

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Abril-juny 2024

Inscripcions obertes!!

Cotxeres-Casinet




secretariat



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sants-Montjuïc

ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del 19 de febrer. En efectiu o targeta, a partir del 26 de febrer.

NOUS TALLERISTES

A partir del 29 de febrer, a les 9.30 h, tant si és per domiciliació com si és en efectiu, targeta o en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI.

Les domiciliacions bancàries es poden fer fins el 28 de març del 2024.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

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

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants.

Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.

DATA D'INICI DELS TALLERS

A partir del dilluns 8 d'abril i acaben el dissabte 15 de juny inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre. Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda).

En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents.

Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada.

Més informació a Secretaria.

ADRECES**COTXERES DE SANTS**

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

CASINET D'HOSTAFRANCS

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

ADRECES D'ENTITATS COL-LABORADORES**CASAL ARTESÀ**

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

MEXCAT

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

MERCAT DE SANTS

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

ESCOLA BARRUFET

Ptge. Del Vapor Vell, 7
Tel. 934 097 208
www.escolabarrufet.cat

TALLERS PRESENCIALS	pàg. 6
ITINERARIS	7
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	8
EXPRESSIÓ	14
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	18
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	24
IDIOMES	26
CUINES	31
RECURSOS	31
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	34
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	35
TALLERS FAMILIARS	36
TALLERS EN LÍNIA	38

COMPARTeix LA TEVA EXPERIÈNCIA A #COTXERESCASINET

 **@COTXERESCASINET**

 **@CCCOTXERESCASINET**

 **FACEBOOK.COM/COTXERESCASINET**



TALLERS PRESENCIALS



ITINERARIS

A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció al taller, tant en línia com presencial, fins el dia 29 de febrer a les 9.30 h del matí.

RUTES: LES ÚLTIMES ERMITES DE BARCELONA

Divendres, de 17 a 19 h (6 s.)
Cotxeres-C (vestíbul c pl. Bonet i Muixí, 7), 63,72 €
Professor: Mexcat

12 d'abril - De Bellvitge al Far del Llobregat.
19 d'abril - Santa Maria del Bon Viatge.
26 d'abril - Sant Cebrí a Santa Justina.
3 de maig - L'ermita de Fàtima.
10 de maig - La Mare de Déu de la Salut.
17 de maig - Baixada a Sant Medir.

VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA- MNAC: LES RESERVES DEL MNAC

Dissabte, 13 d'abril, d'11 a 13 h
ENTRADA GRATUÏTA

Una passejada entre bastidors perquè coneguem de prop una de les feines més importants i desconegudes d'un museu: conservar les obres.

Els menors de 12 a 18 han d'anar acompanyats d'un adult (edat mínima dels assistents, 12 anys).

La visita no està adaptada per a persones amb mobilitat reduïda.

Informacions pràctiques:

No s'hi pot entrar amb paraigües i altres objectes d'un cert volum. Vosaltres fareu la visita de manera més còmoda i plegats evitarem qualsevol incident. Teniu a la vostra disposició el guarda-roba del museu.

Per motius de conservació i seguretat, no està permès fotografiar ni tocar les obres d'art, ni altres elements del mobiliari de les reserves.

Cal ser al vestíbul del MNAC 10 minuts abans de l'inici de la visita.



VISITA GUIADA AL JARDÍ BOTÀNIC – ALTRES ESPAIS DEL JARDÍ BOTÀNIC

Dissabte, 11 de maig, d'11 a 12.30 h
**Professor: Associació d'Amics
Jardí Botànic Barcelona**
ENTRADA GRATUÏTA

Aprofitant l'esclat primaveral, veurem la plaça Polivalent amb els seus fruiters i arbres de diverses parts de món, l'Hotel d'Insectes i papallonari amb la seva funció pol·linitzadora a través d'altres arbres florífers. Acabarem a l'espai dels Bonsais.

Cal ser a l'entrada del Botànic 10 minuts abans de l'inici de la visita.



VISITA GUIADA ALS JARDINS DE LA TAMARITA

Dissabte, 8 de juny a les 10.30 h
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

Aquests jardins provenen de l'adquisició feta a principis del s. XX, d'una casa senyorial, propietat de l'industrial del cotó Alfredo Mata. El disseny paisatgístic s'atribueix a Nicolau M. Rubió i Tudurí. Es van inaugurar el 1994 i actualment la casa acull la Fundació Blanquerna.

Lloc de trobada: 10.30 h entrada Pg. de Sant Gervasi, a tocar Pl. Kennedy.



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

AFROIOGA

Dimecres, de 12.30 a 14 h (9 s.)
 Cotxeres (altell), 84,38 €
Professora: Mariana Galarza

Aprendrem postures essencials del ioga donant-los un toc de ritme i energia a través de melodies i percussions africanes que ens permeten tenir una pràctica més dinàmica i desenvolupar un flux entre postures convertint el ioga en una dansa potent i alliberadora. **Cal portar roba còmoda i una estoreta.**

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
 Casinet (sala 03), 71,69 €
Professora: Mercè Rovira

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
 Barrufet (aula 012), 71,69 €
Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 23), 66,38 €
Professora: Selina Worsley

Jugar amb la vocalització lliure i el cant senzill ens ajuda a relaxar-nos i a desconnectar de forma lúdica i divertida.

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
 Casinet (sala 04), 40,59 €
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
 Casinet (sala 04), 40,59 €
Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
 Casinet (sala 04), 45,10 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Dimecres, de 16 a 17 h (9 s.)
 Casinet (estudi), 40,59 €
Professora: Mariana Galarza

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.

CUIDA LA TEVA VEU

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)
 Barrufet (aula 012), 71,69 €
Professora: Selina Worsley

Un curs molt pràctic que té la finalitat d'explorar i practicar una bona tècnica vocal i alhora relaxar el cos i la ment i equilibrar els sistemes energètics a través de jocs vocals i tècniques de relaxació amb la veu. **Cal portar roba còmoda, mitjons gruixuts i ampolla d'aigua.**

ESTIMULEM LA MEMÒRIA A TRAVÉS DE JOCS DE TAULA I CARTES PER A LA TERCERA EDAT.

NOU!

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Irina Weinstein

Està dissenyat per brindar a les persones de la tercera edat una experiència enriquidora i divertida a través de jocs de taula i cartes. Els jocs són una forma excel·lent de mantenir la ment activa, fomentar la socialització i gaudir de moments agradables entre tots els participants. Inclourà una varietat de jocs de taula i cartes, seleccionats acuradament per ser apropiats i atractius, entre els quals: jocs de cartes, Memoritz, Dixit, Just One, Stop/Basta, entre altres. Amb aquest taller ajudarem a promoure la interacció social, l'exercici mental, la diversió i el benestar entre els adults majors de 60 anys.



ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 79,65 €
Dijous, de 16 a 17.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 79,65 €
Professora: Laura Perales

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
 Casinet (sala 03), 79,65 €
Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
 Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Irina Weinstein

Mitjançant uns exercicis pràctics desenvoluparem el funcionament de la ment i especialment la memòria. Podrem aplicar a la vida quotidiana el que hi hem après.

EXERCICIS PREPART

Divendres, de 17 a 18.15 h (10 s.)
 Cotxeres (altell), 78,13 €
Professora: Mamifit

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

EXERCICIS SÒL PÈLVIC

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 56,25 €
Professora: Mamifit

Apte per a totes les dones de totes les edats!!

On farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

GESTIONEM LES EMOCIONS

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 203), 79,65 €
Professora: Laura Perales

En una realitat progressivament deshumanitzada, on cada dia la Societat afavoreix més l'apatia i la desvinculació dels sentiments personals, cobra encara més importància l'aprenentatge a trobar-nos amb els nostres sentiments i regular les pròpies emocions.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Dijous, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 45,10 €
Professora: Marta Casado

Dilluns, Dimecres, de 9 a 10 h (18 s.)
Casinet (estudi), 81,18 €
Dilluns, Dimecres, de 10 a 11 h (18 s.)
Casinet (estudi), 81,18 €
Professora: Gemma Marsal

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

HIPOPILATES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Silvia Vega

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Aquests exercicis milloren la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc.

No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.

HIOPRESSIVES

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 56,25 €
Professora: Mamifit

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



HIOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
Professora: Mamifit

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

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Helena Broquetas

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

HO'OPONOPONO 2n ANY

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Helena Broquetas

IOGA

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 60,89 €
Dimarts, de 16.30 a 17.45 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 56,38 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 60,89 €
Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 60,89 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 67,65 €

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 40,59 €
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 40,59 €
Dissabte, de 9.45 a 11.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Professora: Sonia Lucia Ignacio

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 50,74 €
Divendres, de 10.30 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,38 €
Professora: Diego Borrego

Dilluns, Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (18 s.)
Casinet (sala 04), 81,18 €
Dilluns, Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (18 s.)
Casinet (sala 04), 81,18 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Casinet (estudi), 45,10 €
Professora: Gemma Marsal

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Dimarts, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 56,38 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 45,10 €
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,65 €
Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,65 €
Divendres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 67,65 €
Professora: Natsumi Montilla

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

IOGA RESTAURATIU

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Professora: Gloria Cavallé

Aprendrem els beneficis d'una pràctica conscient i respectuosa del ioga vers el nostre cos, així mateix de la millora de la nostra salut. La finalitat d'aquestes sessions és assolir un estat d'harmonia (cos, ment i esperit).

IOGA SUAU

Dimarts, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 56,38 €
Dimecres, de 10.30 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 60,89 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Casinet (galeria), 84,38 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Casinet (galeria), 84,38 €
Dijous, de 19.15 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 109,38 €
Professora: Mamifit

És un esport de resistència i una forma d'exercici a l'aire lliure que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons. Millora la coordinació entre braços i cames, enforteix la musculatura en general i en els braços i les cames en particular. Disminueix el greix corporal.

S'han de portar els pals i roba còmoda.

MEDITACIONS ACTIVES I MINDFULNESS

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 71,69 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 79,65 €
Professora: Georgina Jordana

Proposem 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'estrès, etc.

PILATES

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 56,25 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Silvia Vega

Dilluns, de 10 a 11 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Dijous, de 20.15 a 21.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professor: Joan Bohe

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Dimarts, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Marta Casado

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

PILATES AVANÇAT

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Dijous, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professor: Joan Bohe

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

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.



PILATES-DANCE

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professora: Silvia Cuesta
Dimecres, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (estudi), 56,25 €
Professora: Mariana Galarza

Amb aquesta disciplina del pilates-dance intentarem apropar-nos mitjançant exercicis de dansa al que seria una classe fusió gairebé completa; respiració-resistència-tonificació-estiraments- coordinació i flexibilitat.

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

PILATES-IOGA

Dimarts, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Divendres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Marta Casado

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

SALUT PER A L'ESQUENA (MÈTODE CU-MAX)

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professora: Silvia Cuesta

No patir més mal d'esquena, tenir bons hàbits posturals, pujar les escales amb la força de les cames i no amb la força de l'esquena. Revisar l'alineament corporal, la col·locació de la pelvis i la força de les cames.

STREACHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 56,25 €
Dijous, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 62,50 €
Professora: Nur Adriana Pinto

TAI-TXI

Dilluns, de 16 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 60,89 €
Dimarts, de 17.45 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 56,38 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Barrufet (aula 201), 60,89 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 67,65 €
Dimarts, de 16.30 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,65 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 201), 67,65 €
Professora: Georgina Jordana

TAI-TXI TXI KUNG

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 90,20 €
Professora: Georgina Jordana

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 67,65 €
Professora: Eulàlia Embodas

La pràctica del tai-txi millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental.

TAI-TXI TXI KUNG 2n nivell

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 67,65 €
Professora: Eulàlia Embodas

TXI-KUNG

Dimecres, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 60,89 €
Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 40,59 €
Professora: Georgina Jordana



AERORITMES

Dimarts, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,10 €
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,10 €
Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,10 €
Professora: Maria Eugenia Lucero

Aeròbica i dansa fusionades, per entrenar amb pura energia. Durant la classe es realitza una entrada en calor aeròbica i després es ballen diferents cançons de ritmes diversos. L'objectiu és millorar el rendiment, tonificar la musculatura, entrenar i divertir-se.

BALL SALÓ (cal parella)

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 56,25 €
Professora: Jordi Traver
3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.

BALLS LLATINS (no cal parella)

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Professora: 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.

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 1

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 56,25 €
Professora: Jordi Traver

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 2

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 56,25 €
Professora: Jordi Traver

CAPOEIRA

Dilluns, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 84,38 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (estudi), 84,38 €
Divendres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 93,75 €
Dissabte, de 12.30 a 14 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 93,75 €
Professora: Marcelo Araujo

Oferta: Si t'apuntes a 3 tallers de capoeira gaudiràs d'un 40 % de descompte en cada un d'ells (només en inscripcions presencials).

DANCE GROOVE & MOVE

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 62,50 €
Professora: Diego Caceres

Centrat en el Groove i l'step del Dancehall, les classes seran dinàmiques i plenes d'energia amb tècnica i informació sobre cultura. Aprendrem a poder moure'ns per diferents àrees enfocades en aquests estils, ensenyarem tot a base d'aquestes i hi incorporarem diferents activitats i treballs del cos, amb músiques urbanes, passant des dels estils musicals, Dancehall, Afro, Hip-hop, etc.

DANCEHALL

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 62,50 €
Professora: Diego Caceres

Actitud, festa, cohesió i moviments solts però enèrgics defineixen el Dancehall, originari de l'illa del Carib, Jamaica. Aquest gènere de ball i de música fa vibrar els cossos amb una màgia palpable. Sean Paul, Rihanna, Mr Hortes, Shaggy, Stefflon Don, Busy Signal i més estaran en el menú musical per acostar els cossos a aquesta peculiar i festiva cultura.



DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

Dimecres, de 16 a 17 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 47,79 €
**Professora: Ada Saliou
(La Companyia)**

Mescla d'estils que parteixen de la base del ballet clàssic, i se centra en la llibertat de moviment i l'expressió corporal que combina un bon domini tècnic, posant l'accent en la improvisació i la diversitat de moviments amb tècniques de consciència corporal.

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 79,65 €
Professora: Marta Casado

DANSES BOLLYWOOD (nivell inicial)

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professor: Shedam Tribal

DANSES BOLLYWOOD (nivell avançat)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professor: Shedam Tribal

DANSES ORIENTALS / TRIBAL

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professor: Shedam Tribal

Vine a gaudir de la força i el misteri d'aquesta màgica dansa, on el vestuari, les músiques vibrants, els moviments de fantasia i la improvisació són l'essència de tot. No és necessària l'experiència prèvia en dansa oriental, ja que treballarem la tècnica.

Cal portar roba còmoda i mocador per als malucs.

DANSES POLINÈSIES (nivell inicial)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professor: Shedam Tribal

DANSES POLINÈSIES (nivell avançat)

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professor: Shedam Tribal

FUNKY

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Professora: Judit Gelabert



HIP-HOP

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Professora: Judit Gelabert

HULA-HOOP

Dimarts, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 93,75 €
Professora: Nuria Florencia Pérez

En aquest taller aprendrem la tècnica per fer-lo girar amb diferents parts del cos i ho combinarem amb eines de creació de seqüències de coreografies, tant individuals com en grup.

LATIN DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 47,79 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquelles altres 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 les persones participants fan un exercici complet.

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 56,25 €
Dilluns, de 20 a 21 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 56,25 €
Professora: Belen Màrquez

SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)



T'agrada ballar, però no t'atreveixes? Vine a aprendre els ritmes llatins: salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa, rock, samba, rumba, bolero... i també una mica de pasdoble, vals, quickstep, tango...

SEVILLANES I RUMBES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)
3r trimestre - 4a copla.

SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

STRIP-DANCE

Divendres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Silvia Vega

Gaudeix d'aquest taller i aprèn a augmentar la teva sensualitat, estil i elegància a l'hora de ballar. Et sentiràs més sexy, atractiva i amb estil propi.

SWING JAZZ SOLO

Dimecres, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (estudi), 56,25 €
Professora: Fermí Naudí In Out

Ballarem i practicarem les coreografies més conegudes, com si fóssim en l'època "dels bojos anys".

SWING LINDY HOP (cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (teatre), 56,25 €
Professora: Fermí Naudí In Out

EXPRESSIONÍ

Les classes inclouen un petit escalfament, ensenyament progressiu de passos i com encadenar-los, amb canvi constant de parella.

TEATRE ADULTS INICIACIÓ

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 93,75 €
Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 012), 93,75 €
Professor: Ruben (Tot Arts Teatre)

Dimarts, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 93,75 €
Professor: Diego (Tot Arts Teatre)

TEATRE ADULTS AVANÇAT

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 93,75 €
Professor: Ruben (Tot Arts Teatre)

Indicat per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.

TEATRE PER A PERSONES DE LA 3a EDAT

NOU!

Dimarts, de 10 a 12 h (10 s.), 90,20 €
Organització i lloc: Mexcat

Taller de teatre per a adults majors de 60 anys, cerca promoure l'expressió i la interacció social mitjançant exercicis teatrals. L'objectiu inclou la millora de la salut emocional i física, amb mostres públiques del treball fet al final.

ZUMBA DANCE

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 47,79 €
Dilluns, de 20 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 47,79 €

Professora: La Companyia

Cal portar roba còmoda, bambes i aigua.

INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

Divendres, de 19 a 20 h
Colla Sardanista
Barrufet (aula 012), 93,75 €
Joan Francesc Rubio de Sants
Taller gratuït. Més informació al 934 212 610, Teresa

EXPRESSIONÍ PLÀSTICA

APREN I EXPRESSA'T AMB EL DIBUIX

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 90,20 €
Professora: Ursula Uriach
Organització i lloc: Casal Artesà

Adequat tant per a aquelles persones que mai no han dibuixat com per a les que ja tenen unes nocions i volen millorar la seva tècnica des de les bases del dibuix i conèixer noves possibilitats per aplicar-lo.

ART EN PAPER

Dimarts, de 18 a 20 h (10 s.), 90,20 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Iniciació a la tècnica del paper maixé per crear joies i peces decoratives. Experimentarem amb diferents tècniques pictòriques per donar l'acabat final a les nostres creacions.

Aquest taller té un cost addicional de 10 € que s'abonaran a la professora el primer dia.

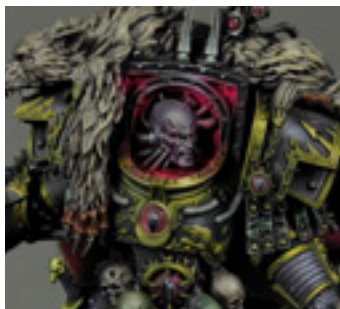
EXPRESSIONÍ PLÀSTICA

CURS DE PINTURA DE MINIATURES: NIVELL BÀSIC-INICIACIÓ

Dilluns, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 81,18 €
Professor: 6qminiatures

Curs d'iniciació al pintat de miniatures amb un mètode bàsic per aprendre conceptes i tècniques per iniciar-te en aquest fantàstic món. És aconsellable que l'alumnat porti els seus propis materials (pinzells, pintures, paleta) i figures; en el cas que no tingueu materials, el curs tindrà a la vostra disposició material bàsic per a les classes.

Taller amb suplement que s'abonará al professor.



DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Casinet (sala 05), 90,20 €
Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Professora: Ana Maria Bafalluy

Dilluns, de 19 a 21 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 81,18 €
Professora: Susana Jiménez

Dimercres, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 81,18 €
Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Professora: Cristina Garcia

DIBUIX: AQUAREL·LA (iniciació)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.), 67,65 €
Organització i lloc: Mexcat

Es treballarà el vidre i els reflexos.

DIBUIX: AQUAREL·LA II (intermedi)

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.), 67,65 €
Organització i lloc: Mexcat

Introducció al món de l'aquarel·la.



DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

Dimercres, de 18 a 20 h (9 s.), 81,18 €
Organització i lloc: Casal Artesà

L'objectiu d'aquest curs és poder desconnectar de la rutina i connectar amb un mateix per transmetre emocions mitjançant els colors.

1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann. Material no inclòs.

DIBUIX: EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Divendres, de 10 a 12 h (10 s.),
90,20 €

Professora: Ursula Uriach
Organització i lloc: Casal Artesà

Acostar-nos cap al nostre llenguatge personal. Llançar-nos sense por per aconseguir coses expressives i amb força visual.

Material no inclòs.

DIBUIX: TÈNIQUES CREATIVES AMB AQUAREL·LA

Dijous, de 18.30 a 20.30 h (10 s.),
90,20 €

Professora: Ursula Uriach
Organització i lloc: Casal Artesà

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge.

Material no inclòs.

DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €

Professora: Cristina Garcia

DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 81,18 €

Professora: Susana Jiménez

DIBUIXA AMB EL COSTAT DRET DEL CERVELL

Dilluns, de 16 a 17.30 h (9 s.), 60,89 €
Organització i lloc: Mexcat

Aprèn a activar el teu hemisferi analític per millorar les teves habilitats de dibuix. Explicarem tècniques que potencien la precisió, el detall i la percepció visual. Allibera la teva creativitat d'una manera nova i sorprenent! No es requereixen habilitats prèvies.

FEM MITJA AMB AGULLES CIRCULARS

Dimarts, de 16 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 106,20 €

Dimarts, de 18 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 106,20 €

Professora: Marta Zudaire

Aprendrem a fer punts nous, augments i disminucions, com triar llanes i combinar colors, com i on buscar nous patrons. Podràs teixir la peça que vulguis amb assessorament o començar a fer servir les agulles circulars des de zero.

El primer dia cal dur les agulles, cables i llanes que tinguis pensat fer servir; si és la primera vegada podràs comprar el material necessari per iniciar-te per 30 € (opcional).

INICIACIÓ A LA CERÀMICA

Dilluns, de 10 a 11.30 h (9 s.), 71,69 €
Dilluns, de 16.30 a 18 h (9 s.), 71,69 €
Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.), 71,69 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (9 s.), 71,69 €
Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.), 79,65 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.), 79,65 €

Professora: Isabel Pallares
Organització i lloc: Casal Artesà

No és necessària experiència prèvia.

INICIACIÓ AL PUNT DE CREU

NOU!

Divendres, de 16 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 106,20 €

Professor: Aredí Associació

El punt de creu és una tècnica de brodat que consisteix a realitzar puntades creuades sobre una tela per crear dissenys i patrons. Si sempre has volgut aprendre aquesta tècnica i no saps per on començar, aquest és el teu taller!

Complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.



INTRODUCCIÓ A L'AMIGURUMI

NOU!

Dimarts, de 10 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 106,20 €

Divendres, de 18 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 106,20 €

Professor: Aredí Associació

Aquest taller està dissenyat per a aquelles persones que desitgin endinsar-se en el món de l'amigurumi, aprenent des de la base i fins a tècniques més avançades. No importa si mai has tingut experiència amb el ganxet, aquest és el teu curs!

Complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.



JOIERIA DE MACRAMÉ

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 79,65 €

Professora: Aura Robert

Ens endinsarem en l'art ancestral del macramé. Aprendrem les tècniques bàsiques del fil encerat i la joieria en macramé. Farem un repàs pels nusos bàsics del macramé i des d'aquesta base crearem el nostre propi projecte personal. Aprendrem a crear la nostra pròpia joia des de zero i sense necessitat d'experiència prèvia.

Complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

JOIES D'ESMALTS

Dimecres, de 9.45 a 11.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 81,18 €

Dimecres, de 17 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 81,18 €

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. **Complement de 22 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.**

JOIES DE VIDRE

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 106,20 €
Professora: Aïda Navarro

Taller d'aproximació a la joieria en vidre a partir de l'elaboració de petites peces que l'alumne dissenyarà, tallarà i fusionarà. Un tastet de l'alquímia del vidre com a material de creació.
Materials no inclosos.

LACA JAPONESA

Dimecres, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 81,18 €
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.

Complement de 18 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

MACRAMÉ: TRANSFORMA LES IDEES EN CREACIÓ

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 79,65 €
Professora: Aura Robert

Complement de 20 € de material que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

MODELISME: TÈCNiques DEL MODELISME NAVAL

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 95,58 €
Professor: Enric Mascaró

El material té un cost de 45 € que s'abonarà al professor el primer dia de classe.



PAPIROFLÈXIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.), 60,89 €
Divendres, de 10 a 11.30 h (10 s.), 64,05 €
Organització i lloc: Casal Artesà

L'Art de crear amb paper. Aquesta activitat proporciona un ampli ventall de beneficis: ajuda a la relaxació, al benestar, la satisfacció personal, la paciència, l'autoestima, la seguretat i la confiança.

PATCHWORK

Dilluns, de 9.15 a 11.15 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 95,58 €
Dilluns, de 11.15 a 13.15 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 95,58 €
Professora: Montserrat Andrés

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

PATCHWORK

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 106,20 €
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 106,20 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 106,20 €
Professora: Montserrat Andrés

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

PINTURA EXPERIMENTAL: PROCEDIMENTS

Dimarts, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 106,20 €
Professora: Susana Jiménez

Conèixerem el ventall de procediments plàstics per obtenir resultats de textura, tipus de relleu, matèria que es pot incorporar en un quadre i tota la seva combinació en la preparació de la pròpia pintura amb pigments i aglutinats. També es treballa els tipus d'impressions en suports diferents i altres tècniques que s'aniran ampliant en els propers trimestres, com per exemple transferir imatges, tintes ferruginoses i mixtes.

PINTURA SOBRE ROBA

Dimecres, de 12 a 13.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 60,89 €
Professora: Anna Andrés

En aquest taller pintarem sobre roba de cotó. Podrem fer coixins per decorar la llar, bosses demà, samarretes i tot allò que se'ns acudeixi.

Suplement de 20 € de material que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

SKETCHING I PROCÉS CREATIU

Dimarts, de 16 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 106,20 €
Professora: Susana Jiménez

Es pot fer servir en el disseny o com esbós per a qualsevol procés creatiu i artístic: des de fer sortides a l'aire lliure i captar el teu voltant urbà fins a poder expressar les teves idees a grans traços per després aplicar amb més consciència.

TÈCNiques D'ESTAMPACIÓ I GRAVAT AMB TÒRCUL

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.), 71,69 €
Organització i lloc: Mexcat

Executa una obra artística que es realitza en transferir una imatge des d'una planxa o matriu sobre una làmina de paper aplicant pressió al paper i la matriu. Aquesta tècnica permet dur a terme múltiples còpies de la mateixa imatge impresa com una edició limitada i numerada.

Complement de 20 € que s'abonarà al professor el primer dia de classe.

VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimecres, de 18 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 95,58 €
Dimecres, de 20 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 71,69 €
Professora: Aïda Navarro

Farem vitralls emplomats i làmpades emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidrier, per adaptar-les a l'entorn i usos de les nostres llars.

A L'OMBRA DELS LLIBRES

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Silvia Fortuny

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

ARQUEOLOGIA DE LES GRANS CIUTATS. LES SEVES ARRELS, EL SEU PASSAT.

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 79,65 €
Professora: Tràpic De Capricorn

Els grans espais metropolitans del segle XXI han viscut una transformació tan radical del seu urbanisme des que es fundaren com a ciutats, que sovint se'ns fa difícil imaginar-nos com eren aquestes urbs en els seus inicis. Ciutats com Berlín, París, Venècia, Jerusalem, Ciudad de México o Nova York, entre d'altres, ens sorprenen per la seva evolució, història antiga i arqueologia urbana. Setmana rere setmana ens endinsarem en una gran ciutat i analitzarem sobre el mapa, el seu nucli fundacional i tot allò que avui dia sabem sobre els seus orígens i darreres intervencions arqueològiques. Ciutats, espai urbà i arqueologia es fusionaran per redescobrir la seva etapa més antiga.



ARQUEOLOGIA: LA RUTA DEL TRANSSIBERIÀ: DE MOSCOU A VLADIVOSTOK. MIRADES ARQUEOLÒGIQUES.

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 79,65 €
Professora: Tràpic De Capricorn

A finals del segle XIX i principis del segle XX, va construir-se una línia de ferrocarril que es convertiria en la més llarga del món i en la primera connexió ferroviària entre Europa i Àsia. Aquesta famosa i extensa xarxa de trens, encara avui dia en funcionament, travessa un vast territori i centenars de ciutats i localitats de la Rússia asiàtica i europea. En aquest curs, recorrerem la ruta original de la línia Moscou-Vladivostok, i ens endinsarem en la seva geografia, antiguitat i diversitat cultural. Des d'antics assentaments urbans fins a pintures rupestres i antigues rutes comercials, el recorregut del Transsiberià ens ofereix un extraordinari llegat arqueològic i patrimonial. Destacarem ciutats medievals com la de Nóvgorod, una de les més antigues del país.

ASTRONOMIA I ORÍGENS DE L'UNIVERS

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Professora: Marc Boqué

Un viatge introductor als misteris de l'univers que al llarg dels segles ha estat observat per l'home amb fascinació. La primera part d'aquest curs serà un viatge per aquest cosmos que a poc a poc anem coneixent i que ens ofereix belles imatges del sistema solar, les galàxies o la formació dels estels. A la segona part plantejarem aquelles preguntes ben difícils de respondre però que tots ens hem fet alguna vegada: quina forma té l'univers? És finit o infinit? Com va començar? Una invitació, doncs, a conèixer una mica millor aquest cosmos que també és la nostra llar.



EL GUST PER LA LECTURA AMB L'AUTORA, EL PERSONATGE I L'OBRA

Dilluns, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 71,69 €
Professor: Rafael Casas

Des de l'any 1969 s'atorga el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes, però, fins ara, només 8 dones hi han estat guardonades.

Al taller de "Gust per la lectura" valorarem la seva trajectòria literària, coneixerem millor la seva vida i parlarem sobre algunes de les seves obres. Compartirem lectures i, tot aprofundint-hi, mirarem d'entendre el rerefons personal, històric i social de cada creació literària. Tenim el gust de convidar-vos a redescobrir les autores premiades, des de Mercè Rodoreda fins a Antònia Vicens.

HISTÒRIA DE L'ART: EL BARROC, EL ROCOCÓ, EL NEOCLASSICISME, LA IL·LUSTRACIÓ I EL MODERNISME A BARCELONA.

Dimecres, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 71,69 €
Professora: Silvia Burdoy

Farem un recorregut per la pintura, l'escultura i l'arquitectura de l'art barroc a Europa, i ens endinsarem en el Segle d'Or espanyol amb pintors de la talla de Diego Velázquez i Francisco de Zurbarán. Analitzarem com el Neoclassicisme va buscar l'equilibri i l'harmonia ideal de les formes clàssiques. Continuarem amb l'Impressionisme i observarem com aquest nou moviment pictòric trenca artísticament amb els moviments anteriors, intentant captar la fugacitat de la llum i juxtaposant colors purs en tocs fragmentats. Finalitzarem amb el Modernisme i la seva empremta a la nostra ciutat, amb pintors i arquitectes de renom com Ramon Casas i Antoni Gaudí.

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

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 79,65 €
Professor: Jesús Oliver

Elevats sobre el progrés tecnològic i les llibertats assolides per les burgesies, els artistes van esdevenir els capdavaners de la modernitat, tot obrint-nos noves finestres per observar el món, expressar noves idees estètiques, valorar les produccions de cultures llunyanes en el temps i en l'espai, i aprendre d'elles, i somniar el futur.

HISTÒRIA DE CATALUNYA II: DE L'ÀUGE MEDIEVAL A L'ÈPOCA DELS REIS CATÒLICS.

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 71,69 €
Professor: Jordi Pisa

Catalunya va viure un període d'auge social i comercial al llarg dels segles XIII i XIV, etapa que fou seguida per una crisi i per la incorporació a la Monarquia Hispànica de la mà de la dinastia dels Trastàmara. En aquest curs analitzarem la Història de Catalunya des de l'època d'esplendor altmedieval al regnat dels Reis Catòlics.

HISTÒRIA. GRANS IMPERIS II: PERSIA I GRÈCIA.

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 79,65 €
Professor: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. En aquest curs ens centrarem en la història de l'Imperi persa i la Grècia antiga fins a les conquestes d'Alexandre Magne.

HISTÒRIA I ART: EL RENAIXEMENT I EL SOMNI D'UN NOU MÓN

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 79,65 €
Professor: Jesús Oliver

Cinc segles enrere l'informe de la primera circumnavegació va arribar a mans d'un Emperador romà educat en els valors i els ideals de l'Humanisme, i nodrit amb un imaginari creat pels millors artistes del Renaixement. El nostre viatge comença a la Florència del Quattrocento, cercant les claus d'aquell moviment cultural que va trobar en la Roma imperial i en la Grècia clàssica els fonaments per transformar les arts, l'arquitectura, les ciutats i, també, la societat i la política d'Occident, a punt de fer el salt al Nou Món.

HISTÒRIA I FILOSOFIA DE L'ÍNDIA

Dimecres, de 17 a 18 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 40,59 €
Professor: Diego Borrego

La història antiga de l'Índia és característica per la barreja que es dona entre allò que va succeir veritablement i el més relacionat amb faules i aspectes místics. D'altra banda, també s'explicaran els principals corrents filosòfics, normalment amb molt contingut espiritual.

IDIOMES

En els tallers de gramàtica d'idiomes, habitualment s'utilitzen llibres de text.

ANGLÈS BEGINNER (A1) (3r trimestre)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,65 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,65 €
Professor: Marti Armengou

ANGLÈS PER VIATJAR (3r trimestre)

Dimarts, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 45,10 €
Professor: Marti Armengou

ANGLÈS PER VIATJAR (A1-B1)

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS BEGINNER (A1) (3r trimestre)

Dimarts, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 45,10 €
Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS BEGINNER (A1.2-A2.1) (3r trimestre)

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 40,59 €
Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS BEGINNER (A2) (3r trimestre)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY (A1-A2) (3r trimestre)

Dimecres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €
Dimecres, de 16 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €
Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS INTERMEDIATE (B1-B2) (3r trimestre)

Dilluns, Dimecres, d'11.30 a 12.30 h (18 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,18 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimarts, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY (A2.1-A2.2) (3r trimestre)

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS INTERMEDIATE (A2-B2) (3r trimestre)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2) (3r trimestre)

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A.2-B1) (3r trimestre)

Dimecres, de 10 a 11.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 60,89 €
Professora: Nicole Cartini

Dilluns, Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (18 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,18 €
Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2) (3r trimestre)

Dilluns, Dimecres, de 12.30 a 13.30 h (18 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 81,18 €
Professora: Rosana Wolfson

Es farà servir un llibre de text, tanmateix es lliurarà el material didàctic via email de setmana en setmana, a tots els tallers.



ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2) (3r trimestre)

Dilluns, Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (18 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 81,18 €

Dimarts, Dijous, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €

Professora: Rosana Wolfson

Es farà servir un llibre de text, tanmateix es lliurarà el material didàctic via email de setmana en setmana, a tots els tallers.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

Dilluns, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)
Barrufet (aula 206), 40,59 €

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 60,89 €

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 40,59 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 60,89 €

Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €

Dijous, de 10.30 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €

Professora: Rosana Wolfson

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 40,59 €

Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €

Professora: Isabel Howlett

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

Barrufet (aula 206), 40,59 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 45,10 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Veure altres horaris

EN LÍNIA

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 60,89 €

Dimarts, de 10.30 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €

Professora: Rosana Wolfson

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Veure altres horaris

EN LÍNIA

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (A2/B1.1)

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

Cotxeres-C (sala 34), 40,59 €

Professora: Nathalie Giacomelli

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

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

Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €

Professor: Karim Alami

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1.2/B2)

Veure altres horaris

EN LÍNIA

FRANCÈS NIVELL (A1) (3r trimestre)

Dilluns, de 12 a 13.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 50,74 €

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Barrufet (aula 205), 60,89 €

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

Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €

Professora: Nathalie Giacomelli

FRANCÈS NIVELL (A1.2) (3r trimestre)

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

Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €

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

Barrufet (aula 205), 67,65 €

Professora: Nathalie Giacomelli

FRANCÈS NIVELL (A2.2) (3r trimestre)

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

Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €

Professora: Nathalie Giacomelli



FRANCÈS NIVELL 2 I CONVERSA (A2.2)

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

Barrufet (aula 205), 60,89 €

Professora: Nathalie Giacomelli

FRANCÈS NIVELL A2 (CONVERSA I GRAMÀTICA) (3r trimestre)

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

Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €

Professor: Karim Alami

FRANCÈS: CLUB DE LECTURA EN FRANCÈS

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

Barrufet (aula 205), 67,65 €

Professora: Nathalie Giacomelli

ITALIÀ A TRAVÉS REGIONS CONVERSA (A2-B1)

Dimecres, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 60,89 €

Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (A1) (3r trimestre)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 60,89 €
Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dimarts, de 14.15 a 15.45 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (A2) (3r trimestre)

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Barrufet (aula 202), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Les sessions són integralment en italià.

ITALIÀ NIVELL (A2-B1) (3r trimestre)

Dimecres, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 60,89 €
Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Les sessions són integralment en italià.

ITALIÀ NIVELL (B2) (3r trimestre)

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

ITALIÀ NIVELL (B2) Veure altres horaris a la secció EN LÍNIA

ITALIÀ: PARLIAMO DI CINEMA CONVERSA (B1-B2)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 60,89 €
Professora: Lucia Patarca

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

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2) Veure altres horaris EN LÍNIA

JAPONÈS (A1) 3r trimestre

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €
Professora: (Akiko Kawauchi) Espai Daruma

JAPONÈS (A1.2) 3r trimestre

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 60,89 €
Professora: (Akiko Kawauchi) Espai Daruma

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

CUINA INICIACIÓ

Dijous, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
(Mercat de Sants), 106,20 €
Professora: Laura Herrero

CUINA DE MERCAT

Dimecres, de 10 a 12 h (9 s.), 95,58 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Dimarts, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Professora: Gemma Salvador

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
(Mercat de Sants), 106,20 €
Professora: Laura Herrero

CUINA DE POSTRES

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 95,58 €
Professora: Gemma Salvador

CUINA DE TEMPORADA

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Dimecres, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 95,58 €
Professora: Gemma Salvador

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 a la cuina durant la vetllada.

CUINA DE TUPPERS

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Professora: Gemma Salvador

CUINA ITALIANA EN ITALIÀ

Dilluns, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 95,58 €
Professora: Marta Pitet

Divendres, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Professora: Lucia Patarca

Vols aprendre italià i al mateix temps unes delicioses receptes de cuina italiana? En aquest taller aprendrem unes nocions bàsiques d'italià, mentre tindrem les mans a la massa! Es donaran receptes en italià. Aquest taller té continuïtat.



CUINA JAPONESA

Dimecres, d'11 a 13 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 95,58 €
Professora: Miho Miyata

Suplement de 35 € que es pagaran a la professora el primer dia de classe.

RECURSOS

COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 95,58 €
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 95,58 €
Professora: Maria Núria Passada

Aprendrem a cosir a mà i a màquina, trucs i secrets per fer acabats.
El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Divendres, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 93,75 €
Professora: Pauline Bachmann

Apartir d'eines que ens proporcionen les arts marcial, es treballen exercicis que enforceixen la ment i el cos per reforçar així la sensació de seguretat en una mateixa.

ESCACS ADULTS (INICI) (3r trimestre)

Dilluns, de 20 a 21 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 56,25 €
Dimarts, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Professora: Catalunya Escacs Club

Per realitzar aquest taller s'han d'haver cursat els trimestres anteriors o tenir coneixements bàsics.



ESCACS ADULTS (INTERMEDI) (3r trimestre)

Dimarts, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Dijous, de 19 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Professora: Catalunya Escacs Club

ESCACS ADULT (AVANÇAT) (3r trimestre)

Dijous, de 20 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Professora: Catalunya Escacs Club

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-M (masia), 79,65 €
Professora: Marta Pitet

Aprendrem nocions bàsiques de cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, començant pels substrats, passant per les varietats de plantes hortícoles més fàcilment cultivables en test, fins a arribar a les malalties més comunes i als tractaments, químics o ecològics. **Aquest taller té continuïtat.**



JARDINERIA A CASA I TERRATS

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-M (masia), 79,65 €
Professora: Marta Pitet

Aquest taller té continuïtat.

PLANTES REMEIERES I COSMÈTICA NATURAL DE PRIMAVERA

Dimecres, de 19 a 21 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 95,58 €
Professora: Xènia, Zero

Farem cosmètica natural especial per a la primavera, fugint dels ingredients tòxics o contaminants que podem trobar en alguns productes del mercat. Llegirem etiquetes, aprendrem a triar els productes més adequats i a fer les nostres pròpies receptes. Les receptes seran 100% veganes.

Caldrà portar pots de vidre amb tapa reutilitzats i ben nets.



RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

Dilluns, de 16.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 119,48 €
Dilluns, de 19 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 119,48 €
Professora: Amaya Sancha

TAST DE VI A CEGUES

Dimecres, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 56,25 €
Dijous, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 56,25 €
Professora: Vinus & Brindis

Inici: Dimecres 8 de maig.
Suplement de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI INICIACIÓ (3 sessions)

Dimecres, de 19 a 20.30 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 28,13 €
Professora: Vinus & Brindis

Inici: Dimecres 10 d'abril.
Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI: VINS NATURALS (3 sessions)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 28,13 €
Professora: Vinus & Brindis

Inici: Dilluns 8 d'abril.
Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.



TAST DE VINS A CEGUES

Dilluns, de 19.30 a 21 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 56,25 €
Professora: Vinus & Brindis

Curs en què 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.

Inici: Dilluns 29 d'abril.
Suplement de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VINS: STRANGER WINES (3 SESSIONS)

Dijous, de 19 a 20.30 h (3 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 28,13 €
Professor: Vinus & Brindis

Al nostre voltant i arreu del món es recuperen varietats de raïm pràcticament extingides, d'altres silenciades per les considerades "varietats millorants". Elaboracions artesanals de llocs impensables o amb tècniques recuperades de fa 50 anys. Descobrirem que hi ha tot un plegat de vins difícils de trobar i que val la pena descobrir.

Inici: Dijous 23 de maig.

Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ

APRÈN A NAVEGAR PER INTERNET

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Professora: Elena Lorente



CÀMERA DIGITAL NIVELL 2: CÀMERA AVANÇADA

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 93,75 €
Professora: Elena Lorente

CÀMERA DIGITAL: TREU PROFIT DE LA CÀMERA

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 93,75 €
Professora: Elena Lorente

El curs inclou una sortida fotogràfica.

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dijous, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €

Professor: Arnau Castellví

T'aproparem a l'ordinador d'una manera fàcil i divertida.



INFORMÀTICA PROGRAMES BÀSICS

Dimecres, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 71,69 €
Professor: Arnau Castellví

També es practicarà la gestió d'arxius i carpetes i l'ús del llapis de memòria.

INTERNET: ÚS BÀSIC I CORREU ELECTRÒNIC

Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Professora: Elena Lorente

També es practicarà la gestió d'arxius i carpetes i l'ús del llapis de memòria.

OFIMÀTICA I PROGRAMES D'ÚS QUOTIDIÀ

Dimecres, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 71,69 €
Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Professora: Elena Lorente

Aprenderàs a escriure una carta, fer ús del full de càlcul, instal·lar un antivirus, organitzar les fotografies i fer ús dels programes més utilitzats a la informàtica diària.

RETOC DIGITAL: REVELAT DIGITAL (AVANÇAT)

Dilluns, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 84,38 €
Professora: Elena Lorente

Es faran muntatges reals i de fantasia.
Cal tenir coneixents mínims de l'ús de l'ordinador.

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

Dilluns, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 71,69 €
Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Divendres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €
Professora: Elena Lorente

RACÓ INFANTIL I JUVENIL

ANGLÈS INFANTIL (7 a 10 anys) (3r trimestre)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 56,25 €
Professora: Nicole Cartini

Aprenderan anglès en un entorn dinàmic i divertit a través de jocs, contes i activitats manuals.



CREA A TRAVÉS DE L'STOP MOTION (8 a 11 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 40,59 €
Professora: Laura Pardo

Aprendrem tots els passos per convertir la nostra idea en una animació stop-motion.

Suplement de 10 € que s'abonarà a la professora el primer dia.

DANSA CLÀSSICA INFANTIL (5 a 7 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 47,79 €
Divendres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 53,10 €
Professora: La Companyia

DANSA CLÀSSICA INFANTIL (6 a 10 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 47,79 €
Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (estudi), 47,79 €
Professora: La Companyia

DANSA CLÀSSICA INTERMEDI (11 a 15 anys)

Dilluns, de 18 a 19.15 h (9 s.)
Casinet (estudi), 59,74 €
Professora: La Companyia

DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-adult)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 79,65 €
Professora: La Companyia

ESCACS INFANTIL INICIACIÓ (3r trimestre)

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 56,25 €
Professor: Catalunya Escacs Club



ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ (3r trimestre)

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 56,25 €
Professor: Catalunya Escacs Club

SKATE (fins a 14 anys)

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Casinet (pati casinet), 62,50 €
Professor: Marc Hernando

Caldrà que les famílies signeu el full model de consentiment per a la realització de l'activitat.

TALLER DE CÒMIC I MANGA (8 a 14 anys)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 60,89 €
Professor: Ricardo Hermida

VINE A PINTAR (5 a 8 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 50,74 €
Professora: Cristina Garcia

Caldrà que les famílies signeu el full model de consentiment per a la realització de l'activitat.

TALLERS FAMILIARS

En aquests tallers s'ha d'inscriure l'adult. El preu inclou un adult i un infant. En el cas de bessonada, inclou l'adult i els infants.

DANSA CREATIVA, MOVIMENT FAMÍLIA (2 a 6 anys)

Dissabte, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Mamifit

Proposta lúdica on descobrir nous territoris corporals i compartir aventures imaginades.

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

DANSA EN FAMÍLIA (3 a 5 anys)

Dijous, de 16.15 a 17.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Judit Gelabert

El joc, el contacte físic, la improvisació, l'espai i la musicalitat són alguns dels conceptes sobre

els quals es desenvoluparan les sessions de dansa en família fomentant així una nova manera de relacionar-se, aprendre i compartir!
Atenció: En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
Professora: Mamifit

Sessions dinàmiques i divertides a partir de la 6a setmana després del part, per compartir amb altres mares i, el més important, pots venir amb el teu nadó!

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

IOGA AMB FAMÍLIA (1 a 3 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Professora: Mamifit

Viurem l'experiència del ioga des d'un punt de vista sensitiu, en consonància amb les necessitats dels bebès d'aquesta edat. Cantarem cançons, escoltarem el silenci i com a adults, serem el millor acompanyament per a aquells que comencen a sentir el goig de caminar i ser més autònoms en els seus moviments.

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

MÚSICA PER A NADONS (de 0 A 9 mesos)

Dilluns, de 12 a 13 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Professora: Cecilia Melo

Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda.
Atenció: En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.

MÚSICA PER A NADONS (de 9 a 18 mesos)

Dijous, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Cecilia Melo

Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda.

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



MÚSICA, JOC I MOVIMENT (1 a 3 anys)

Dilluns, de 16 a 17 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 56,25 €
Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Mamifit

Proposta lúdica per apropar i compartir aquest llenguatge amb els infants, on cantarem, ens mourem i explorarem els sons de diferents elements.

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

TALLERS EN LÍNIA



TALLERS EN LÍNIA

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimecres, de 17 a 18.30 h (9 s.)
En línia (aula virtual 2), 60,89 €
Professora: Rosana Wolfson

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1.2/B2)

Divendres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
En línia (aula virtual 1), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficient per poder expressar-se mínimament.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dimecres, de 19 a 20.30 h (9 s.)
En línia (aula virtual 2), 60,89 €
Professora: Rosana Wolfson

Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Adreçat als alumnes que hagin acabat el nivell 2 i a persones que ja tenen una base d'italià i que volen mantenir la pràctica de l'idioma especialment en la conversa.



ITALIÀ NIVELL (B2) (3r trimestre)

Dimarts, de 19.30 a 21 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

C.C. Cotxeres-Casinet

IV CONCURS DE CARTELLS firentitats

Fins al 15 d'abril de 2024

Cotxeres-Casinet



secretariat



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sants-Montjuïc



VRMUT JAZZ AL CASINET D'HOSTAFRANCS

MAIG-JUNY 2024

Els diumenges a les 12.30 h al pati del Centre Cívic
del Casinet d'Hostafrancs

Concerts gratuïts

19 de maig POL OMEDES – TASTY TIME

02 de juny ANTHUS QUINTET

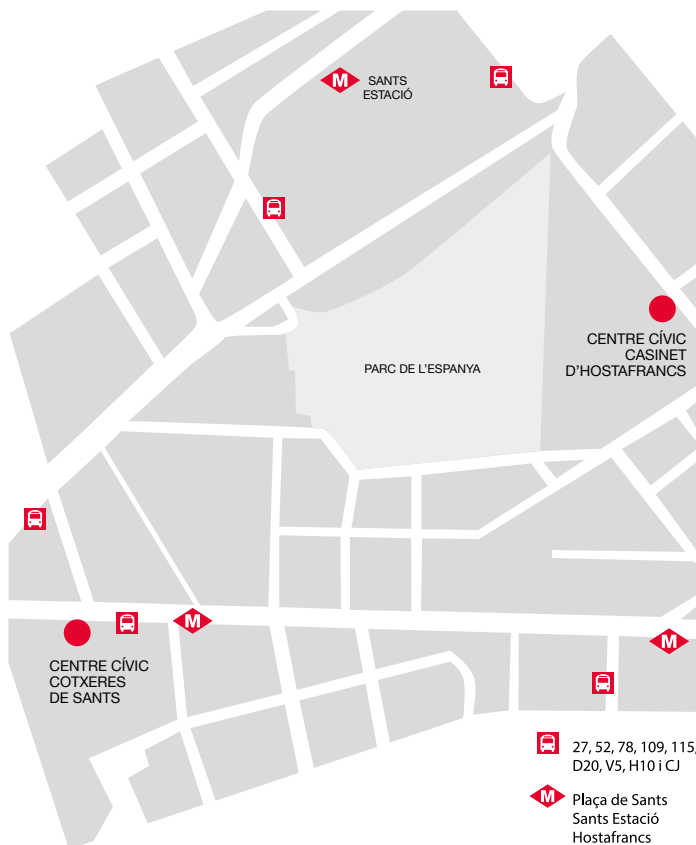
09 de juny OUTER SPACE

16 de juny IVAN ILIC TRIO – UN VIATGE PEL JAZZ

Amb la col·laboració de:



Mapa



Per a més informació

cotxeres-casinet.org
twitter.com/cotxerescasinet
facebook.com/CotxeresCasinet

barcelona.cat/sants-montjuic
twitter.com/BcnSants_Mont
facebook.com/santsmontjuic