a 13 h
ENTRADA GRATUÏTA

Conèixerem les obres més importants del Museu Nacional d'Art de Catalunya i de l'art català.

Adaptada a tots els públics

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.

VISITA GUIADA AL PARC DE LA CIUTADELLA

Dissabte, 15 de maig

d'11 a 13 h

ENTRADA GRATUÏTA

Professor: Enric Orús

Primer gran parc públic de Barcelona, construït en la segona meitat de s. XIX, en ser enderrocat un fortí militar, edificat per Felip V, després de la desfeta del 11/IX/1714.

Hi ha més de 100 espècies d'arbres que, per la seva raresa i antiguitat, li donen un gran valor ornamental. La presència del Parlament de Catalunya dona solemnitat al conjunt.

Lloc trobada: 10 minuts abans de l'inici de la visita a l'entrada principal per Pg. Pujades, davant del monument a Rius i Taulet.

Ús obligatori de mascareta.

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

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 75,45 €

Professora: Mercè Rovira

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

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9.30 a 10.30 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

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



ESTIMULEM LA MEMÒRIA

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.



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dilluns i Dimecres, de 9 a 10 h (20 s.)

Casinet (teatre), 55,40 €

Dilluns i Dimecres, de 10.15 a 11.15 h (20 s.)

Casinet (teatre), 55,40 €

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.

HO'OPONOPONO

Veure la secció cursos ON-LINE.

IOGA SUAU

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

Casinet (estudi), 42,70 €

Dimecres, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)

Cotxeres (auditori), 42,70 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio



IOGA

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

Cotxeres (auditori), 53,38 €

Professor: Diego Borrego

Dilluns, de 17.45 a 19.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 64,05 €

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.)

Cotxeres-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

Dilluns, de 19 a 20.15 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 53,38 €

Professora: Gemma Marsal

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 18.15 a 19.45 h (10 s.)

Cotxeres (auditori), 64,05 €

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

Cotxeres (auditori), 64,05 €

Professora: Natsumi Montilla



Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 42,70 €

Dissabte, de 9.45 a 11.15 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 57,65 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

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

Casinet (estudi), 64,05 €

Professora: Gloria Cavallé

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

IOGA

veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

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 17.45 a 18.45 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 59,20 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

Professor: Joan Bohe

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

Cotxeres (auditori), 59,20 €

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

Cotxeres (auditori), 59,20 €

Dijous, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)

Cotxeres (auditori), 59,20 €

Professora: Marta Casado

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



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

veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

PILATES AVANÇAT

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

Casinet (sala 04), 59,20 €

Professora: Silvia Vega

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

Casinet (estudi), 59,20 €

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

PILATES IOGA

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



STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.45 a 11.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Dijous, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 59,20 €
Professora: Nur Adriana Pinto

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

TAITXÍ

Dilluns, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
64,05 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04),
64,05 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 85,40 €
Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 64,05 €
Dimarts, de 16 a 17.15 h (10 s.)
Cotxeres (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

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

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

Aprenderàs els passos bàsics dels principals balls. Nosaltres t'ensenyarem el ball popular, els passos essencials perquè ballis sense problemes. 1r Trimestre: Fox, pasdoble, vals i txa-txa-txa. 2n Trimestre: Swing, rock i tango argentí. 3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.

LA PARELLA HA DE FORMAR PART DEL MATEIX ENTORN FAMILIAR.

CAPOEIRA

Dilluns, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 74 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 88,80 €
Dissabte, de 12.45 a 14 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 66,60 €
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 gaudiràs 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

Destinat a tots els que ja teniu uns coneixements de dansa clàssica i voleu perfeccionar la vostra tècnica en un entorn disciplinat i agradable. Treballarem la condició física i el control corporal, així com l'expressió artística, la musicalitat i la coreografia.

DANSES AFRICANES

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

DANSES POLINÈSIES

Dimecres, de 20 a 21 h (10 s.)
Cotxeres (auditori), 59,20 €
Professora: Covadonga Viñas

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

LATIN DANCE

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



LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
Professor: 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.

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! <http://bit.do/wairadance>



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...
<http://bit.do/wairadance>

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. <http://bit.do/wairadance>



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 €
Professor: Juan Pablo Mazorra

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.



ZUMBA DANCE

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
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.

COSTURA BÀSICA, PATRONATGE I VESTUARI A la secció cursos ON-LINE

DIBUIX I PINTURA

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Susana Jiménez

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 85,40 €
Organització i lloc: Casal Artesà



Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 85,40 €
Professora: Cristina Garcia

Dijous, de 16.45 a 18.45 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

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 específics de l'aquarel·la.

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 CREATIVES AMB AQUAREL·LA veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

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.

JARDINERIA I HORT Veure la secció cursos ON-LINE



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 (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

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

Casinet (sala 02), 100,60 €

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 €

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, emplomats 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.



A L'OMBRA DELS LLIBRES

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €
Professora: Silvia Fortuny

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



ARQUEOLOGIA: PAISATGES DE MUNTANYA. EN EL SOSTRE DEL MÓN.

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

Les muntanyes del nostre planeta, petites o majestuosament gegants, esdevenen impressionants formes de modelat de relleu terrestre repartides pels cinc continents. Sagrades per a uns, cims a escalar, o fonts d'aigua, d'energia i aliment per a altres, des de l'antiguitat -desafiant les seves alçades i forts pendents-, s'hi ha registrat una intensa activitat humana d'assentament i explotació. Però què ens diu l'arqueologia en zones d'alta muntanya? La presència de vestigis ens ha permès documentar una interessant ocupació per part de grups humans. Setmana rere setmana, ens endinsarem en els cims més alts del planeta, el seu passat i llur paisatge humà.

ARQUEOLOGIA DE LES VALLS DEL NIL

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

Milers de quilòmetres i anys d'història han fet del riu Nil –el més llarg del continent africà–, una font inesgotable de recursos i principal via de comunicació. El poble egipci, que concentrava les seves ciutats vorejant la vall i el delta, va convertir la seva regió en la més fèrtil. Més enllà del paper que va tenir en la formació i desenvolupament de la cultura faraònica, des de temps antics, el Nil conserva un llegat arqueològic i paleontològic excepcional. Resseguirem les aigües del Nil Blanc i el Nil Blau des de l'inici de les seves fonts fins arribar a la Mediterrània. Una mirada transversal en la que fusionarem geografia, història, arqueologia i literatura de viatges.



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



ESCACS ADULTS Veure la secció cursos ON-LINE

HISTÒRIA DE CATALUNYA: SEGLE XX

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

Catalunya inicia el segle XX amb una identitat social, cultural i política consolidada. La crisi de la Restauració Borbònica abocarà, però, Espanya a la dictadura de Primo de Rivera i posteriorment a l'exili de la dinastia bor-

bònica i a la instauració de la Segona República, un període de democratització, radicalització i polarització social i política que portarà a l'inici de la Guerra Civil Espanyola i a la victòria del franquisme, que perdurarà a l'Estat espanyol fins a la Transició dels anys 70 i la posterior arribada i consolidació de la democràcia.

HISTÒRIA I ART: ROMA, EL BRESSOL DE LA NOSTRA CIVILITZACIÓ

Dilluns, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 75,45 €
Professor: Jesús Oliver

Ens remuntem al context de la fundació de Roma per seguir la seva evolució de ciutat-estat a metròpoli imperial, mentre es produïa la síntesi de les antigues cultures mediterrànies. Relacionarem el curs dels esdeveniments històrics amb l'evolució política, la vida quotidiana, unes arts plàstiques profundament influïdes per les produccions hel·lèniques, i la gènesi d'una manera de pensar i projectar l'arquitectura genuïnament romana, punt de partida dels successius estils arquitectònics europeus.



ALEMANY

Nivell 1 i Conversa

Bàsica

Veure la secció cursos ON-LINE

ANGLÈS PER VIATJAR NIVELL 0

Dimercres, 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 vostra 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't pel món.



NIVELL 0

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €

Dimercres, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
Professora: Diana Dunai

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

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

NIVELL 1

Dimercres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
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: Patricia Llana

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



ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE NIVELL 1 (LANGUAGE & COMMUNICATION)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €

Professora: Rosana Wolfson
Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Isabel Howlett

NIVELL 2

Dimercres, 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.



ANGLÈS INTERMEDIATE NIVELL 1 (LANGUAGE & COMMUNICATION)

Dilluns, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

NIVELL 2

Dimercres, 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 (10 s.)
Casinet (sala 03), 53,38 €

Dimarts, de 17 a 18 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 €
Professora: Patricia Llana

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

CONVERSA BÀSICA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimercres, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 64,05 €
Professora: Isabel Howlett

Dijous, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Diana Dunai

Adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxic i estructures diverses.

CONVERSA INTERMÈDIA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimercres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Patricia Llana

Dirigit a persones que ja tenen un domini de la llengua anglesa (la 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.



CONVERSA AVANÇADA, veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

FRANCÈS NIVELL 0

Dilluns, de 12.15 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 53,38 €
Dilluns, de 19.30 a 20.45 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 53,38 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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

NIVELL 1

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Dimarts, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Per a 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.



NIVELL 2

Dilluns, de 9.15 a 10.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 64,05 €
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 NIVELL 2 I CONVERSA

Dilluns, de 18 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 53,38 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat el N1 i que vulguin continuar aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.

FRANCÈS NIVELL 1 veure altres horaris, a la secció ON-LINE

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (Cal coneixements)

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

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

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA Veure la secció cursos ON-LINE

ITALIÀ NIVELL 0

Dilluns, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 64,05 €
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. 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 escriure textos breus amb argument col·loquial.

Les sessions són integralment en italià.

NIVELL 1

Dilluns, de 19.45 a 21.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 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 NIVELL 1 veure altres horaris, a la secció ON-LINE

NIVELL 2

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

Casinet (sala 03), 64,05 €

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 (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 64,05 €

Professora: Lucia Patarca

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

Dai, prepara la valigia che partiamo!

ITALIÀ: PARLAMO DI CINEMA ITALIANO Veure la secció cursos ON-LINE

ITALIÀ A TRAVÉS DE LES REGIONS (CONVERSA AVANÇADA)

Veure la secció cursos
ON-LINE



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

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

Mercat Sants, 100,60 €

Professora: Laura Herrero

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

CUINA DE MERCAT: Veure la secció cursos ON-LINE



INFORMÀTICA INICIACIÓ AMB EL TEU PROPI PORTÀTIL

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

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

Professora: Daniel Vidal

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

Cal portar el portàtil.

CÀMERA DIGITAL: PROJECTE FOTGRÀFIC AVANÇAT

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 88,80 €

Professora: Daniel Vidal

Si quan mires la càmera penses que si coneguessis la utilitat de tots els botons... 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 NIVELL 2: IL·LUMINACIÓ

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

Coneixerem 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.

FOTOGRAFIA CREATIVA

Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 118,40 €
Professora: Elena Lorente

És un curs on ens divertirem amb la càmera, utilitzant recursos d'allò més originals, aconseguint unes fotografies diferents i atractives.

PHOTOSHOP: REVELAT DIGITAL (AVANÇAT)

Dilluns, de 18.45 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 74,00 €
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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32),
75,45 €

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. 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 (10 s.)
Casinet (estudi), 37,73 €

NIVELL 2

(6-10 anys)

Dilluns, de 17.45 a 18.45 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

(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 €

Cal tenir un nivell intermedi de dansa clàssica.

NIVELL 3

(10-14 anys)

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (estudi), 50,30 €

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

ESCACS INFANTIL Veure la secció cursos ON-LINE



VINE A DIBUIXAR

(5-7 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 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.**

TALLERS ONLINE

TALLERS ONLINE

ALEMANY NIVELL 1

Divendres, de 9.30 a 11 h
(10 s.)
(aula virtual 5), 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 CONVERSA BÀSICA (cal coneixements)

Divendres, d'11.15 a 12.45 h
(10 s.)
(aula virtual 5), 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-lo 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 (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Dimecres, de 19 a 20.30 h
(10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

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 (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Rosana Wolfson

Dirigit a persones que ja tenen un domini de la llengua anglesa (la 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.

COSTURA BÀSICA, PATRONATGE I VESTUARI

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 baix, 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.



CUINA DE MERCAT

Dimarts, de 17.15 a 19.15 h
(10 s.)
(aula virtual 3), 100,60 €
Dimecres, de 10 a 12 h (10 s.)
(aula virtual 3), 100,60 €
Professor: Casal Artesà

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



ESCACS ADULTS (inici)

Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 4), 59,20 €
Professor: Catalunya Escacs Club

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

ESCACS ADULT (avançat)

Dijous, de 20 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 4), 59,20 €
Professor: Catalunya Escacs Club

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



ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
(aula virtual 4), 59,20 €
Professor: 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.

FRANCÈS NIVELL 1

Dijous, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)
(aula virtual 1), 64,05 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Per a 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 €
Professor: Karim Alami

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

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA

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

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



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 el fet de reconèixer que som creadors i som responsables del que ens passa en la nostra vida. I, acceptant que en algun moment hem fet creacions amb poc amor (encara que potser no recordem ni quan ni on) podem perdonar-nos, alliberar-nos i continuar més lleugers el nostre camí.



HO'OPONOPONO 2N ANY

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
(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 el fet de reconèixer que som creadors i que tenim responsabilitat en el que ens passa a la vida.

ITALIÀ NIVELL 1

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

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfet i imperfet d'indicatiu, el futur i el condicional.

Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

IOGA

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
(aula virtual 5), 64,05 €
Professora: Gloria Cavallé

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.



ITALIÀ: PARLIAMO DI CINEMA ITALIANO

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h
(10 s.)
(aula virtual 2), 85,40 €
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 DE LES REGIONS (CONVERSA AVANÇADA)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
(aula virtual 2), 64,05 €
Professora: Lucia 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 6), 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 (10 s.)
(aula virtual 5), 59,20 €
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.



MESURES DE SEGURETAT

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

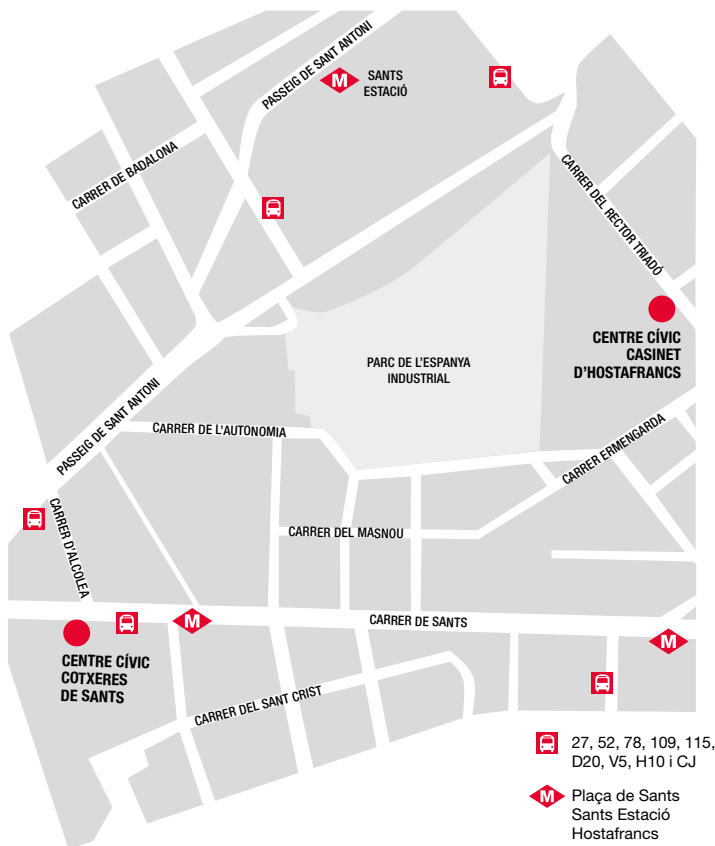
- 1.** Hauràs d'arribar al centre com a molt d'hora 10 minuts abans de l'inici de la sessió del teu curs. Abans d'accedir al recinte hauràs d'esperar-te al carrer respectant la distància de seguretat d'1,5 metres.
- 2.** És obligatori dur mascareta, només es podrà treure en el cas de tallers d'esforç 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 al més 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 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 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 t'has inscrit de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà perquè 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