

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Gener - març 2021

Cotxeres-Casinet



**Inscripcions en línia
a partir del 9 de desembre**

secretariat

**Ajuntament de
Barcelona**



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 24 de novembre. En efectiu o targeta, a partir de l'1 de desembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 9 de desembre, a les 9.30 h, tant si és per domiciliació com si és en efectiu, targeta o en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI. Les domiciliacions bancàries es poden fer fins al 13 de gener del 2021.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu el rebut pel banc, podeu fer-ho per un trimestre o fins al trimestre d'abril-juny. En el cas que no vulgueu continuar fent el taller, us heu de donar de baixa abans que finalitzi el trimestre vigent, comunicant-ho a Secretaria.

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants i amb cita prèvia trucant al 932918701. Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

Data d'inici dels tallers

A partir del dilluns 11 de gener i aaben el dissabte 20 de març inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre.

Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents.

Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada.

Més informació a Secretaria.

En cas de 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 tallers en línia.

	pàg.
AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU	3
TALLERS PRESENCIALS	6
ITINERARIS	5
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	28
TALLERS FAMILIARS	29
TALLERS EN LÍNIA	30
MESURES DE SEGURETAT	35

Adreces

COTXERES DE SANTS

C. de Sants, 79 - 08014 Barcelona
Tel. 932 918 701 / Fax: 932 918 899
Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h. Tardes: de dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h

CASINET D'HOSTAFRANCS

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

Adreces d'entitats col·laboradores

CASAL ARTESÀ

C. de Sant Roc, 28, 1r.
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

SEXE, DROGUES I PREVENCIÓ: I TU, COM T'HO MUNTES?

Dimecres 10 de març, 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.

Amb aquesta xerrada parlarem de la necessitat d'informar i responsabilitzar la gent jove sobre els seus consums i les seves relacions sexuals, evitant-ne al màxim els riscos i fomentant al màxim els plaers. Xerrada dirigida a adolescents i a les seves famílies.

www.sexeducacion.com



DE PARELLA A FAMÍLIA.

La transformació de la parella durant el postpart i la criança

Divendres 19 de març, a les 18 h
Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta

A càrrec d'Iliana París, psicòloga perinatal i psicoterapeuta, especialista en maternitat, criança i família.

Sovint, quan decidim tenir un bebè, ens informem molt sobre el procés de l'embaràs, ens preparam per al part i per als diferents escenaris que ens pugui deparar, fins i tot potser planificarem i ens avançarem al postpart; en comptades ocasions, però, ens preparam per assumir els canvis que es produiran tant en el si de la parella, com a la nostra família d'origen. Com canviarà la relació de parella? Com es reubicarà de la millor manera el canvi de rols i de dinàmiques? Quines expectatives tinc respecte a la meua parella per al moment en què siguem mares/pares? Com podem cuidar la relació per tal de no caure repetidament en discussions i reptotes? o bé, com podem sortir-nos-en, d'aquesta dinàmica? Ens hem plantejat mai el rol o el nivell de protagonisme que volem que tingui la resta de la família? Aquestes són algunes de les qüestions que elaborem poc i que acostumen a generar friccions i malestar a la parella durant el postpart i la primera criança. D'aquestes, i altres situacions, en parlarem el proper 19 de març del 2021.

Dirigida a: embarassades i a les seves famílies, a dones i homes que s'estiguin plantejant la maternitat/paternitat, a mares i pares novells i al públic en general.
www.ilianaparis.com



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.

ITINERARIS

RUTES: ELS SET TURONS DE BARCELONA

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

Inici: diumenge 7 de febrer

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

Dissabte 16 de gener d'11.00 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, trasbalsada 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 avís, 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 CERVANTES I JARDÍ HISTÒRIC DEL PALAU DE PEDRALBES

Dissabte 13 de març
de 10.30 a 13.00 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.



MÉS QUE ABELLES, POL·LINITZADORS I FLORS – SALA SALVADOR DEL JARDÍ BOTÀNIC

Dissabte 20 de març
d'11 a 12.30 h
ENTRADA GRATUÏTA
Assoc. d'Amics del Jardí Botànic.

Visita guiada per conèixer com actuen els insectes pol·linitzadors i els beneficis que ens aporten. Completarem el recorregut amb la visita a la Sala Salvador. La història d'una saga d'apotecaris que van començar al s. XVII i que ens han llegat el seu patrimoni. **Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.** Ús obligatori de mascareta.



Tot el material que necessiteu, estoretes, tovalloles, etc., l'hauréu 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

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

Es faran exercicis i estiraments per aconseguir una posició del cos sana amb els objectius de corregir els mals d'esquena derivats de males postures i afavorir l'equilibri corporal, el flux circulatori, limfàtic i energètic (desfent els possibles bloquejos) per tal de 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.



EXERCICIS PREPART

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

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

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

Dimarts, d'11.45 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres (auditori), 42,70 €
Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (auditori), 42,70 €
Professora: Marta Casado

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.



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, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres (auditori), 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 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 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 €

Dilluns, de 20.30 a 21.45 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 53,38 €

Professora: Gemma Marsal

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

Casinet (estudi), 64,05 €

Professora: Gloria Cavallé



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

Cotxeres (auditori), 42,70 €

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 (10 s.)

Casinet (sala 04), 64,05 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

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 18 h (10 s.)

Cotxeres (auditori), 42,70 €

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 €

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

Casinet (estudi), 53,38 €

Professora: Natsumi Montilla

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.

IOGA

Veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

LA IMPORTÀNCIA DE LA NUTRICIÓ

Veure la secció cursos 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

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

Cotxeres (auditori), 59,20 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 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



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 10.45 a 11.45 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 €

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

Casinet (estudi), 59,20 €

Professor: Joan Bohe

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 ONLINE.

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

Dimercres, 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

Dimercres, de 17.30 a 18.30 h
(10 s.)
Cotxeres (auditori), 59,20 €
Professora: Olga Valls

A cada sessió es treballarà una disciplina diferent lligada sempre amb el Pilates. S'anirà alternant el dance Pilates, ballet pilates, iogui pilates, stretching-pilates, etc. Totes les classes són molt entretingudes i divertides.

PILATES IOGA

Dimercres, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43),
59,20 €
Professora: Sonia Lucia Ignacio

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.

PILATES-IOGA DINÀMIC

Dimercres, 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 (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

Dilluns, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Casinet (teatre), 64,05 €
Professora: Georgina Jordana

Dijous, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,38 €
Professora: Eulàlia Embodas

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

Dimercres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 42,70 €
Dimercres, 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. Aprendre els passos bàsics dels principals balls. Nosaltres t'ensenyarem el ball popular, els passos essencials perquè ballis sense problemes. 1r Trimestre: Fox, pasdoble, vals i txa-txa-txa. 2n Trimestre: Swing, rock i tango argentí. 3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.



BALLS LLATINS (no cal parella)

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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €
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 (10 s.)
Casinet (estudi), 74,00 €
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 un 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

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.)
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

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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 50,30 €
Professora: Silvia Vega

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



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.)
Cotxeres (auditori), 59,20 €
Professora: Covadonga Viñas

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

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.

LINDY-HOP INICI (SWING: cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
(10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
Professor: Fermi 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 rotllo. Aquest és un taller introductor (des de zero) de lindy-hop en què t'ho passaràs molt bé i no cal experiència prèvia en cap tipus de ball de saló. Les classes inclouen un petit escalament, ensenyament progressiu de passos i com encadenar-los.

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, txá-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 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>

SEVILLANES I RUMBES INICIACIÓ

Divendres, de 18 a 19 h (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>

TEATRE PER A ADULTS

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h (10 s.)
Casinet (teatre), 88,80 €
Professor: Juan Pablo Mazorra

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

Ens apropiem 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 €
Professor: Tot Arts Teatre

Enfocat a alumnes que volen aprofundir en el món del teatre. Repasarem 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. Indicad per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.

ZUMBA DANCE

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 59,20 €
Dilluns, de 20.45 a 21.45 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

CAL·LIGRAFIA, TIPOGRAFIA I LETTERING

N

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

Organització i lloc: Casal Artesà

Introducció, diferències i iniciació a les diferents tècniques fent exercicis pràctics, amb materials i eines senzilles i econòmiques.

COSTURA BÀSICA, PATRONATGE I VESTUARI

A la secció cursos ON-LINE

DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 17 a 19 h (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: Anna Maria Bafalluy

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

Dimercres, de 9.30 a 11.30 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 específics de l'aquarel·la.



DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

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

Organització i lloc: Casal Artesà

Poder desconnectar de la rutina i connectar amb un mateix per transmetre emocions mitjançant els colors. Els pinzells i les pintures seran les eines per traspasar els sentiments al paper en un espai d'intimitat que permeti pintar des del cor. Aprenem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic. 1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann.

DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

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

Casinet (sala 05), 85,40 €

Professora: Cristina Garcia

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

DIBUIX: 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, tints 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: Aïda 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

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

Farem vitralls emplomats i làmpades emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidrier, per adaptar-les a l'entorn i usos de les nostres llars. 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, empromat clàssic, fem servir el perfil de plom com a estructura i vitrall Tiffany (cinta de coure): una fina l mina 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 18.15 a 19.45 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tr pic De Capricorni

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

mana, ens endinsarem en els cims més alts del planeta, el seu passat i llur paisatge humà.



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

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 75,45 €
Professora: Tr pic De Capricorni

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 – desafiament 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 perm s documentar una interessant ocupació per part de grups humans. Setmana rere set-

A L'OMBRA DELS LLIBRES

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

Sinopsi explicativa: 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,  s a dir, la vida. Llegirem i veurem la influència de cadascuna de les lectures.



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 IV: DELS FETS DE 1714 A INICIS DEL SEGLE XX

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

La victòria Borbònica a la Guerra de Successió va suposar l'inici de la Catalunya moderna. A partir del segle XVIII i durant gran part del segle XIX Catalunya avançarà en el camí de la industrialització, diferenciant-se socialment, econòmicament i políticament de la resta de la península. El catalanisme polític es consolidarà a partir de finals del segle XIX. Durant el segle XX es produirà una progressiva incomprensió política, social i cultural entre l'estat espanyol i Catalunya que provocarà múltiples tensions i desembocarà en el procés independentista actual.

HISTÒRIA DE CATALUNYA

Veure altres horaris, a la secció ON-LINE

HISTÒRIA I ART: DÉUS, HEROIS, MERCADERS I ARTISTES

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

Els artistes cretencs i grecs ens varen deixar pistes per comprendre el rerefons dels seus mites i els fonaments de la seva estructura social. Viatjarem virtualment en el temps cercant els déus i els herois, en les riberes de l'Egeu i travessant el Mediterrani, seguint les petjades dels mercaders grecs que varen escampar la llavor de la seva civilització.



HISTÒRIA I ART: L'ART DEL NOSTRE TEMPS

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

Els artistes que són capaços de comoure'ns, per invitar-nos a interactuar amb la seva obra, enriqueixen el nostre imaginari i contribueixen a desenvolupar la nostra consciència crítica. Aquest taller presenta una proposta alternativa per connectar amb la vitalitat i la diversitat de l'art contemporani.

ALEMANY

Nivell 1 i

Conversa Bàsica

Veure la secció cursos ON-LINE



ANGLÈS PER VIATJAR

EXPRES (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 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's pel món.

NIVELL 0

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

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



NIVELL 1

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

Dijous, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €
Professora: Patricia Llana

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 FOR BEGINNERS NIVELL 1

Dimarts i Dijous,
de 18.15 a 19.15 h (20 s.)
Cotxeres (altell), 85,40 €
Professora: Patricia Llana

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.

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE LEVEL 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

LEVEL 2

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.

ANGLÈS INTERMEDIATE LEVEL 1 (Language & Communication)

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

LEVEL 2

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 (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

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 42,70 €
Dijous, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Diana Dunai

Dimecres, de 11.15 a 12.45 h (10 s.)
Cotxeres (sala 42), 64,05 €
Professora: Isabel Howlett

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 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. Les dinàmiques de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.

CONVERSA INTERMÈDIA

Veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €
Professora: Patricia Llana

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

Taller 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. Les dinàmiques 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.

FRANCÈS 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.

FRANCÈS NIVELL 1

Veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

FRANCÈS NIVELL 2

Dilluns, de 9.15 a 10.45 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 64,05 €

Dilluns, de 18 a 19.15 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 53,38 €

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 (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. Aprendrem el lèxic bàsic per presentar-se, saludar; parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per escriure textos breus amb argument col·loquial.

Les sessions són integralment en italià.



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, 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 1

Veure altres horaris, a la secció ON-LINE.

ITALIÀ 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 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!



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 INICIACIÓ

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



CUINA DE MERCAT

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

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 sa. La falta de temps no ha de ser incompatible amb la salut i ho demostrarem cuinant.



CUINA DEL MÓN

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

La volta al món amb una cullera. Un viatge gastronòmic amb el que pasarem pels 5 continents, tastant les receptes amb els ingredients més representatius de cada país.



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'aproparem a l'ordinador d'una manera fàcil i divertida. **Cal portar portàtil.**

CÀMERA DIGITAL: TÈNIQUES BÀSIQUES (INICI)

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 88,80 €
Dimarts, de 17 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 103,60 €
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! Repasarem 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: IL·LUMINACIÓ

Dimarts, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 118,40 €
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 tenir uns coneixements de fotografia bàsics o haver fet un dels cursos d'inici.**

FOTOGRAFIA CREATIVA

N

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 (INICI)

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 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 CLÀSSICA INFANTIL

El taller d'Iniciació a la dansa clàssica 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

(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 aquests tallers s'ha d'inscriure l'adult.

El preu inclou un adult i un infant.
En cas de bessons, inclou l'adult i els infants.

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

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!

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



IOGA AMB FAMÍLIA (1-3 anys)

Dilluns, de 16.45 a 17.45 h (10 s.)
Cotxeres (auditori), 59,20 €
Professora: Mamifit

Experimentarem plegats el gaudi d'explorar. Viurem l'experiència del ioga des d'un punt de vista sensitiu, en consonància amb les necessitats dels bebès d'aquesta edat. Cantarem cançons, escoltarem el silenci i com a adults, serem el millor acompanyament per a aquells que comencen a sentir el goig de caminar i ser més autònoms en els seus moviments. El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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



TALLERS EN LÍNIA



ALEMANY NIVELL 1

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
On-line (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.)
On-line (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.)
On-line (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.)
On-line (aula virtual 1), 64,05 €
Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)
On-line (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. Les dinàmiques 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.)
On-line (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. Les dinàmiques de les sessions s'organitzen entorn a temes d'interès, a partir dels quals es faran diferents propostes comunicatives i interactives.

CUINA DE MERCAT

Dimarts, de 17.15 a 19.15 h (10 s.)
On-line (aula virtual 3), 100,60 €
Dimecres, de 10 a 12 h (10 s.)
On-line (aula virtual 3), 100,60 €
Professora: 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.

COSTURA BÀSICA, PATRONATGE I VESTUARI

Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
On-line (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: TÈCNiques CREATIVES AQUAREL·LA

Dimecres, d'11 a 13 h (10 s.)
On-line (aula virtual 4), 85,40 €
Professor: 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.

ESCACS ADULTS (inici)

Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
On-line (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 ADULTS (avançat)

Dijous, de 20 a 21 h (10 s.)
On-line (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 AVANÇAT

Dimarts, de 19 a 20 h (10 s.)
On-line (aula virtual 4), 59,20 €

ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
On-line (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 (REFRESQUEM)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
On-line (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 NIVELL 1

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

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 CONVERSA INTERMÈDIA

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

HISTÒRIA DE CATALUNYA. L'APOGEU MEDIEVAL

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)
On-line (aula virtual 1), 75,45 €
Professor: Jordi Pisa

L'inici de l'Edat Mitjana va comportar la creació dels comtats catalans com a territori de frontera amb l'Islam. Catalunya va viure més tard una etapa d'auge social, comercial i polític en el sí de la Corona d'Aragó, etapa que fou seguida per la crisi medieval i per la incorporació a la Monarquia Hispànica mitjançant la dinastia dels Trastàmara. En aquest curs repassarem els fets més destacats de la història de Catalunya en aquest període.

HO'OPONOPONO

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

IOGA

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
On-line (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 NIVELL 1

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
On-line (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 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: PARLIAMO DI CINEMA ITALIANO

Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
On-line (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 DE LES REGIONS (CONVERSA AVANÇADA)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
On-line (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 conèixerem 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.



LA IMPORTÀNCIA DE LA NUTRICIÓ

N

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
On-line (aula virtual 6), 75,45 €
Professora: Laura Herrero

Tots tenim el cap ple de conceptes nutricionals: equilibrat, dieta paleo, vegetarià... Però, realment saps què és alimentar-se correctament? Amb aquestes xerrades interactives, ajudarem que cadascú aprengui què, com i per què ha de menjar per conservar la salut.

JARDINERIA I HORT URBÀ A CASA

Dimarts, de 18 a 19.15 h (10 s.)
On-line (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.)
On-line (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 de gener-març 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:



TATA INTI



CONSEJO REGULADOR DE LA NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA DE CATALUÑA

CAH
Catalunya Arrels Històriques



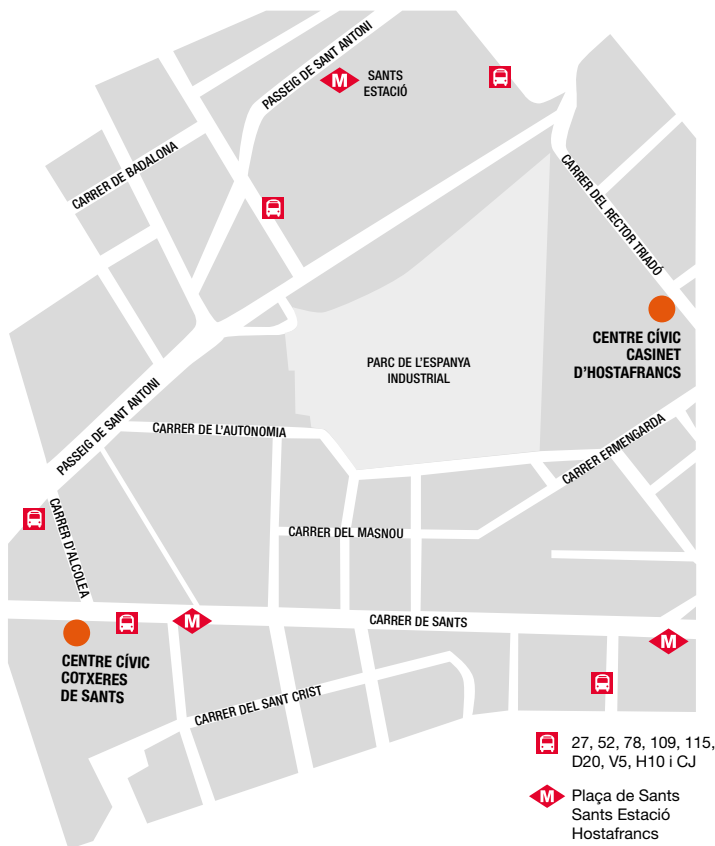
esbart
Ciutat
Comtal

MEX
CAT

Sants 3 Ràdio
103.2 FM



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