

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Octubre - Desembre 2017

Inscripcions en línia
a partir del 19 de setembre


secretariat

Ajuntament de
Barcelona



ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 27 de juny, i en efectiu o targeta, a partir del 12 de setembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del 19 de setembre, 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 27 de setembre.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu el rebut pel banc cal que tingueu en compte que les inscripcions es renoven automàticament fins al trimestre abril-juny (a no ser que ens especifiqueu el contrari en el moment de fer la inscripció). En el cas que no vulgueu continuar amb el taller us heu de donar de baixa abans que finalitzi el trimestre vigent, comunicant-ho a Secretaria. Els dies 12, 13, 19 i 20 de setembre les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants. La resta de dies es podran fer a qualsevol dels dos centres.

Data d'inici dels tallers

A partir del dissabte 2 d'octubre i acaben el dilluns 16 de desembre inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre. Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents. Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada. Els cursos de les escoles de música Diesi i Farré no tenen beques. Més informació a Secretaria. Els centres no es fan responsables del material que els usuaris i els participants en les activitats dipositin als equipaments.

N NOU TALLER

H NOU HORARI

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
Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h. Tardes: dimarts i dimecres, de 16.30 a 19 h

ALTRE PUNT DE VENDA:

OFICINA TIQUET RAMBLES

Palau de la Virreina. La Rambla, 99
De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

Adreces d'entitats col·laboradores

CASAL ARTESÀ

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

CASTELLERS DE SANTS

C/ Comtes de Bell-lloc, 39
www.borinots.cat

ESBART CIUTAT COMTAL

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

ESCOLA BARRUFET

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

ESCOLA DE CERÀMICA LLUNA DE FANG

C/ del Rector Triadó, 18, baixos 2
T. 934 268 226. rosalluna@gmail.com

BALLASWING ASSOCIACIÓ

www.ballaswing.cat

ESCOLA DE MÚSICA DIESI

C/ del Tinent Flomesta, 6-8
T. 934 310 100. www.escoladiesi.com

ESCOLA DE MÚSICA FARRÉ

T. 933 397 493. C/ de Santa Caterina, 33
www.escolesfarre.com

INSTITUCIÓ MONTSERRAT

C/ de Cros, 6-8. T. 934 210 711
www.institucio-montserrat.cat

LA CASONA – ESCAT.

Escola d'Actuació Teatral
C/ Càceres, 8. T. 934 226 922
www.lacasona.es

MEXCAT Organització i lloc: Associació Cultural Farré. Mexicano Catalana
C/ Mir i Geribert, 8, soterrani. www.mex.cat

	pàg.
AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU	3
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	4
EXPRESSIÓ	11
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	17
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	20
IDIOMES	22
CUINES	30
RECURSOS	32
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	35
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	38

AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU

Activitats gratuïtes

“SEX o NO SEX” LA SEXUALITAT DURANT L'ADOLESCÈNCIA

Dijous 19 de octubre a les 19 h

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

A càrrec de Lupe García Rodríguez, Sexòloga i Educadora Social. www.sexduccion.com

En l'àmbit familiar es produeixen situacions inesperades que afecten la vivència de l'amor i la sexualitat que tenen les noies i nois adolescents sobre el seu cos sexuat i sobre les relacions amoroses. Moltes famílies es pregunten si és adequat parlar de sexualitat amb les seves filles i fills, a quina edat s'ha de començar a fer-ho, què s'ha d'explicar i què no, com reaccionar davant de certes preguntes i conductes, i com transmetre una educació sexual diferent a la nostra. Els prejudicis, la por a no fer-ho bé i la dificultat per trobar les paraules adequades dificulten aquesta labor. En aquesta xerrada revisarem l'educació sexual que donem als adolescents, compartirem experiències i situacions que ens ajudaran a acompanyar-los de la millor manera possible.

SOM EL QUE MENGEM?

Dimarts 24 d'octubre a les 19 h

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

A càrrec d'Anny Maestri Williams, biòloga, experta en anàlisi clínica, alimentació i nutrició.

Som el que comprem? Què, com i qui decideix la compra familiar? L'alimentació saludable comença amb la llista de la compra. Fem un cistell sa i equilibrat, sostenible i a l'abast de tothom.

AUTORELAXACIÓ AMB VEU (SOUNDFULNESS)

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 012), 48,40 €
Professora: Selina Worsley

És una activitat vocal que pots incorporar en la vida quotidiana per relaxar-te i augmentar el benestar. Podem enviar el so vocal cap a dins per equilibrar i harmonitzar amb vibració directa, o treure'l cap a fora per expressar i descarregar les tensions. Després ens omplim de so per aconseguir l'estat de "soundfulness" i fondre'ns amb el silenci. Amb diferents exercicis individuals i en grup, explorem com guanyar confiança i convertir la pròpia veu en un instrument d'autoajuda potent i fàcil d'utilitzar.

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 012), 72,60 €
Dijous, de 10.30 a 12.00 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 65,34 €
Professora: Selina Worsley

Jugar amb la veu, alliberar-la i gaudir-ne cantant en companyia, és una manera lúdica i fàcil de trobar l'harmonia. Explorarem tècniques de teràpia del so vocal per descobrir com la veu pot equilibrar-nos a nivell físic i energètic, ajudant-nos a respirar correctament. No fa falta tenir coneixements de cant, tots podem gaudir d'aquest instrument que portem dins.

COACHING MILLOREM LA VIDA PERSONAL I PROFESSIONAL N

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h (10 s.)
Barrufet (aula 120), 72,60 €
Professora: M. Isabel Cayuela

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

I. Educació Emocional i Coaching: Autodescobriment (octubre-desembre)
II. Ser el Protagonista de la pròpia vida: Autolideratge (gener-març)
III. Establir relacions saludables amb l'entorn: Comunicació i Relacions Personals (abril-juny)
Taller amb complement de 5 € que s'abonarà a la professora.

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 10.00 a 11.00 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 38,70 €
Dijous, d'11.00 a 12.00 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 34,83 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 34,83 €
Professora: Anna Sagrera

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)
La Casona (espai 2), 34,83 €
Professora: Nativitat Aguilar

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 10.00 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 65,34 €
Dimecres, de 16.30 a 18.00 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 65,34 €
Professora: Lourdes Frigola

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 119), 65,34 €
Divendres, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 72,60 €
Professora: Pilar Cases

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 9.00 a 10.00 h (19 s.)
Casinet (estudi), 50,54 €
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h (19 s.)
Casinet (estudi), 50,54 €
Divendres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment), 38,70 €
Professora: Marta Casado

Aquest taller s'ocupa del manteniment del cos mitjançant jocs i exercicis fàcils que propicien el moviment de totes les extremitats del cos.

GIMNÀSTICA FACIAL

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 41,10 €
Professora: Georgina Jordana

Rejoveneix i tonifica la cara sense cremes ni productes químics. Practicarem exercicis per a la musculatura facial i tècniques d'automassatge per relaxar la cara. Si volem tenir un rostre jove i tonificat n'hem d'exercitar els músculs, el mateix que fem amb el cos, per estar més elàstics.

HIPOPILATES

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
Assoc. Cultural Farré, 57,00 €
Professora: Ma José Rodríguez

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 H

Dimecres, de 12.00 a 13.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 65,34 €
Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 120), 65,34 €
Professora: Helena Broquetas

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

HO'OPONOPONO 2N ANY

Dijous, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 120), 65,34 €
Divendres, de 18.00 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 72,60 €
Professora: Helena Broquetas

IOGA



Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
58,05 €

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 52,25 €

Dimecres, d'11.00 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 52,25 €

Dijous, de 20.15 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 13), 43,54 €

Divendres, de 9.30 a 11.00 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 58,05 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dijous, de 9.15 a 10.45 h (9 s.)
Casinet (estudi), 52,25 €

Professora: Diego Borrego

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (9 s.)
Casinet (estudi), 52,25 €

Professora: Gloria Cavallé

Dimecres, de 17.00 a 18.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
34,83 €

Dissabte, de 10.00 a 11.15 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 43,54 €

Professora: Sonia Lucia Ignacio

Dilluns, de 9.45 a 11.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
48,38 €

Dilluns, de 19.15 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 48,38 €

Dilluns, de 20.30 a 21.45 h (10 s.)
Casinet (estudi), 48,38 €

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 13), 58,05 €

Dimecres, de 20.00 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 13), 52,25 €

Dijous, de 20.00 a 21.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 52,25 €

Professora: Maria Teresa Serra

Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 48,38 €

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
34,83 €

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
52,25 €

Professora: Maria Isabel Casas

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
34,83 €

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
52,25 €

Dijous, de 20.00 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
52,25 €

Professora: Natsumi Montilla

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

IOGA INTENS

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 61,65 €

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 61,65 €

Dimarts, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 51,38 €

Dijous, de 16.30 a 18.00 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 55,49 €

Professora: Ana Roig

Es treballen les postures clàssiques del ioga amb molta precisió, intensitat i dinamisme, amb una acurada tècnica, amb ajuda de suports i material divers per poder-les fer amb comoditat i seguretat. En aquest taller no s'acceptaran dones embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

IOGA SUAU

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 38,70 €

Dimecres, de 10.15 a 11.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
34,83 €

Professora: Maria Isabel Casas

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 dones embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

MEDITACIONS ACTIVES

Dilluns, de 12.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 48,40 €

Professora: Georgina Jordana

Aquestes meditacions proposen abandonar la tensió, relaxar la ment mitjançant la música, salts, balls, respiracions. Són aptes per a tots els públics i de gran ajut per a l'insomni, l'ansietat, l'estress, etc.

PILATES



Dilluns, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 57,00 €

Dilluns, de 19.45 a 20.45 h (10 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 57,00 €

Dimarts, de 20.45 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 42,75 €

Professora: Lucia Antonella Sampieri

Dissabte, d'11.15 a 12.15 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 51,30 €

Professora: Sonia Lucia Ignacio

Dimarts, de 20.00 a 21.00 h (10 s.)
Assoc. Cultural Farré, 57,00 €

Professora: Ma José Rodríguez

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Professora: Ana Gómez

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 51,30 €

Dijous, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 51,30 €

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 51,30 €

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 51,30 €

Professor: Joan Bohé

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
La Casona (espai 2), 51,30 €

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
La Casona (espai 2), 51,30 €

Professora: Nativitat Aguilar

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Dijous, de 10.00 a 11.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
51,30 €

Professora: Marta Casado

La metodologia de Pilates es basa en sis principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, centre i 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. En aquest taller no s'acceptaran embarassades.



PILATES-AVANÇAT **N****Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 51,30 €

Dijous, de 20.15 a 21.15 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 51,30 €

Professora: Joan Bohé

Es requereix haver fet un mínim d'un any de pilates.

PILATES-IOGA**Dilluns**, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)

Esbart Ciutat Comtal, 57,00 €

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

Casinet (estudi), 57,00 €

Professora: Lucia Antonella**Sampieri****Dimarts**, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

57,00 €

Dijous, d'11.00 a 12.00 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

51,30 €

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

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

57,00 €

Professora: Marta Casado**Dimecres**, de 16.00 a 17.00 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

51,30 €

Professora: Sonia Lucia Ignacio

El Pilates aporta dinamisme a l'hora de realitzar els exercicis, treball des del centre, abdominals... i el ioga aporta mitjançant les asanes (postures estàtiques realitzades durant uns minuts), més concentració, treball en introspecció per arribar a la nostra naturalesa, relaxació, estiraments, connexió... Fusionarem els beneficis d'ambdues tècniques.

PÍNDOLAS AFECTIV **N**
I EFECTIVES**Dijous**, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)

Barrufet (aula 119), 65,34 €

Professora: Pilar Cases

La majoria de les persones som conscients que el nostre comportament podria millorar en molts aspectes i que les relacions són elements molt importants per al benestar emocional. Si treballem i potenciem la comunicació assertiva, la gestió emocional i el pensament positiu aconseguirem una millor qualitat de vida.

PLANTES
MEDICINALS **N****Dilluns**, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C

(sala 41 / cuina), 67,50 €

Professora: Rosa Ana Segura

Coneix les propietats i aplicacions pràctiques de les principals plantes medicinals, i aprèn a elaborar tisanes, xarops, olis macerats, etc. Combinem sessions teòriques en què s'exposen les propietats tradicionals de les plantes, amb pràctiques en què aprenem a preparar barreges per fer tisanes, maceracions amb oli, tintures, xarops, emplastres, etc. Suplement de 5 € que s'abonarà a la professora.

PNL: EINA PER
MILLORAR LA
COMUNICACIÓ**Dilluns**, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)

Barrufet (aula 120), 72,60 €

Professora: M. Isabel Cayuela

Taller teoricopràctic d'introducció a la PNL (Programació Neurolingüística), disciplina que estudia el comportament i el pensament de la persona i de quina manera pot ajudar-nos a ser més conscients de com pensem, dels nostres comportaments, i com canviar aquells que no ens resulten satisfactoris.

RESOLUCIÓ
DE CONFLICTES **N****Dimecres**, de 20.00 a 21.00 (9 s.)

Cotxeres (sala 24), 43,56 €

Professora: Lourdes Frigola

Els conflictes són situacions de desacord entre dues o més persones. Hi juguen un paper molt important les emocions i els sentiments, també les creences, prejudicis... La relació entre les parts en conflicte en pot sortir enfortida o molt deteriorada, segons com hagi sigut el procés de resolució del conflicte.

RISOTERÀPIA**Dimecres**, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 87,12 €

Professora: Àurea Arroyo

El fet de riure és una funció biològica necessària per mantenir el benestar físic i mental. És un mecanisme de defensa contra l'ansietat i ajuda a combatre les tensions i l'estrès. En aquest taller farem exercicis de relaxació i de respiració, tècniques de dramatització i comunicació per aconseguir un riure franc i renovador.

STREACHING
(ESTIRAMENTS)**Dilluns**, d'11.00 a 12.00 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 57,00 €

Professora: Nur Adriana Pinto

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

TAITXI**Dilluns**, de 16.00 a 17.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

61,65 €

Divendres, d'11.00 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 61,65 €

Professora: Eulàlia Embodas**Dilluns**, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

41,10 €

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

36,99 €

Professora: Francesc López**Dimarts**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 82,20 €

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 61,65 €

Dimarts, de 16.30 a 18.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),

61,65 €

Professora: Georgina Jordana

La pràctica del taitxi 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 taitxi es torna elàstic com un nadó, fort com un llenyataire i savi com un ancià".

TAITXI TXIKUNG**Dijous**, de 17.00 a 18.30 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 55,49 €

Professora: Eulàlia Embodas**Dilluns**, de 19.00 a 20.30 h (10 s.)

Barrufet (aula 201), 61,65 €

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

Barrufet (aula 201), 41,10 €

Professora: Georgina Jordana**TAITXI TXIKUNG**
2N NIVELL**Dijous**, de 18.30 a 20.00 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 55,49 €

Professora: Eulàlia Embodas

La tècnica del taitxitxuan és una pràctica molt antiga, amb exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el benestar.

TXIKUNG BÀSIC

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 36,99 €
Professora: Montse Guardiola

Durant la pràctica posarem atenció a 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.

TXIKUNG SUAU

Dimecres, de 13.15 a 14.15 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 36,99 €
Professora: Montse Guardiola

El txikung és un treball energètic que actua positivament sobre la part física, emocional i mental quan fem els exercicis apropiats per a cada òrgan, i que ens ajuda, així, a recuperar l'harmonia. Quan ho enfoquem d'una manera conscient, respirant-los, i posant-hi atenció, els efectes són molt més profunds. S'alliberen tensions de l'esquena, del sòl pelvià i de les articulacions en general.

TXIKUNG

Dimecres, de 17.45 a 19.00 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 46,24 €
Professora: Montse Guardiola

El txikung és l'art de relacionar-se amb l'energia vital. Moviments suaus i fluids que ens ajuden a sentir-nos més relaxats. En aquest taller també aprenem tècniques o formes que ens desbloquegen i ens ajuden a trobar-nos millor.

TÈCNiques DE RELAXACIÓ I ANTIESTRÈS

Dijous, de 18.30 a 19.45 h (9 s.)
Barrufet (aula 012), 64,13 €
Professora: Maria Teresa Serra

Estiraments suaus, moviments energètics, respiració, relaxació, sons... Mètode per retrobar fàcilment el propi centre, per ser més eficaços en les nostres tasques i que pots practicar a casa d'una manera fàcil.

VISUALITZACIÓ CREATIVA PER A LA SALUT

Divendres, de 19.30 a 21.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 72,60 €
Professora: Helena Broquetas

La visualització creativa és una eina que permet utilitzar el poder d'imaginació de la ment a favor de la salut física, mental i emocional. La visualització mental és el pensament de la ment en imatges, que coexisteix amb el pensament lògic i racional al qual estem molt més habituats. Utilitzar-lo com a recurs personal, ens permet traspasar els límits de les nostres creences i pors i enfocar-nos en la nostra capacitat de contribuir a la pròpia salut i el propi benestar en molts àmbits. En el taller aprendrem, practicarem i experimentarem l'ús de diferents tipus de visualitzacions bàsiques i altres d'interès per al grup.

YIN IOGA

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 57,00 €
Professora: Marta Casado

Yin ioga és una bona pràctica per equilibrar tot el dinamisme de la nostra vida (yang). El yin és calmant i tranquil·litzant. Amb el yin ioga és més important relaxar que mantenir una alineació postural durant tot el temps, d'aquí que buscarem cada un de nosaltres l'equilibri entre el deixar anar, buscar l'estirament i alinear la postura per poder relaxar-nos.

AULA SÈNIOR TEATRE (+ 50 ANYS)

Divendres, de 19.30 a 21.00 h (10 s.), 85,50 €
Organització i lloc: La Casona - Escat (espai 1)

Taller d'iniciació al teatre en què el joc dramàtic és una eina d'aprenentatge actoral. Us proposem exercicis individuals i col·lectius d'activació i d'entrenament actorals bàsics com a eines d'expressió i comunicació que ajudin a una actitud més creativa i dinàmica. Es tracta de potenciar la concentració, la imaginació, la desinhibició, la sensibilitat, l'acceptació de la pluralitat, la diversitat, la confiança i seguretat en un mateix. D'altra banda podreu adquirir sentit del ritme i del treball en equip, coneixent i explorant les possibilitats expressives del cos i la veu per saber exposar en públic amb habilitats comunicatives.

BALL SALÓ (CAL PARELLA)

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 57,00 €
Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 57,00 €
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (8 s.) inici 11-10
Casinet (teatre), 45,60 €



BALL SALÓ (CAL PARELLA) NIVELL 2

Dilluns, de 21.30 a 22.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 57,00 €
Professor: Jordi Traver

Hi aprendràs els passos bàsics dels principals balls. T'ensenyarem els passos essencials del ball popular, perquè ballis sense problemes. 1r trimestre: fox, pasdobles, vals i txa-txa-txa. 2n trimestre: swing, rock i tango argentí. 3r trimestre: salsa, merengue i bachata.

BALLS LLATINS (NO CAL PARELLA)

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (10 s.)
La Casona (espai 2), 57,00 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (8 s.) inici 11-10
Casinet (teatre), 45,60 €

BALLS LLATINS 2N NIVELL (NO CAL PARELLA)

Dimarts, de 20.00 a 21.00 h (10 s.)
La Casona (espai 2), 57,00 €
Professor: Jordi Traver

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

BROADWAY-JAZZ

Dilluns, de 19.30 a 20.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 71,25 €
Professora: Anna Sagrera

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...

CANT SOLISTA

N

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 s.),
125,00 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Curs per a totes aquelles persones que somnien en cantar i que es diuen sempre a elles mateixes "jo no canto bé". En un ambient distès i agradable ens adonarem que val la pena provar-ho. Les interpretacions seran sempre individuals (no corals). Basat en el mètode Rabine.

CAPOEIRA

Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 85,50 €
Dimecres, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Casinet (estudi), 76,95 €
Dिवendres, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 85,50 €
Dissabte, de 12.15 a 13.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 85,50 €
Professor: Marcelo Araujo

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en 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.

CLAQUÉ

H

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (8 s.) inici 11-10
Casinet (teatre), 45,60 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (8 s.) NIVELL 2 inici 11-10
Casinet (teatre), 45,60 €
Professora: Ana Fernández

És un ball que el ritme ve marcat pel sabatejar dels ballarins. Aprendre'm a moure'ns i a fer els principals passos d'aquest ball.

COREOGRAFIES "VIDEOCLIPS"

N

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 57 €
Professora: Anna Sagra

Vols aprendre les coreografies dels videoclips que més t'agraden? Vols ballar les cançons que més sonen a les discoteques? Si vols saber-te tots els passos de les cançons més actuals i ballar el grans temes que més sonen a la televisió, aquesta és la teva activitat!

DANSA CLÀSSICA NIVELL MIG (11-ADULT)

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h (10 s.)
Casinet (estudi), 71,25 €

DANSA CLÀSSICA NIVELL 3 (11-ADULT)

Dिवendres, de 18.30 a 20.00 h (10 s.)
Casinet (estudi), 85,50 €
Professora: Elise Lummis

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

DANSA ORIENTAL CABARET-BURLESC

Dijous, de 20.00 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 76,95 €
Professora: Gloria Cavallé

És la variant més divertida de la dansa oriental, fusionada amb el cabaret i creant un estil propi: despreocupada, fresca, alegre, terriblement sensual, teatral i amb pinzellades a l'estil burlesc. Descobreix el teu costat més sexy!

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
72,60 €
Professora: Marta Casado

Dimecres, de 21.00 a 22.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 65,34 €
Professor: Michel Doudou Ndione

En aquest taller farem balls tradicionals de Mali, Guinea i Burkina Faso. Hi treballarem la coordinació, el ritme i la respiració, perquè cadascú hi trobi el seu estil.

DANSES BOLLYWOOD

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 13), 57,00 €
Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 51,30 €
Dissabte, d'11.00 a 12.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €
Dissabte, de 12.00 a 13.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €
Professora: Masala

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 ORIENTALS

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
51,30 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Les danses orientals permeten l'harmonia i l'expressió de tot el cos. Gairebé tota la musculatura es posa en funcionament, és el rakssharky. Allibera tensions, millora la circulació i afavoreix l'expressió de les emocions.

DANSES POLINÈSIES

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 51,30 €
Professora: Covadonga Viñas

Conèixerem 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.

FUNKY & JAZZ

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 48,40 €
Dijous, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
Esbart Ciutat Comtal, 43,56 €
Professora: Anna Sagra

Gaudeix d'un taller en el qual ballaràs divertides i exigents coreografies de dansa jazz i funky amb diferents estils de música. També hi aprendràs conceptes de posició.

GÒSPEL

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 s.),
57,00 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

La música gòspel, música espiritual o música evangèlica, en la seva definició més restrictiva, és la música religiosa que va sorgir de les esglésies afroamericanes al segle XVIII i que es va fer popular durant la dècada de 1930.

LINDY-HOP (CAL PARELLA)

Dimecres, de 21.30 a 22.30 h
(8 s.) inici 11-10

Casinet (teatre), 45,60 €

Professor: Ballaswing Associació

L'autèntic ball en parella de l'època daurada del swing americà. El lindy-hop és un ball en parella dins la tradició artística del jazz. Aquest és un taller introductori (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. Es caracteritza per ser molt dinàmic.

LINE DANCE-BALL COUNTRY

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
nivell 0 (10 s.)

Casinet (sala 04), 57,00 €

Dimecres, d'11.00 a 12.30 h
nivell 0 (9 s.)

Casinet (sala 04), 76,95 €

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h
nivell 1 mínim un any (10 s.)

Casinet (sala 04), 85,50 €

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h
nivell 2 mínim dos anys (10 s.)

Casinet (sala 04), 85,50 €

Professora: As. E. de Linedance

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), 57,00 €

Professora: Ana María Pérez

Us agrada ballar però no us hi atreviu? 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 sereu els reis de la pista!

SEXY STYLE

Dimarts de 19.30 a 20.30 h (10 s.)

Esbart Ciutat Comtal, 57,00 €

Professora: Anna Sagrera

En aquesta activitat aprendrem a treure la nostra part més sensual al ritme de les cançons pop de les dives més actuals. Una hora per ballar, suar, fer exercici i divertir-se.

SEVILLANES I RUMBES

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

Casinet (sala 04), 57,00 €

Professora: Ana María Pérez

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

SEVILLANES I RUMBES NIVELL 2

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

Casinet (sala 04), 57,00 €

Professora: Ana María 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, individual i en grup. Totes les variacions per passar-ho d'allò més bé.

ZUMBA DANCE

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

Casinet (sala 04), 57,00 €

Professora: Nur Adriana Pinto

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

Esbart Ciutat Comtal, 57,00 €

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 51,30 €

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 51,30 €

Professora: Covadonga Viñas

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
51,30 €

Dijous, de 18.15 a 19.15 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 51,30 €

Dijous, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 51,30 €

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

Cotxeres (altell), 51,30 €

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 51,30 €

Professora: Ester Morillas

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

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Dilluns, de 21.00 a 22.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23 / moviment),
57,00 €

Dimecres, de 10.00 a 11.00 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 51,30 €

Professora: Ilenia Tresoldi

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquells que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants realitzen un exercici complet.



INSTRUMENTS INICIACIÓ

Si us agrada la música com a entreteniment i mai no heu tingut la possibilitat d'iniciar-vos en l'instrument que us agrada...no us perdeu la possibilitat de conèixer i gaudir d'aquesta il·lusió. Grups reduïts.

HARMÒNICA DIATÒNICA (JAZZ BLUES)

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h
(9 s.), 112,50 €

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(9 s.), 112,50 €

Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Començarem amb una breu iniciació, aprenent els conceptes i tons bàsics, i durant el curs anirem avançant fins a dominar aquest instrument sorprenent, de la mà de Tota Blues, un dels més reconeguts músics de blues del moment.

INICIACIÓ A L'UKELELE

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.),
112,50 €

Organització i lloc: Associació Cultural Farré

INICIACIÓ AL VIOLÍ

Dimarts, de 20.00 a 21.00 h
(10 s.), 125,00 €

Professor: Dési Escola de Música

INICIACIÓ A LA BATERIA

Divendres, de 19.00 a 20.00 h
(10 s.), 125,00 €

Professor: Dési Escola de Música

INICIACIÓ A LA BATERIA

Dिवendres, de 19.00 a 20.00 h (10 s.), 125,00 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Aprèn a tocar la bateria amb nosaltres, un dels instruments més populars del moment que t'ajudarà a sentir els ritmes i a relaxar-te. Comença pels nivells més elementals i seguidament aprèn les tècniques més avançades. Allibera energia com mai!

INICIACIÓ A LA GUITARRA

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (10 s.), 125,00 €
Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 s.), 125,00 €
Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 s.), 125,00 €
Professor: *Diesi Escola de Música*

INICIACIÓ A LA GUITARRA

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (9 s.), 112,50 €
Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.), 112,50 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Tant si vols aprendre temes més clàssics o més moderns, t'oferim la possibilitat de fer-ho amb nosaltres. Durant el curs, dominaràs la tècnica necessària per interpretar els grans del gènere clàssic i modern, i també t'ensenyarem tots els acords que necessites conèixer per poder acompanyar els temes que vulguis.

INICIACIÓ A LA GUITARRA NIVELL 1

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (9 s.), 112,50 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

INICIACIÓ AL TECLAT

Dimarts, de 18.15 a 19.15 h (10 s.), 125,00 €
Dimarts, de 19.15 a 20.15 h (10 s.), 125,00 €
Professor: *Diesi Escola de Música*

INICIACIÓ AL TECLAT (CLÀSSIC)

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10 s.), 125,00 €
Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.), 125,00 €
Dimarts, de 20.00 a 21.00 h (10 s.), 125,00 €
Dijous, de 18.00 a 19.00 h (9 s.), 112,50 €
Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.), 112,50 €
Dijous, de 20.00 a 21.00 h (9 s.), 112,50 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Aprèn a tocar les peces dels grans mestres de la història de la música occidental: Bach, Schumann, Mozart, Haydn, Beethoven...

INICIACIÓ A LA TROMPETA

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 s.), 125,00 €
Professor: *Diesi Escola de Música*

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

CERÀMICA

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (10 s.), 82,20 €
Dimarts, de 19.00 a 21.00 h (10 s.), 82,20 €
Dimecres, de 19.00 a 21.00 h (9 s.), 73,98 €
Dijous, de 19.00 a 21.00 h (9 s.), 73,98 €
Professora: *Rosa Muñoz. Escola de ceràmica Lluna de Fang*

A partir d'un tros de fang pots modelar una figura que amb el treball de les mans es convertirà en una peça única. És llavors quan surt l'artista que tots portem dins. En aquest taller aprendrem tècniques de modelatge, treball amb plaques i estudi d'esmaits. Taller amb complement de 34 € que s'abonarà a la professora.

DIBUIX CREATIU-TÈCNICQUES D'IL·LUSTRACIÓ

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (10 s.), 58,05 €
Organització i lloc: *Mexcat*

Aprèn diverses tècniques d'il·lustració, creant personatges, paisatges i altres elements de la vida quotidiana. Aprèn a fer servir el dibuix per donar forma a il·lustracions sorprenents. Descobriràs un vessant artístic que desconeixes en tu mateix. Elements d'un personatge, creació de personatges, il·lustració d'un conte, tècniques d'il·lustració: guix, colors, grafit, etc.

DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 17.00 a 19.00 h (10 s.) Cotxeres-C (sala 42), 77,40 €
Dijous, de 17.00 a 19.00 h (9 s.) Cotxeres-C (sala 42), 69,66 €
Dijous, de 19.00 a 21.00 h (9 s.) Cotxeres-C (sala 42), 69,66 €
Divendres, de 10.00 a 12.00 h (10 s.) Cotxeres-C (sala 42), 77,40 €
Professora: *Ana Maria Bafalluy*

Dimecres i dijous, de 9.30 a 11.30 h (18 s.) Cotxeres-C (sala 42), 95,76 €
Professora: *Mariona Sánchez*

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (10 s.) Cotxeres-C (sala 42), 77,40 €
Professora: *Susana Jiménez*

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 77,40 €
Organització i lloc: Casal Artesà
Dilluns i dimarts, de 10.00 a 12.00 h (20 s.) Cotxeres-C (sala 42), 106,40 €
Dilluns, de 12.00 a 14.00 h (10 s.) Cotxeres-C (sala 42), 77,40 €
Dimarts i dimecres, de 19.00 a 21.00 h (19 s.) Cotxeres-C (sala 42), 101,08 €
Professora: *Carme Turón*

Aquest curs proposa donar 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: INTRODUCCIÓ A L'AQUAREL·LA

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (10 s.), 58,05 €
Organització i lloc: *Mexcat*

Introducció al món de l'aquarel·la que consisteix en la utilització d'un pigment i aigua per tal d'aconseguir un resultat sumament transparent. Es treballaran exercicis per aprendre unes tècniques bàsiques com són les reserves, veladures, transparències amb exercicis com pintar vidre, objectes sòlids, fruita, núvols, arbres, etc.



DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17.00 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 77,40 €
Professora: Susana Jiménez

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

ESMALTS

Dimecres, de 11.30 a 13.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 73,98 €
Dimecres, de 17.00 a 19.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 73,98 €
Professora: Anna Andrés

El metall, el cristall i el foc són materials essencials per treballar aquesta tècnica. La paciència i la cura són bàsiques, només així podem aconseguir unes peces que seran l'admiració de tothom. Taller amb complement de 30 € que s'abonarà a la professora.

EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Dilluns, d'11.30 a 13.30 h (10 s.),
77,40 €
Organització i lloc: Casal Artesà

En aquest taller s'estudiarà la teoria essencial, accessible i clara sobre la naturalesa dels materials i les seves aplicacions, així com tots els procediments artístics actuals en simbiosi amb altres activitats més tradicionals que serveixen per comprendre l'evolució de les pràctiques artístiques.

FELTRE ARTESANAL

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 96,80 €
Professora: Emilia Julian

Amb l'ajuda d'aigua calenta i sabó i amb les mans com a única eina, aconseguirem dur a terme el batnatge que transforma la llana en feltre i podrem modelar formes planes i tridimensionals: gorres, sabates, bosses, fulards, collarets... Treballar amb les mans ens aporta grans beneficis: desperta la creativitat, augmenta l'autoestima, millora la concentració, redueix l'estrès i ens brinda satisfacció.

INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 69,66 €
Professora: Mariona Sánchez

Dijous, de 18.30 a 20.30 h (9 s.),
69,66 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Sempre has volgut aprendre a dibuixar i no t'hi has atrevit o no hi has trobat el moment? Doncs apunta't a 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.+

INICIACIÓ AL GANXET

Dimarts, de 18.15 a 19.15 h (10 s.),
57,00 €
Organització i lloc: Casal Artesà

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

JOIES DE VIDRE

Dijous, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 87,12 €
Professora: Aïda Navarro

És un taller d'aproximació a la joieria en vidre a partir de la realització de petites peces que l'alumne dissenyarà, tallarà i fusionarà. Un tastet de l'alquímia del vidre com a material de creació.

LACA JAPONESA

Dimecres, de 19.00 a 21.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 73,98 €
Professora: Anna Andrés

Treballar amb laca japonesa és un art molt apreciat per la bellesa d'acabats i perdurabilitat. Amb aquesta tècnica ens traslladarem a l'època del modernisme, en què era molt valorat l'art oriental. Decorarem les peces amb les tècniques de la closca d'ou, pa d'or, nacre, laca seca i d'altres. Taller amb complement de 12 € que s'abonarà a la professora.

PATCHWORK

Dilluns, de 10.00 a 12.00 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 96,80 €
Dimarts, de 10.00 a 12.00 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 96,80 €
Dijous, de 10.00 a 12.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 87,12 €
Dijous, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 87,12 €
Dijous, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 87,12 €
Professora: Montserrat Andrés

Un altre taller artesà que 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.

PINTURA EXPERIMENTAL I CREATIVA

Dimarts, de 19.30 a 21.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 84,70 €
Professora: Susana Jiménez

Coneixerem el ventall de procediments existents en el camp pictòric, la seva manipulació i combinació per obtenir varietat de resultats en l'execució del suport, pigment, efectes de textures i les seves característiques.

POLICROMIA AMB TÈCNiques MODERNES

N

Dimecres, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 73,98 €
Professora: Anna Andrés

Tot utilitzant colors a l'oli o acrílics, decorarem objectes com capses, marcs, per a fotografies, etc. *Els tallers de policromia poden complementar el de restauració de mobles.*

SCRAPBOOKING INICIACIÓ

Dimecres, de 19 a 20.30 h (9 s.),
65,34 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Has sentit parlar de l'scrapbooking? No saps per on començar? Durant les 9 setmanes que dura aquest curs t'ensenyarem a utilitzar totes les eines disponibles amb els segells, encunys, papers i washi tapes. Podràs fer postals, calendaris d'advent i sabràs perfectament per on començar i realitzar els teus àlbums d'scrapbooking. No inclou el material.

VITRALLS I LLUMS TIFFANY

Dimecres, de 18.00 a 20.00 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 87,12 €
Professora: Aïda Navarro

Realitzarem vitralls emplantats i llums emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidrier adaptant-les a l'entorn i usos de les nostres llars. La realització 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 realització.

ARQUEOLOGIA: TRESORS PATRIMONIS DE LA HUMANITAT

Dilluns, d'11.00 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 72,60 €
Professora: TRÒPIC DE
**CAPRICORNI, eix de divulgació
científica i cultural**

Amb la finalitat de salvaguardar restes, llocs i monuments de civilitzacions antigues, la UNESCO va fer una crida l'any 1972 per regular i conservar el patrimoni cultural i natural mundial, amb un èxit sense precedents. Avui dia hi formen part més de 150 països i més de 1000 llocs declarats Patrimoni de la Humanitat. Repartits pels cinc continents, ens endinsarem en alguns d'aquests enclavaments d'extraordinari interès arqueològic tals com Mesa Verde (Colorado), Rapa Nui, Volubilis, Delfos, el temple d'Ayutthaya i la zona arqueològica de Chan-Chan (Perú), entre d'altres.

ARQUEOLOGIA: ILLES, ISLAS, ISLANDS: EL SEU PASSAT

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 65,34 €
Professora: TRÒPIC DE
**CAPRICORNI, eix de divulgació
científica i cultural**

Des de l'antiguitat i envoltades totalment d'aigua, les illes han despertat la curiositat de savis, científics, naturalistes, exploradors, o senzillament, dels més curiosos. Reals o simbòliques, solitàries o agrupades, i amb una flora i fauna particular, en mars, rius, llacs i oceans, totes elles, esdevenen un territori insular amb un ric passat per conèixer. Ens endinsarem en algunes d'elles, i descobrirem les principals troballes arqueològiques que s'hi han fet.



ARQUEOLOGIA: PAISATGES SAGRATS

Dijous, de 20.00 a 21.30 h **N**
(9 s.) Cotxeres-C (sala 24), 65,34 €
Professora: TRÒPIC DE
**CAPRICORNI, eix de divulgació
científica i cultural**

Des de la prehistòria, la humanitat ens ha deixat un llegat arqueològic excepcional que va més enllà de la cultura material. Quan connectem natura, ruïnes i espiritualitat, fins i tot se'ns trasllada a un paisatge sagrat que ens permet observar espais i pràctiques de cultes d'important funció social. De caràcter públic o privat, sagrat o profà, a l'aire lliure o dins un edifici, a través de l'arqueologia ens endinsarem en alguns d'aquests espais i en les creences del passat. La seva pràctica en coves, muntanyes, cenotes o boscos sagrats, entre d'altres llocs, ens suggereixen un ús del medi i maneres de pensar d'extraordinària diversitat cultural.



ASTRONOMIA I CONSTEL·LACIONS DE LA NIT

Dिवendres, de 19.00 a 20.30 h
(10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
72,60 €
Professora: **Marc Boqué**

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers, la més poètica, representada per les constel·lacions que habiten la nit i la més fascinant per part de la ciència que ens l'obre fins a les darreres fronteres.

EL MÓN LITERARI DEL S. XX

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 72,60 €
Professora: **Josep López**

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

GRANS NOVEL·LES DE LA LITERATURA UNIVERSAL

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 43,56 €
Professora: **Covadonga Viñas**

Parlarem dels autors i de les característiques principals i reflexionarem sobre allò que desperten en nosaltres i com ens expliquen el món.

HISTÒRIA: EL SEGLE XX. DE LES GUERRES MUNDIALS A LA CONSTRUCCIÓ D'EUROPA

Dimecres, d'11.00 a 12.30 h (9 s.),
65,34 €
Professora: **Jordi Pisa**

El segle XX ha estat testimoni d'alguns dels fets més tràgics que ha viscut la humanitat al llarg de la seva història. El desenvolupament tecnològic i les dues Grans Guerres Mundials van acabar amb l'opulència d'Europa i van permetre als EUA convertir-se en una potència mundial. A partir de mitjans de segle el món es va dividir en dues grans esferes d'influència oposades, dominades pel capitalisme i el comunisme, ideologies que es van enfrontar fins a la dècada dels 90.

La caiguda del comunisme ha deixat pas a l'hegemonia nord-americana, ha possibilitat a Europa iniciar el camí de la unió i ha permès al capital apoderar-se del món. Un llegat, aquest, que amenaça el progrés als inicis del segle XXI.

HISTÒRIA I ART: CONSTANTINOBLE I L'EUROPA MEDIEVAL

Dijous, de 20.00 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 65,34 €
Professora: **Jesús Oliver Bonjoch**

Mentre l'Imperi romà subsistia a Orient i Constantinoble es convertia en la metròpoli cultural i artística de la cristiandat, l'Europa occidental va entrar en un procés marcat per la irrupció de les aristocràcies germàniques, la decadència de les ciutats i l'expansió de l'islam. Veurem com es va produir el mestissatge entre l'imaginari romà i les aportacions dels antics pobles fronterers, i les seves empremtes en l'art, l'espiritualitat i la creació de nous mites, mentre els monjos cristians varen conservar i transmetre la civilització romana.

oliver-bonjoch.blogspot.com.es



HISTÒRIA I ART: ELS ORÍGENS MÍTICS DE LA CIVILITZACIÓ

Divendres, de 10.00 a 11.30 h
(10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 72,60 €

Professor: Jesús Oliver Bonjoch

Els nostres avantpassats varen inventar mites en cercar respostes a les grans preguntes sobre l'origen del món i de la vida. Ara aquests mites ens proporcionen un camí per apropar-nos a l'origen de la civilització. Aquest taller proposa una mirada crítica als principals mites que reuneixen els llibres bíblics, tot comparant-los amb mites d'altres civilitzacions mediterrànies. Si destriem les modificacions i interpretacions amb les quals aquest mites han arribat a nosaltres, podrem descobrir les pistes que ens permetran connectar amb l'imaginari dels seus creadors, testimonis i protagonistes del naixement de les primeres civilitzacions de l'Orient Pròxim. oliver-bonjoch.blogspot.com.es

POESIA: INTERPRETAR, ESCRUIRE I RECITAR

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 48,40 €

Professor: Josep López

Estudi dels poetes clàssics, des d'Homèr a Shakespeare. Del Romanticisme al Noucentisme. Els poetes del S. XX, poesia anglosaxona, germànica, llatina àrab i oriental.

HISTÒRIA DELS BARRIS I DELS SEUS LLOCS EMBLEMÀTICS

Diumenge, d'11.00 a 13.00 h (6 s.)
Cotxeres-C (vestíbul c), 58,08 €

Professor: Mexcat

Sants, Poble-sec, Born i Santa Caterina, Raval, Sarrà i del Clot a la Sagrera

ALEMANY NIVELL 0

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

Cotxeres-C (sala 24), 51,38 €

Professora: Laia Fanlo

Dijous, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 219), 55,49 €
Professora: Esther Blasco

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem els números, les presentacions i altres estructures simples per poder mantenir una conversa curta i senzilla.

ALEMANY NIVELL 1

Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (10 s.)
Barrufet (aula 219), 61,65 €

Professora: Esther Blasco

Divendres, d'11.00 a 12.30 h
(10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €

Professora: Laia Fanlo

És una continuació de l'alemany 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. Treballarem: Estructures de frases en negació/Conjugació de nous verbs en temps de passat/Professors i gènere en masculí i femení/Preposicions en datiu i acusatiu/Temps verbal en imperfet/Partícules interrogatives.

ALEMANY NIVELL 2

Dijous, d'11.45 a 13.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 55,49 €

Professora: Laia Fanlo

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

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

(Es requereix coneixements d'alemany)

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

Cotxeres-C (sala 24), 41,10 €

Professora: Laia Fanlo

Posarem en pràctica la comunicació verbal, enriquirem el vocabulari i aprendrem noves expressions per donar la nostra opinió. És necessari haver cursat 3 cursos anuals de la llengua alemanya per poder realitzar aquest taller.

ANGLÈS PER VIATJAR NIVELL 0

Dimecres, de 17.00 a 18.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 36,99 €

Professora: Patricia Llana

Aquest curs us 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 1

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 36,99 €

Professora: Patricia Llana

Aquest curs us ofereix refrescar expressions bàsiques per sortir-vos-en als 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 PER VIATJAR EXPRES (Trimestral)

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 36,99 €

Professora: Patricia Llana

En aquest curs aprendreu les expressions i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè, etc. i mantenir un diàleg bàsic.

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.

ANGLÈS SUPERVIVÈNCIA NIVELL 0

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €

Dijous, de 17.30 a 19.00 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 55,49 €

Professora: Patricia Llana

Dimarts, de 12.30 a 13.45 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 51,38 €

Professora: Magnolia Martínez

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 41,10 €

Dijous, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Barrufet (aula 206), 36,99 €

Professora: Marina Pairet

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 206), 41,10 €

Dimecres, de 18.45 a 19.45 h (9 s.)

Cotxeres-M (sala B), 36,99 €

Professora: Eliana Andrea Usaralde

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 219), 55,49 €

Professora: Esther Blasco

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.

ANGLÈS SUPERVIVÈNCIA NIVELL 1

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 61,65 €
Professora: Magnolia Martínez

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €
Professora: Isabel Howlett

Dijous, d'11.30 a 13.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 55,49 €
Professora: Patricia Llaneza

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 206), 61,65 €

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 41,10 €
Professora: Eliana A. Usaralde

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.

ANGLÈS SUPERVIVÈNCIA NIVELL 2

H

Dimarts, de 9.30 a 11.00 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 61,65 €
Professora: Magnolia Martínez

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 55,49 €
Professora: Isabel Howlett

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 61,65 €
Professora: Marina Pairet

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.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

(Es requereix coneixements d'anglès)

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 61,65 €

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 61,65 €
Professora: Eliana Andrea Usaralde

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 41,10 €
Professora: Isabel Howlett

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 55,49 €
Professora: Rosana Wolfson

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 206), 55,49 €
Professora: Marina Pairet

Dijous, de 10.00 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 55,49 €

Dijous, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 36,99 €
Professora: Patricia Llaneza

Curs pràctic adreçat a persones amb coneixements d'anglès capaces de comunicar-se en aquesta llengua. Es farà una prova oral el primer dia de classe per determinar si el nivell és l'adequat.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

H

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 219), 61,65 €
Professora: Esther Blasco

Dimarts, d'11.30 a 13.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 61,65 €

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 36,99 €
Professora: Patricia Llaneza

Dilluns, de 17.00 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €

Dimecres, de 18.30 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 55,49 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimarts, de 20.00 a 21.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 41,10 €

Dimecres, d'11.00 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 55,49 €
Professora: Isabel Howlett

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)
Barrufet (aula 206), 41,10 €
Professora: Eliana Andrea Usaralde

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses. Es farà una prova escrita i oral per determinar si el nivell és l'adequat.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

H

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 41,10 €

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 61,65 €

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 36,99 €
Professora: Patricia Llaneza

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Dimarts, de 10.15 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h (9 s.)
Cotxeres-M (sala B), 36,99 €
Professora: Eliana Andrea Usaralde

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà- alt (*upper intermediate / advanced*). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses. Es farà una prova escrita i oral el primer dia de classe per determinar si el nivell és l'adequat.

ANGLÈS EXPRESS

N

Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 55,49 €
Professor: Víctor E. Petersen

English Express està adreçat a persones que volen aprendre i/o repassar els conceptes gramaticals d'una manera ràpida i àgil.

ANGLÈS NIVELL 0

H

Dilluns i dimecres,
de 19.00 a 20.00 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Dimarts i dijous, de 19.00 a 20.00 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.00 h (19 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Professor: Víctor E. Petersen

Anglès per a aquelles persones que no tenen cap coneixement de l'idioma o que el varen estudiar fa temps i volen repassar-lo. L'objectiu és poder mantenir una conversa bàsica en finalitzar el curs. Treballarem: *This is / Números / What is your / Where What/Where /Plural/Edat/Halloween / Abecedari/Can you...? (pots)/Professionss/Negació/Pràctiques/Ser i estar/Preguntes/Nadal/Plurals/A-an/The/ My favourite/Who/verbs/What time is it?/Sant Valenti/Auxiliars/Setmana Santa / 's genitiu saxó/Pràctiques/Adjectius/A quina hora?. Els llibres tenen un cost aproximat de 35 € per als tres trimestres. Informació disponible el primer dia de classe.*

ANGLÈS NIVELL 1

Dilluns i dimecres, de 17.00 a 18.00 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Professor: Víctor E. Petersen

Treballarem: *To be/ Adjectius possessius/ auxiliar/ Have/ have got/ Números i Abecedari/ Halloween/ Time expressions/ When do/ does/ To be + present/ past/auxiliars/ Did/ Conversation Past/Nadal/Repàs trimestre anterior's Genitiu saxó/ Familia/what time + 's/ There/ Some-Any/ anterior/ Can/ Contables/ Uncontables/ countables/ There is - incontable/ Cant/ could/ Conversation/.* Els llibres tenen un cost aproximat de 35 € per als tres trimestres. Informació disponible el primer dia de classe.

ANGLÈS NIVELL 2

Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

Dimarts i dijous, de 9.15 a 10.15 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 73,53 €

Professora: Victor E. Petersen

Dirigit a aquells alumnes que han cursat el Nivell 1 i a aquells que ja posseeixen un coneixement bàsic però que volen refrescar i millorar el nivell que tenen. Treballarem: *Time Expressions/Do Does/Present continuous/Did / Didn't/Past/Conversation/Halloween /Past tense/Where/When past/Practice Conversation/Numbers Ordinals/ When/Months/ Have Got /Nadal/Repàs trimestre anterior /Time expressions/Were / are you going to/Why did you/Adverbs of Frequency/There/ some /Any 'S / Family/Present perfect 1/Present perfect 2/Will/Would.* Els llibres tenen un cost aproximat de 35 € per als tres trimestres. Informació disponible el primer dia de classe.

ANGLÈS REPÀS PREINTERMEDIÀTE NIVELL 1

Dilluns i dimecres, de 12.30 a 13.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

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 REPÀS PREINTERMEDIÀTE NIVELL 2

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

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 REPÀS PREINTERMEDIÀTE NIVELL 3

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

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 REPÀS INTERMEDIÀTE NIVELL 1

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 73,53 €

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 commu-

nicative 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 REPÀS INTERMEDIÀTE NIVELL 2

Dilluns i dimecres, de 20.00 a 21.00 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 73,53 €

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: ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dijous, de 10.15 a 11.45 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 55,49 €

Professora: Laia Fanlo

Aquest taller va dirigit a persones adultes que vulguin estimular la memòria d'una manera lúdica i diferent ja que la llengua amb què ens comunicarem serà l'anglès. Per poder-hi participar cal tenir un nivell d'anglès mitjà.

FRANCÈS NIVELL 0

Dilluns, de 19.45 a 21.00 h (10 s.)

Barrufet (aula 205), 51,38 €

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Divendres, de 18.00 a 19.00 h

(10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 41,10 €

Professora: Agathe Vérilhac

Aquest taller s'adreça a totes les persones que vulguin aprendre francès des de zero.

FRANCÈS NIVELL 1

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

Barrufet (aula 205), 51,38 €

Dimarts, d'11.30 a 13.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Professora: Agathe Vérilhac

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

FRANCÈS NIVELL 1 (REFRESQUEM)

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

Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €

Professor: Karim Alami

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

FRANCÈS NIVELL 2

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Divendres, de 19.00 a 20.30 h

(10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 61,65 €

Professora: Agathe Vérilhac

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

FRANCÈS NIVELL 2 I CONVERSA

Dimarts, de 20.00 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €
Professor: Karim Alami

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

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA

(Es requereix coneixements de francès).

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 41,10 €
Dijous, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 205), 55,49 €
Professora: Agathe Vérilhac

Aquest taller està orientat a aquelles persones amb domini del francès que volen millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva d'una manera dinàmica i natural.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 61,65 €
Professor: Karim Alami

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 205), 55,49 €
Professora: Agathe Vérilhac

Taller adreçat a persones amb un nivell mitjà (com a mínim N1) que se sentin còmodes amb la llengua com per fer aquest salt. El curs estarà principalment enfocat a la pràctica

oral a través del tractament de documents orals i escrits i es complementarà amb el reforç gramatical puntual de les necessitats que els alumnes mostrin.

ITALIÀ NIVELL 0



Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 61,65 €
Dimarts, de 19.30 a 21.00 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 61,65 €
Dimecres, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Institució Montserrat (aula M.)
Curie, 3r pis), 55,49 €
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 barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per a escriure textos breus amb argument col·loquial. Les sessions són íntegrament en italià.

ITALIÀ NIVELL 1

Dimecres, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Institució Montserrat (aula M.)
Curie, 3r pis), 55,49 €
Dijous, de 18.00 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 202), 55,49 €
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 comprar, 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 2

Dijous, de 19.30 a 21.00 h (9 s.)
Barrufet (aula 202), 55,49 €
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 A TRAVÈS DE LES CANÇONS

(Es requereix coneixements d'italià)

Dilluns, de 19.45 a 21.15 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 61,65 €
Professora: Lucia Patarca

Aquest curs està dirigit a les persones que tenen un nivell d'italià bàsic i volen aprendre l'italià de una manera més intuïtiva i amena. A través de les cançons treballarem la comprensió oral i la pronunciació. Dedicarem dues classes a cada cançó, aprofundint i repassant la gramàtica i el lèxic. A més a més farem un recorregut històric de la cançó italiana: començarem des de Modugno i Carosone, passarem per Battisti, Celentano, Gaber i Jannacci, coneixerem les grans intèrprets (Mina, Ornella Vanoni, Mia Martini, Fiorella Mannoia, Elisa), l'escola de Gènova (Gino Paoli, Luigi Tenco), els cantautors bons (Lucio Dalla, Gianna Nannini, Francesco de Gregori, Pino Daniele, Carmen Consoli) i els millors (Paolo Conte, Fabrizio de André, Franco Battiato, Ivano Fossati) fins arribar als nous cantants.

ITALIÀ (LA MÀFIA: CHE COS'È?)

(Es requereix coneixements d'italià)

Dimarts, de 18.00 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 61,65 €
Professora: Lucia Patarca

Aquest curs de conversa de nivell intermedi està dedicat a l'estudi del fenomen mafios. Què es la màfia? Quan neix? Per què? Quantes màfi-

es existeixen en el territori italià? Llegirem els llibres d'Antonio Nicaso *La mafia spiegata ai ragazzi* i el d'Iñigo Dominguez *Crónicas de la mafia*. A més a més veurem la pel·lícula 'Gomorra' de Matteo Garrone i 'La mafia uccide solo d'estate' de Pif. Per a aquest curs es requereix un bon nivell d'italià.

ITALIÀ CONVERSA (A TRAVÈS DE LES REGIONS)

(Es requereix coneixements d'italià)

Dilluns, de 18.15 a 19.45 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 61,65 €
Professora: Lucia Patarca

Aquest taller està 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, gastronomia i art. Coneixerem les diferents varietats regionals de la llengua italiana (sabies que a Itàlia es parlen 35 idiomes diferents?) a través de les cançons i 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.

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/ de Muntadas, 24-26, tel. 934 159 002)

Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professor o la professora, o bé la persona participant aporta els ingredients d'allò que cuinarà i després s'emporta el plat a casa.

CUINA ASIÀTICA N

Dijous, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
81,00 €
Professora: Begoña Trujillo

La cuina asiàtica no és solament arròs tres delícies o sushi. Prepararem receptes de països com Vietnam, Índia, Tailàndia, Xina... Utilitzarem coco, espècies, arròs, miso, bambú, soia...

CUINA INICIACIÓ

Dimarts, de 17.00 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Anna Maria Obiols

Sovint, el fet de veure cuinar un plat és més fàcil que no pas preparar-lo. En aquest taller aprendrem les nocions més bàsiques, allò que cal saber per preparar qualsevol plat, i descobrirem que la cuina no és tan difícil. Elaboració de salses, sofregits i plats senzills.

CUINA ITALIANA, RACIONS I NOCIONS D'ITALIÀ N

Dijous, de 10.30 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
81,00 €
Professora: Marta Pitet

CUINA CREATIVA PER PORTAR A LA FEINA

Dilluns, de 20.30 a 22.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Maria Jose Arroyo

Aprendràs a organitzar el rebost, planificar les compres, combinar ingredients i cuinar receptes ràpides, fàcils i variades per a tota la setmana.

CUINA DE MERCAT INICIACIÓ

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Dimarts, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Gemma Salvador

En aquest taller aprendràs a fer receptes senzilles que no et faran mandra fer a casa. Tant si saps cuinar poc com si no has cuinat mai podràs lluir-te amb tot el que has après.

CUINA DE MERCAT H

Dilluns, de 17.00 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
67,50 €
Dimarts, de 19.00 a 21.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Dimecres, de 10.00 a 12.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
81,00 €
Professora: Anna Maria Obiols

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
81,00 €
Professora: Maria Jose Arroyo

Dimecres, de 10.00 a 12.00 h (9 s.)
81,00 €
Organització i lloc: Casal Artesà

La cuina de sempre, la que hem après dels avis o hem vist fer. En aquest taller prepararem plats de temporada i cuinarem tot tipus d'ingredients: carn, peix, verdures i fruites. També us hi ensenyarem els secrets d'una bona presentació.

CUINA: MENGEM EL QUE CUINEM N

Dimecres: de 19.30 a 21.00 h (9 s.), 60,75 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Aquest curs de cuina et permetrà fer una cuina fàcil i divertida. Al final de la classe soparem els plats cuinats.

CUINA: TASTETS

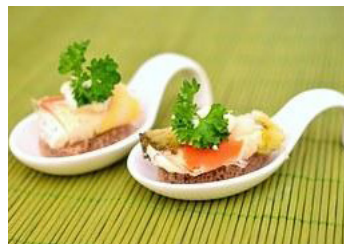
Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (5 s.),
inici 2-10, 45.00 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Vols sorprendre els convidats? En aquest taller tindràs resolts els primers i segons plats, combinant receptes tradicionals i altres propostes més actuals. No es requereix experiència o habilitat prèvia, només cal tenir la capacitat de gaudir d'un bon plat cuinat.

SOS! CONVIDATS N

Dijous, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
81,00 €
Professora: Begoña Trujillo

Què faig? Sopar a casa! Ens passem hores pensant plats o aperitius per quedar bé i no arruïnar-nos en el camí. Donarem idees i elaborarem receptes perquè els amfitrions no hagin d'estar tancats en la cuina durant la vetllada.



CUINA INICIACIÓ PASTISSERIA

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Anna Maria Obiols

En aquest taller coneixerem els secrets del món de la pastisseria, els ingredients i com manipular-los d'una manera senzilla i assequible. No oblidarem la importància de les presentacions.

CUINA: PASTISSERIA MODERNA N

Divendres, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Begoña Trujillo

Iniciar-se al món de la pastisseria a casa és tot un repte: la incertesa de saber si un bescuit pujarà i quedarà esponjós. Aprendrem a posar en pràctica tècniques per elaborar peces amb uns resultats increïbles. Amb una mica d'imaginació arribarem a ser capaces de crear una infinitat de dolços.

CUINA: ENTREPANS 3 ESTRELLES N

Divendres, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
90,00 €
Professora: Begoña Trujillo

Entrepans: panet o tros de pa obert per la meitat amb embotit o un altre tipus d'aliment, fred o calent en el seu interior. Tots sabem fer un entrepà. Elaborarem entrepans amb diferents tipus de pans i farciments, freds o calents, petits i grans. Amb combinacions que faran que els vostres entrepans siguin únics.

COSMÈTICA NATURAL

N

Dilluns, d'11.30 a 13.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina),
67,50 €

Professora: Rosa Ana Segura

Coneix quin són els ingredients de la cosmètica natural, les seves propietats i com elaborar cosmètics a casa. Cada trimestre aprendràs ingredients diferents i elaborarem cremes, olis de massatge, exfoliants, etc. Combinem sessions teòriques en què s'exposen les propietats dels ingredients amb pràctiques en què aprenem a elaborar segons el tipus de pell: cremes, tònicos, mascaretes, netejadores, etc. Suplement de 10 € que s'abonarà a la professora.

COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, d'11.00 a 13.00 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 87,12 €

Dimecres, de 17.00 a 19.00 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 87,12 €

Dimecres, de 19.00 a 21.00 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 87,12 €

Professora: Maria Núria Passada

En consonància amb els nostres temps, en aquest taller aprendràs a canviar una cremallera, a fer una vora... També podràs reciclar el vestuari arraconat a l'armari, aconseguir que el teu geni s'exterioritzi i descobrir una altra manera de portar i viure la moda.



COSTURA: DISSENY I PATRONATGE

N

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 65,34 €

Professora: Maria Núria Passada

Aprendràs les bases del patronatge, a prendre mides del cos, amb el patró base ja sabràs com fer-te un top, uns pantalons, un vestit i una faldilla. Entendre els patrons propis o de revistes, com retocar-los, les pinces, escurçar o allargar, transformar-lo per convertir-lo en el disseny escollit.

ESCACS ADULTS (INICI)

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

Casinet (sala 01), 57,00 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells adults, de totes les edats, que vulguin iniciar-s'hi 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 (tals com sessions multi-nivell) permeten que a l'inici de cada trimestre es puguin incorporar alumnes nous i reenganxar-se sense gaires problemes.

ESCACS ADULTS (MITJÀ)

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (9 s.)

Casinet (sala 01), 51,30 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de forma lògica i conseqüent, conèixer els mats bà-

sics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una forma d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

ESCACS ADULT (AVANÇAT)

Dijous, de 20.00 a 21.00 h (9 s.)

Casinet (sala 01), 51,30 €

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.

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h (10 s.)

Cotxeres-M (sala A), 67,50 €

Professora: Marta Pitet

Aprendrem nocions bàsiques de cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, començant pels substrats, passant per les varietats de plantes aromàtiques i hortícoles més fàcilment cultivables en test, fins a arribar a les malalties més comunes i als tractaments, químics o ecològics. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardineria i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.



JARDINERIA A CASA I TERRATS

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

Cotxeres-M (sala A), 67,50 €

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 tractaments, siguin químics o ecològics.

RESTAURACIÓ MOBLES I PETITS OBJECTES

Dilluns, de 16.30 a 19.00 h (10 s.)

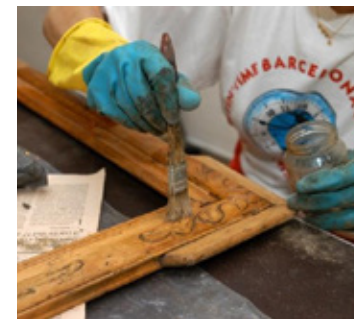
Cotxeres-C (sala 32), 102,75 €

Dilluns, de 19.00 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 102,75 €

Professora: Amaya Sancha

En aquest taller aprendrem a recuperar objectes i mobles deteriorats: corcs, factors ambientals, trencament accidental. En un trimestre podrem restaurar una peça mitjana (cadira, tauleta auxiliar, bagul) o diverses, si són petites (capsetes, marcs, rellotges).



TAST DE VI A CEGUES

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 106,00 €
(inclou 54,70 € de material)
Inici: 2 d'octubre
Professor: Vinus & Brindis

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

TAST DE VI: NIVELL MITJÀ

Dimecres, de 19.30 a 21.00 h (5 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 88,33 €
(inclou 45,58 € de material)
Inici: 25 d'octubre
Professor: Vinus & Brindis

Per a qui ja ha fet algun curs d'iniciació al tast però vol anar una mica més enllà, aquest curs ens ajudarà a conèixer millor les diferències entre varietats de raïm, entre els vins de diferents climes o tipus de terra. Alguns maridatges divertits i les darreres tendències en elaboració de vins. Curs per a qui tingui inquietuds i li atregui la cultura del món del vi. Fins i tot aprendrem a fer un vi nostre a través del cupatge.

TAST DE VI: INICIACIÓ (3 SESSIONS)

Dimecres, de 19.30 a 21.00 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 53,01 €
(inclou 27,36 € de material)
Inici: 4 d'octubre
Professor: Vinus & Brindis

Explicarem i tastarem els tres grans tipus de vi: blancs, escumosos i negres. Sempre amb consells de com servir-los, com guardar-los i sobretot com gaudir-ne als àpats. Ens endinsarem en les diferències entre un vi jove i un vi de criaça. Quins van millor amb certs plats o quins i com s'ajusten als nostres gustos. Tot explicat d'una manera molt fàcil i tastant els vins més representatius. Mai més tindrem por a demanar un vi o a explicar-lo amb els amics.

COM CREAR UN NEGOCI AL BARRI?

Dimecres de 19.30 a 21.30 h
(9 s.), 87,12 €
Organització i lloc: MEXCAT

La creació de noves empreses el barri fan enriquir la economia de la ciutat. Si tens una idea o un projecte però no saps com començar aquest és el teu curs. D'una manera fàcil i pràctica explicarem els processos necessaris com son l'estudi de mercat, l'anàlisi DAFO o la viabilitat econòmica per fer del teu projecte una realitat.

PRODUCCIÓ I GESTIÓ D'ARTS ESCÈNIQUES

Dilluns de 19.30 a 21.30 h (10 s.),
96,80 €
Organització i lloc: MEXCAT

Si ets creadors i vols fer realitat el teu projecte amb aquest curs podràs obtenir les eines necessàries per fer viable la idea escènica. L'objectiu d'aquest taller es dotar d'eines als artistes de dansa, circ, teatre i tots aquells interessats en tot el procés de creació, així com temes posteriors com son la comunicació, la venda i distribució de l'espectacle.

INICIACIÓ A LA PROGRAMACIÓ PER A JOVES (12 a 16 anys)

Dijous, de 17.15 a 18.45 h
(9 s.) Cotxeres-C
(sala 35 / informàtica), 67,50 €
Professor: Arnau Castellví

Ens endinsarem en la programació per joves de manera simple (que no fàcil) i sobretot pràctica. Perquè sigui divertit els exercicis es basaran en jocs, però els coneixements són directament aplicables en qualsevol context. Es requereix motivació, concentració, agilitat mental i tenir ordinador a casa per practicar (no valen "tauletes").

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dimarts, de 18.45 a 20.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 62,50 €
Dimecres, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 90,00 €
Professor: Arnau Castellví

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.

INFORMÀTICA PROGRAMES BÀSICS

Dimecres, d'11.30 a 13.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 67,50 €
Professor: Arnau Castellví

Saps una mica com funciona l'ordinador però voldries aprofundir-hi més? Aquí aprendràs a escriure una carta, fer ús del full de càlcul, instal·lar un antivirus i organitzar les fotografies i fer ús dels programes més utilitzats a la informàtica diària.

INFORMÀTICA INTERNET

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,00 €
Dijous, de 18.45 a 20.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 56,25 €
Professor: Arnau Castellví

Divendres, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 100,00 €
Professor: Daniel Vidal

Vols navegar per la xarxa? Aquí t'ensenyarem a fer-ho amb seguretat. Orientat a persones amb un coneixement bàsic de l'ordinador. Dominarem la navegació, la recerca i l'ús del correu electrònic. També visitarem els webs més famosos de la xarxa i gaudirem d'un passeig digital.

APRELEM DELS MILLORS FOTÒGRAFS

Divendres, d'11.30 a 13.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,00 €
Professor: Daniel Vidal

Farem un estudi dels fotògrafs més influents i imitem la seva tècnica. El curs tindrà diverses sortides de fotografia per posar en pràctica els conceptes apresos.

CÀMERA DIGITAL: OBJECTIUS

Dilluns, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 62,50 €
Dijous, de 18.00 a 20.00 h (9 s.)
Institució Montserrat (aula
d'informàtica-masia), 90,00 €
Divendres, de 17.00 a 19.00 h
(10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 100,00 €
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 RÈFLEX NIVELL 2: TÈCNiques AVANÇADES

Dimecres, de 19.00 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 67,50 €
Professor: Daniel Vidal

Conèixerem 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.

PHOTOSHOP: FOTOMUNTATGE

Dilluns, de 19.00 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 62,50 €
Professor: Daniel Vidal

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

PHOTOSHOP: REVELAT DIGITAL

Dilluns, de 17.45 a 19.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 62,50 €
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 revelat tradicional. Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.

PHOTOSHOP: MANUALITATS

Dimecres, de 17.45 a 19.00 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 56,25 €
Professor: Daniel Vidal

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

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,00 €
Professor: Arnau Castellví

Saps tot el que podries fer amb el mòbil? Creus que li'n podries treure més profit però no saps com? Podràs aprendre a configurar-lo per gastar menys bateria, a instal·lar noves aplicacions, a fer servir el correu i altres opcions. Fes que el mòbil sigui realment intel·ligent.

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA: FUNCIONAMENT

Dilluns, d'11.30 a 13.00 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,00 €
Professor: Daniel Vidal

Saps tot el que podries fer amb el mòbil? Creus que li'n 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.

TREU PROFIT DE LA CàMERA DEL MÒBIL/TAULETA

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 75,00 €
Professor: Daniel Vidal

Quan fas fotos amb el mòbil no t'agrada com queden? Aquest curs és una excel·lent oportunitat per aprendre a fer ús del mòbil com a càmera de fotos. A més augmentarem la qualitat de les fotos fent ús de les app més conegudes i aprendrem a fer còpies de seguretat al núvol.

ROBÒTICA EDUCATIVA AMB LEGO

Dimarts de 17.30 a 18.30 h
(de 6 a 9 anys) (10 s.), Cotxeres-C (sala 32), 52,00 €
Dimarts de 18.30 a 19.30 h
(de 9 a 12 anys) (10 s.),
Cotxeres-C (sala 32), 52,00 €
Dissabte de 10.30 a 12.00
(familiar) (10 s.), Cotxeres-C (sala 32), 78,00 €
Professorat: CreaTIC Academy

En el curs de robòtica educativa amb LEGO s'utilitzen el LEGO Education WeDo i Lego Mindstorms EV3, segons l'edat de l'alumnat. El material permet als estudiants construir diversos models de robots i donar vida a les seves creacions utilitzant un sistema de programació molt intuïtiu que funciona pel sistema d'arrossegari-deixar. Això ajuda a conèixer com la tecnologia juga un paper actiu en la vida quotidiana de l'alumnat. Els estudiants no són consumidors de tecnologia, són creadors, amb iniciatives i creacions pròpies. Al mateix temps, els estudiants desenvolupen i milloren les habilitats de comunicació, col·laboració, creativitat, iniciativa i treball en equip. Es practiquen diferents continguts d'educació primària, matemàtiques, mecànica, enginyeria i tecnologia. Al taller familiar es podran inscriure pares i fills d'entre 6 i 9 anys que treballaran en equip.



ANGLÈS INFANTIL

Dimecres, de 17.00 a 18.00 h (7-9 anys) (9 s.) Castellers, 46,80 €
Dijous, de 17.00 a 18.00 h (9-11 anys) (9 s.) Castellers, 46,80 €
Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10-11 anys) (10 s.)
 Castellers, 52,00 €
Dijous, de 18.00 a 19.00 h (10-11 anys) (9 s.)
 Castellers, 46,80 €
Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (12-15 anys) (9 s.)
 Castellers, 46,80 €
Professora: Magnolia Martínez

Un taller pensat especialment perquè els més petits comencin a familiaritzar-se amb l'anglès d'una manera divertida. Es treballarà fonamentalment l'expressió oral mitjançant activitats lúdiques, cançons, fitxes de treball...
 Continguts: expressions usuals (please, thank you...), números, colors, animals, presentacions, objectes de classe i casa...

ANGLÈS INFANTIL: CONTACONTES (3-6 anys)

Dimarts, de 17.00 a 18.00 h (10 s.)
 Castellers (sala castellers), 52,00 €
Professora: Magnolia Martínez

Mitjançant els contes treballarem la motivació per la llengua anglesa. Amb les repeticions i els jocs lingüístics els nens aprenen vocabulari i expressions pròpies angleses. A través dels contes farem activitats manuals, representacions, titelles...

CERÀMICA INFANTIL (a partir de 5 anys)

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (10 s.), 78,00 €
Dijous, de 17.30 a 19.00 h (9 s.), 70,20 €
 Lloc: Escola de ceràmica Lluna de Fang
Professora: Rosa Muñoz

Taller amb complement de 34 € que s'abonarà a la professora. En aquest curs et els infants s'inicien en el món de la ceràmica d'una manera divertida, però a la vegada es formen respecte a la comprensió del volum i la composició dels colors, desenvolupant la seva creativitat.

DANSA CLÀSSICA INFANTIL



Dilluns, de 16.45 a 17.30 h (4-5 anys) nivell 0 (10 s.)
 Casinet (estudi), 35,63 €
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (8-11 anys) nivell 2 (10 s.)
 Casinet (estudi), 47,50 €
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (8-15 anys) nivell 3 (10 s.)
 Casinet (estudi), 47,50 €
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (8-10 anys) nivell 1 (9 s.)
 Casinet (estudi), 42,75 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9-13 anys) nivell 2 (9 s.)
 Casinet (estudi), 42,75 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 h (9-15 anys) nivell 3 (9 s.)
 Casinet (estudi), 42,75 €
Professora: Elise Lummis

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (4-5 anys) nivell 0 (10 s.)
 Casinet (sala 04), 47,50 €
Dilluns, de 17.00 a 17.45 h (6-11 anys) nivell 0 (10 s.)
 Esbart Ciutat Comtal, 42,75 €
Dilluns, de 17.30 a 18.15 h (6-9 anys) nivell 1 (10 s.)
 Casinet (estudi), 35,63 €
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h (9-12 anys) nivell 2 (10 s.)
 Esbart Ciutat Comtal, 47,50 €
Dijous, de 17.30 a 18.45 h (11-15) nivell 2 (9 s.)
 Esbart Ciutat Comtal, 53,44 €
Professora: La Companyia

Dilluns, de 16.45 a 17.30 h (6-8 anys) nivell 0 (10 s.)
 Casinet (sala 04), 35,63 €
Divendres, de 17.45 a 18.30 h (6-8 anys) nivell 1 (10 s.)
 Casinet (estudi), 35,63 €

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (8-10 anys) nivell 1 (10 s.)
 Casinet (sala 04), 47,50 €
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (8-11 anys) nivell 2 (9 s.)
 Esbart Ciutat Comtal, 42,75 €
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h (12-16 anys) nivell 3 (9 s.)
 Esbart Ciutat Comtal, 53,44 €
Professora: Marina Verdager

El taller d'Iniciació a la dansa clàssica per a nens i nenes està destinat a infants a partir de 4 anys d'edat. L'objectiu fonamental del curs és que els infants aprenguin a conèixer i controlar el propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es realitza dins d'una atmosfera lúdica i alegre, partint de la premissa d'aprendre jugant.

ESCACS INFANTIL INICIACIÓ

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 52,00 €
Dijous, de 18.00 a 19.00 h (9 s.)
 Casinet (sala 01), 46,80 €

ESCACS INFANTIL MITJÀ

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 52,00 €

ESCACS INFANTIL AVANÇAT

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 52,00 €

ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 s.)
 Casinet (sala 01), 52,00 €
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.

INICI A LA GUITARRA (7-12 ANYS)

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (9 s.), 112,50 €
Organització i lloc: Associació Cultural Farré

Una iniciació a la guitarra per poder aprendre a tocar aquelles melodies que tant ens agraden. Partint de zero, esperem acabar el curs amb un bon repertori per poder fer concerts davant els familiars i amics. Tenir una bona tècnica és la base imprescindible per poder dominar un instrument i aquest curs es basa, sobretot, en això, divertir-nos aprenent.

TEATRE PER A INFANTS

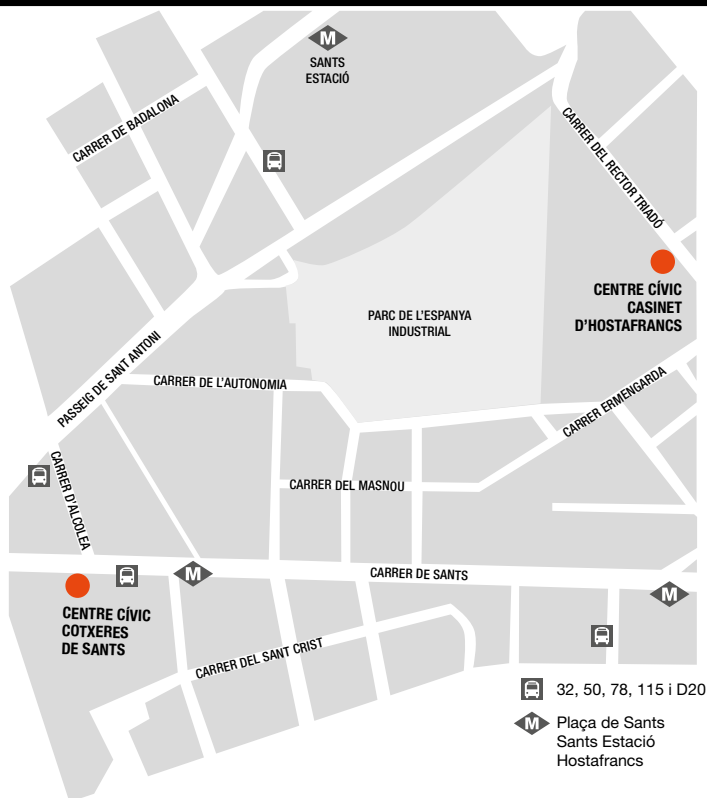
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (3 a 5 anys) (10 s.) 47,50 €
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h (6 a 9 anys) (10 s.), 47,50 €
Divendres, de 17.30 a 19.00 h (10 a 12 anys) (10 s.) 71,25 €
Organització i lloc: La Casona (Espai 2)

El teatre és una eina excel·lent per al desenvolupament personal. Aquest curs es una iniciació al món del teatre que contribueix també a la formació integral dels alumnes: coneixement d'un mateix, seguretat personal, capacitat d'observació, concentració, expressivitat, domini del cos i de la veu, treball en equip, responsabilitat, creativitat... L'eina bàsica de l'aprenentatge és el joc teatral. Amb un marcat esperit lúdic, es parteix de la improvisació per comprendre les regles bàsiques del teatre.

Amb la col·laboració de:



MAPA



PER A MÉS INFORMACIÓ

cotxeres-casinet.org

ajuntament.barcelona.cat/sants-montjuic

**Districte de
Sants-Montjuïc**