

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Octubre - desembre 2024

Cotxeres-Casinet

Inscripcions en línia
a partir del 5 de setembre




secretariat



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sants-Montjuïc

ANTICS TALLERISTES

Les domiciliacions bancàries, a partir del dimarts 25 de juny. En efectiu o targeta, a partir del dimarts 3 de setembre.

NOUS TALLERISTES

A partir del dijous 5 de setembre, 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 2 d'octubre.

ATENCIÓ DOMICILIACIONS

Si domicilieu el rebut pel banc, cal que tingueu en compte que les inscripcions es renoven automàticament fins al trimestre abril-juny (si no ens especifiqueu el contrari en el moment de fer la inscripció). En el cas que no vulgueu continuar fent el taller, us heu de donar de baixa abans que finalitzi el trimestre vigent, comunicant-ho a Secretària.

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants. Secretària del Casinet resta temporalment tancada.

DATA D'INICI DELS TALLERS

A partir del divendres 4 d'octubre i acaben el dissabte 14 de desembre inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre. Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents.

Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada.

Més informació a Secretària.

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
Secretària 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

INSTITUCIÓ MONTSERRAT

C. Cros, 6-8
Tel. 934 210 150
www.institutio-montserrat.cat

ABACUS

C. de la Creu Coberta, 93
Tel. 934 22 00 11
www.abacus.coop

TALLERS PRESENCIALS	pàg. 4
ITINERARIS	5
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	6
EXPRESSIÓ	14
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	21
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	27
IDIOMES	32
CUINES	40
RECURSOS	42
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ	45
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	47
TALLERS FAMILIARS	52
TALLERS EN LÍNIA	54



TALLERS PRESENCIALS



ITINERARIS

A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció al taller tant en línia com presencial, fins el dijous 5 de setembre a les 9.30 h del matí.

RUTES: LA BARCELONA MARINERA I AMERICANA

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

Especial Copa Amèrica!

La Copa Amèrica ha arribat a la ciutat aquests mesos, i us proposem sis rutes per conèixer la salabor marinera de la nostra ciutat, amb la relació amb Amèrica, en alguns casos, que duu el nom d'aquesta competició esportiva.

A tota vela!

- Ruta 1. Els primers turistes arriben per mar. Drassanes, barri Xino, La Rambla, els mariners.
- Ruta 2. Els mariners del segle XVIII, els menestrals i el Portal de Mar.
- Ruta 3. El mar des de Montjuïc.
- Ruta 4. Els nous barris marítims.
- Ruta 5. La Barceloneta i els Molls.
- Ruta 6. La Barcelona americana.



VISITA GUIADA AL JARDÍ BOTÀNIC – ALTRES ESPAIS DEL JARDÍ BOTÀNIC (2)

Dissabte, 5 d'octubre, d'11 a 12.30 h (1 s.)
Professor: Associació d'Amics Jardí Botànic Barcelona
ENTRADA GRATUÏTA

Aquesta vegada ens centrarem a visitar a fons l'espai d'Etnobotànica, dedicat a l'aprofitament humà que fem de les plantes i després visitarem la Sala Salvador, dedicada a una saga d'apotecaris que van reunir des del s. XVI fins a meitats del s. XIX, una impressionant col·lecció de llavors, fruits, minerals fòssils, etc. que s'ha pogut conservar fins avui en dia.

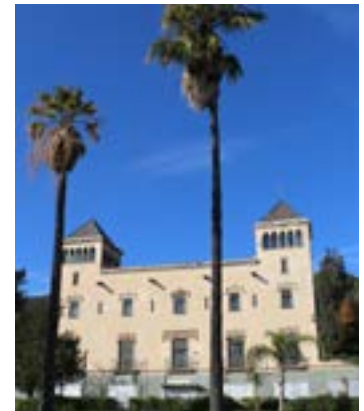
Cal ser a l'entrada del Botànic 10 minuts abans de l'inici de la visita.

VISITA GUIADA AL PARC DE CAN SENTMENAT

Dissabte, 19 d'octubre a les 10.30 h
ENTRADA GRATUÏTA
Professor: Enric Orús

És un dels pocs testimonis que queden a Barcelona, de jardins senyorials creats per l'aristocràcia catalana a finals del s. XIX. Es van inaugurar el 1995 i conté una gran varietat d'arbres, alguns d'ells de dimensions notables. Actualment el palau acull l'Escola Eina de Disseny i Art.

Lloc de trobada: Entrada del Parc. Està situat per sobre de la Ronda de Dalt, prop de la rotonda de Can Caralleu. Busos: H12 i 130



VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA-MNAC: RENAIXEMENT I BARROC

Dissabte, 9 de novembre, a les 11 h
ENTRADA GRATUÏTA

Unes 300 obres. 22 peces mai exposades anteriorment.

La col·lecció Cambó i la Thyssen, ara integrades al recorregut.

Obres comentades

Rubens, Velázquez, Goya, Cranach, El Greco, Carracci, Tiepolo, Tintoretto, Forment, Viladomat, Campeny, Bermejo... Obres de grans artistes, comentades.

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

Si teniu alguna necessitat especial feu-nos-ho saber a través del correu electrònic

montse.velazquez@secretariat.cat i així podrem adaptar millor la visita (indiqueu el dia, la visita i el nom de la persona assistent)



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

AFROIOGA

Dimecres, de 12.30 a 14 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 93,75 €

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. Aquesta pràctica és una experiència àgil i enèrgica en la qual experimentarem desafiaments de coordinació motriu i consciència del nostre cos en l'espai. **Cal portar roba còmoda i una estoreta.**

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

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

Casinet (sala 03), 79,65 €

Professora: Mercè Rovira

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

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

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

Institució Montserrat (aula de robòtica), 79,65 €

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.



Amb tècniques de teràpia del so vocal podem descobrir com la veu pot ajudar-nos a descansar la ment, connectar amb la nostra energia vital i trobar moments de silenci que ajuden a alleujar l'estrès quotidià.

Cal portar roba còmoda, mitjons gruixuts i ampolla d'aigua.

CORRECCIÓ POSTURAL

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

Casinet (sala 04), 45,10 €

Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 45,10 €

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 (10 s.)

Casinet (estudi), 45,10 €

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 (10 s.)

Institució Montserrat (aula de robòtica), 79,65 €

Professora: Selina Worsley

La veu és una eina vital en molts àmbits laborals: la docència, les vendes, l'atenció al públic, els treballs socio-sanitaris, etc. Per ajudar-la necessitem saber com cuidar-la a nivell físic, però també com cuidar-nos nosaltres mateixos, perquè la veu sovint és un reflex de com estem a nivell emocional i energètic.

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 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €

Professora: Irina Weinstein

Aquest taller 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. El taller inclourà una varietat de jocs de taula i cartes, seleccionats acuradament per ser apropiats i atractius, entre els quals: jocs de cartes, Memoritzi, 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 42), 79,65 €
Professora: Laura Perales

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.) **NOU!**
Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Divendres, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Divendres, d'11 a 12.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 71,69 €
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 18.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 84,38 €
Professora: Donactiva

Classes dissenyades per estar en forma durant l'embaràs. L'objectiu és mantenir-se sana i forta durant aquests nou mesos tan importants de la teva vida, millorant el teu balanç muscular, respiratori, 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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professora: Donactiva

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.)
Cotxeres-C (sala 42), 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. Mitjançant aquesta formació, establim un vincle vital amb el nostre món interior i un control sobre les nostres reaccions emocionals cap a les nostres vivències diàries, per tal d'assolir el Benestar mental que requerim per millorar a tota la resta d'àrees de la vida.



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 (20 s.)
Casinet (estudi), 90,20 €

Dilluns, Dimecres, de 10 a 11 h (20 s.)
Casinet (estudi), 90,20 €
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 (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
Professora: Silvia Vega

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

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

HIPOPRESSIVES

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €
Professora: Donactiva

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.



HIPOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

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

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.

YOGA SUAU

Dimarts, de 9 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (estudi), 67,65 €
Dimecres, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 67,65 €
Divendres, de 9 a 10.30 h (9 s.) **NOU!**
Casinet (sala 04), 60,89 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

NOU!
Dijous, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 45,10 €
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 dones embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.

IOGA

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

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 45,10 €
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h (10 s.)
Institució Montserrat (espai polivalent),
45,10 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

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, dde 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 (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 60,89 €
Professora: Natsumi Montilla

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

Dilluns, Dimecres, de 19.30 a
20.30 h (20 s.)
Casinet (estudi / sala 04), 90,20 €
Dilluns, Dimecres, de 20.30 a
21.30 h (20 s.)
Casinet (estudi / sala 04), 90,20 €
Dijous, de 10 a 11 h (10 s.)
Casinet (estudi), 45,10 €
Professora: Gemma Marsal

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 AMB SUPORTS

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 67,65 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Dijous, de 20 a 21.30 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. I doncs, de la importància de respectar el ritme propi, de tenir en compte l'alineament de la columna i de la nostra estructura corporal en qualsevol situació, així com davant de possibles sobrecàrregues; la qual cosa alliberarà tensions en el nostre cos i ens permetrà també descobrir les nostres capacitats. La finalitat d'aquestes sessions és assolir un estat d'harmonia (cos, ment i esperit).

IOGA ASHTANGA

NOU!
Dilluns, de 15 a 16 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Professora: Mariana Galarza

El ioga ashtanga és un estil de ioga vinyasa dinàmic que sincronitza els moviments de forma enèrgica i fluida, de tal manera que està considerat com una meditació en moviment. Mitjançant l'estudi de seqüències fixes que constitueixen un sistema de postures en un ordre definit, unides per les vinyasas (o moviments sincronitzats amb la respiració). En aquest taller abordarem la primera sèrie de l'ashtanga denominada "Ioga Chikitsa" (ioga terapèutic). Anirem aprenent pas a pas, entenent i memoritzant progressivament la seqüència de postures i trobant la fluïdesa. **Cal portar una màrrega de ioga, roba còmoda i flexible, ajustada al cos.**

IOGA HATHA

Dimecres, de 15 a 16 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Professora: Diego Borrego

Hatha és un terme paraigua per a totes les formes físiques del ioga. Aquest estil de ioga és un estil clàssic de postures i tècniques de respiració. El seu objectiu és crear un equilibri entre les energies masculines i femenines que existeixen dins de nosaltres mateixos. A més, també s'utilitzen les postures de ioga per aconseguir l'equilibri entre la força i la flexibilitat.

IOGA NIDRA

NOU!
Dimarts, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 45,10 €
Professora: Natsumi Montilla

El ioga nidra te múltiples beneficis per a la salut i el benestar mental. Ens pot ajudar a la falta de son, a alleujar ansietats i a reduir l'estrès. És important la respiració, i prendre consciència del propi cos en tot moment. Un estat de relaxació física, emocional i mental.

IOGA YIN

NOU!
Dilluns, de 12 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,38 €
Professora: Diego Borrego

El yin ioga és una pràctica relativament nova, tot i que els seus principis són mil·lenaris.

El que tractem dintre d'aquesta disciplina és mantenir la postura (àsana) entre 2 i 5 minuts amb una certa immobilitat. Això fa que sigui una pràctica accessible a gairebé tothom. El yin ioga és una pràctica que està guanyant molts adeptes a causa, precisament, d'aquesta sensació de connexió i alliberament d'elements tant físics com emocionals. D'altra banda, potenciem aspectes relacionats amb l'acceptació i la immobilitat, tan necessari als nostres dies.

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 93,75 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (galeria), 93,75 €
Dijous, de 19.15 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 109,38 €
Professora: Donactiva

La marxa nòrdica 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 (10 s.)

Institució Montserrat (espai polivalent), 79,65 €

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

Institució Montserrat (espai polivalent), 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. I també ens endinsarem a la meditació mindfulness "atenció plena" associada a una actitud diferent davant de la vida, sense jutjar ni rebutjar abraçar l'experiència per integrar-la.

PILATES

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

Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €

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

Institució Montserrat (espai polivalent), 62,50 €

Professora: Sonia Lucia Ignacio

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

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

Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €

Professora: Silvia Vega

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €

Divendres, de 12 a 13 h (9 s.) **NOU!**

Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €

Professora: Joan Bohe

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



PILATES AVANÇAT

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

Cotxeres (altell), 62,50 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 62,50 €

Professora: Joan Bohe

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

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

PILATES-DANCE

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €

Professora: Silvia Cuesta

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

Casinet (estudi), 62,50 €

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.

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 (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €

Professora: Marta Casado

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

Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €

Professora: Sonia Lucia Ignacio

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

SALUT PER A L'ESQUENA (MÈTODE CU-MAX)

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

Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €

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. Amb aquest mètode ho treballarem desfont tensions, treballant la flexibilitat, l'equilibri, l'elasticitat i l'enfortiment.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 62,50 €

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

Casinet (sala 04), 62,50 €

Professora: Nur Adriana Pinto

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



TAI-TXI

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

Institució Montserrat (espai polivalent), 67,65 €

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.)

Institució Montserrat (espai polivalent), 67,65 €

Professora: Georgina Jordana

Dilluns, de 16 a 17.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 67,65 €

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

Casinet (sala 04), 67,65 €

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

Cotxeres (altell), 60,89 €

Professora: Eulàlia Embodas

La pràctica del tai-txi millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

TAI-TXI TXI KUNG

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

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

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

TAI-TXI TXI KUNG 2n NIVELL

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

La tècnica del tai-txi-txuan és una pràctica molt antiga, amb exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment.



TXI-KUNG

Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 67,65 €
Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 45,10 €
Professora: Georgina Jordana

El txi-kung 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.

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 (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 47,79 €
Divendres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 47,79 €
Professora: Maria Eugènia 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. Es treballen amb estils musicals de tota mena: llatí, rock, disc, jazz, pop, reggaeton, retro, etc. Objectiu: Millorar el rendiment, tonificar la musculatura, entrenar i divertir-se.

AERORITMES-ZUMBA

NOU!
Dilluns, de 14.30 a 15.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,10 €
Dimecres, de 14.30 a 15.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,10 €
Professora: Maria Eugènia 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. Es treballen amb estils musicals de tota mena: llatí, rock, disc, jazz, pop, reggaeton, retro, etc. Objectiu: Millorar el rendiment, tonificar la musculatura, entrenar i divertir-se.



BALL SALÓ (cal parella)

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 62,50 €
Professor: Jordi Traver

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



BALLS LLATINS (no cal parella)

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €
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.

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 1

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 62,50 €
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.

BALLS LLATINS (no cal parella) NIVELL 2

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 62,50 €
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.

CAPOEIRA

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

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en el seu conjunt. És una art marcial que engloba diverses arts. Els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. La pot dansar tothom. L'edat no és un factor important.

Oferta: Si t'apuntes a 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: Laura Loaiza

Les classes d'aquest curs, centrat en el Groove i l'step del Dancehall, seran dinàmiques i plenes d'energia amb tècnica i informació sobre cultura. Aprendre 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: Laura Loaiza

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. Deixa't guiar per Lobah Soul...

DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

Dimecres, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 53,10 €
Professora: Adama Traore Saliou

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.



DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-ADULT)

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

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

DANSES AFRICANES

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

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

DANSES BOLLYWOOD (NIVELL INICIAL)

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Shedam Tribal

Es tracta d'un estil de ball a mig camí entre Orient i Occident que combina els moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funk. És una dansa que ha traspassat les fronteres i s'ha popularitzat a tot el món, gràcies al cinema i la vistositat. Els ritmes i les coreografies de la dansa Bollywood conviden a ballar i es poden adaptar a molts nivells i edats.

Cada sessió consta d'escalfaments, coreografies i estiraments.

Cal porta roba còmoda.

DANSES BOLLYWOOD (NIVELL AVANÇAT)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: Shedam Tribal

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.

Cal porta roba còmoda.

DANSES ORIENTALS / TRIBAL

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 62,50 €
Professora: 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 €
Professora: Shedam Tribal

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

Aquesta Dansa tonifica tot el cos, millora l'estat d'ànim i l'autoestima. Augmenta l'emoció d'alegria.



DANSES POLINÈSIES (NIVELL AVANÇAT)

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

Millora la teva tècnica d'Ori Tahiti amb nous combos, passos i noves coreografies al ritme de percussió i melodies que interpretarem per expressar la cultura tahitiana.

FLAMENC

NOU!

Dilluns, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 62,50 €
Professora: Mariana Galarza

El flamenc és una disciplina artística d'alts contrastos: força, ritme, elegància i subtilesa són algunes de les seves qualitats.

En aquest taller aprendrem a abordar a poc a poc cadascuna de les seves característiques a través de coreografies simples, que permetin experimentar el meravellós i desafiador món del flamenc. Està dirigit a totes aquelles persones amants de la música i la dansa, amb i/o sense experiència prèvia en la dansa o en flamenc. Ens centrarem en principi en un treball postural i de consciència tant del cos com de l'espai i les possibilitats i dinàmiques d'aprenentatge dins d'una sala de dansa. **Cal portar roba còmoda i flexible, i sabates de flamenc o bé qualsevol sabata de taló gruixut.**

FUNKY

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Susana (La Urban)

Gaudeix d'un taller en el qual ballaràs divertides coreografies amb diferents estils de música. Treballarem sobre la musicalitat i ritme, la coordinació i la memòria corporal a la vegada que et divertiràs i et carregaràs d'energia positiva a través de la dansa. Les sessions s'estructuren amb un escalfament, dinàmiques per treballar el moviment i la musicalitat, una coreografia i un retorn a la calma amb una mica d'estiraments i relaxació del cos.



HIP-HOP

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 59,20 €
Professora: Susana (La Urban)

En aquestes classes practicarem un estil que abasta conceptes des dels anys 80 fins a l'actualitat.

Posarem èmfasi en els grooves i en la musicalitat per aprendre coreografies amb molt flow! Amb música més purament de hiphop, música urbana i música comercial. Les sessions s'estructuraran amb un escalfament, dinàmiques per treballar el moviment i musicalitat, una coreografia i per acabar un retorn a la calma. Vine a gaudir d'aquest divertit taller!



HULA-HOOP

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

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. Un exercici genial per: enfortir abdominals, treballar la consciència corporal i potenciar la imaginació i creativitat. T'animes?



LATIN DANCE

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,10 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 04), 62,50 €
Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 62,50 €
Professora: Belen Màrquez

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

SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (CAL PARELLA)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

T'agrada ballar, però no t'atreveixes? Vine a aprendre els ritmes llatins: salsa, merengue, bachata, txax-txax, rock, samba, rumba, bolero... i també una mica de pasdoble, vals, quickstep, tango... Ara seràs el rei de la pista!

SEVILLANES I RUMBES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

Gaudeix l'alegria de les sevillanes i les rumbes. Aprèn els moviments bàsics dels passos, els braços... i farem un primer tastet de passos senzills de rumba.
1r Trimestre: 1a i 2a copla; 2n Trimestre: 3a copla ; 3r trimestre - 4a copla.

SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Divendres, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres (altell), 56,25 €
Professora: Ana Maria (Waira Dance)

Si ja domines les sevillanes, és hora d'anar un pas més enllà. Aprèn el vano, el mantó, el barret, castanyoles... Coreografies avançades de sevillanes i rumba.

STRIP-DANCE

Divendres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 56,25 €
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 (10 s.)
Casinet (estudi), 62,50 €
Professora: Fermi Naudí In Out

Us proposem un tipus de ball amb música Swing per gaudir de forma individual. Si tens ganes de ballar de forma despreocupada, alegre i dinàmica a ritme del millor Swing, aquest és el teu taller. Ballarem i practicarem les coreografies més conegudes, com si fóssim en l'època "dels bojos anys 20".

Ens endinsarem a l'època del Xarleston per gaudir de la millor música a ritme dels músics de Swing com Ella Fitzgerald, Louis Armstrong, Count Basie...T'hi apuntes? Ens ballem!

SWING LINDY HOP (cal parella)

Dimecres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (teatre), 62,50 €
Professor: Fermí Naudí In Out

El lindy hop és un ball en parella dins la tradició artística del jazz nascut del xarleston i desenvolupat de la mà de la música swing.

Es caracteritza per ser molt dinàmic, amb una àmplia varietat de passos, una gran riquesa rítmica, molta llibertat per improvisar i molt molt bon rotllo.

Aquest és un taller introductorí (des de zero) de lindy hop en què t'ho passaràs molt bé i no cal experiència prèvia en cap tipus de ball de saló.

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



SWING SLOW/SWING A PARTIR DELS 60

NOU!

Dimecres, de 12.30 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 62,50 €
Professor: Fermí Naudí In Out

Slow Swing: Ball Swing dedicat per a gent gran per aprendre o repassar passos de ball del 1930 dels Estats Units amb música Swing.

Ballarem de forma tranquil·la i reposada, tot repassant passos, coreografies ballant a ritme de Swing de forma pausada, divertida i alegre! Tot sempre a ritme del millor Swing!

TEATRE ADULTS INICIACIÓ

NOU!

Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 93,75 €
Professor: Diego (Tot Arts Teatre)

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula de robòtica), 93,75 €
Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

Ens aproparem al món de l'actuació de manera activa i participativa, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques d'una manera lúdica: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor que portem dins. Indicad per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.

TEATRE ADULTS INTERMIG

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 93,75 €
Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

Ens aproparem al món de l'actuació de manera activa i participativa, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques d'una manera lúdica: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor que portem dins.



TEATRE ADULTS AVANÇAT

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

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

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

ZUMBA DANCE

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,10 €
Dilluns, de 20 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 53,10 €
Professor: Santiago Rojas

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 fan un exercici complet. **Cal portar roba còmoda, bambes i aigua.**



INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

Dिवendres, de 19 a 20 h
Colla Sardanista
Joan Francesc Rubio de Sants

Taller gratuït. Més informació al 934 212 610, Teresa

EXPRESSIONS PLÀSTICA

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

APRÈN I EXPRESSA'T AMB EL DIBUIX

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

El dibuix és l'element essencial per introduir-se al món de les Arts plàstiques. El curs és de nivell inicial, adequat tant per 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. Amb la pràctica entendrem que del que es tracta és d'expressar-nos amb un llenguatge.

CURS DE PINTURA DE MINIATURES (INICI)

NOU!

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 90,20 €
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. Aprendre des de les tècniques més bàsiques, a conceptes i tècniques avançades.

Lloc de treball, materials, imprimació, tècniques bàsiques (capes base, tintes, pinzell sec), volumetria, teoria del color, tècniques avançades (velades, textures de materials, wet blending, nmm, tmm), creació de peanyes i bases.



CURS DE PINTURA DE MINIATURES (AVANÇAT)

Dilluns, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 90,20 €
Professor: Gqmminiatures

Aprendrem des de les tècniques més bàsiques, a conceptes i tècniques avançades.

Lloc de treball, materials, imprimació, tècniques bàsiques (capes base, tintes, pinzell sec), volumetria, teoria del color, tècniques avançades (velades, textures de materials, wet blending, nmm, tmm), creació de peanyes i bases.

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.

DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Divendres, de 10 a 12 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 81,18 €
Professora: Ana Maria Bafalluy

Dilluns, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Professora: Susana Jiménez

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

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: AQUAREL·LA (INICIACIÓ)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.),
67,65 €
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 summament transparent. Es treballaran exercicis per tal d'aprendre unes tècniques bàsiques en diferents tipus de paper, com són les reserves, veladures, degradats, pinzell sec, pinzell humit, llums i ombres, núvols i paisatges.



DIBUIX: AQUAREL·LA (INTERMEDI)

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

Taller indicat a persones que ja tenen coneixements d'aquarel·la. Es treballarà el vidre i els reflexes.

DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

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

L'objectiu d'aquest curs és poder desconectar de la rutina i connectar amb un mateix per transmetre emocions mitjançant els colors. Els pinzells i les pintures seran les eines per traspassar els sentiments al paper en un espai d'intimitat que permeti pintar des del cor. Aprendrem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic.

1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann.

DIBUIX: EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Divendres, de 10 a 12 h (9 s.), 81,18 €
Organització i lloc: Casal Artesà
Professora: Úrsula Uriach

Conèixer les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Conèixer les possibles eines que intervenen per escollir les que ens són més adequades. Acostar-nos cap al nostre llenguatge personal. Llançar-nos sense por per aconseguir coses expressives i amb força visual.
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

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

DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 90,20 €
Professora: Susana Jiménez

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

DIBUIX: TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA.

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

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. Coneixerem les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Coneixerem les possibles eines que intervenen per poder fer pròpies les més adequades al nostre mètode de treball.
Material no inclòs.

EXPERIMENTART - INICIACIÓ AL BÀTIK

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

Aquest trimestre coneix el bàtik, inicia't a poc a poc en aquesta tècnica tan creativa i vistosa que utilitza la cera per fer reserves de color. Cada trimestre, en els tallers d'experimentart pots aprendre tècniques creatives noves: bàtik, block-print, collage, art reciclat, paper marmolat...

Diverteix-te i experimenta amb diferents tècniques artístiques en color sobre paper i tela. Allibera la teva creativitat amb materials i eines diferents. Desconnecta de la feina i connecta amb l'art!

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 16.30 a 18 h (10 s.), 79,65 €
Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.), 79,65 €
Dilluns, de 10 a 11.30 h (10 s.), 79,65 €
Dimercres, de 10 a 11.30 h (10 s.), 79,65 €
Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.), 79,65 €
Divendres, de 16.30 a 18 h (9 s.), 71,69 €
Professora: Isabel Pallares

Gaudeix creant les teves peces de ceràmica mentre desenvolupes la teva creativitat i habilitat manual. Treballarem diferents tècniques de construcció i modelatge, les pintarem i esmaltarem. No és necessària experiència prèvia.

INTRODUCCIÓ A L'AMIGURUMI

Dimarts, de 10 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 106,20 €
Professora: Aredi 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!
Taller amb complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.



JOIERIA DE MACRAMÉ

Dijous, de 16.30 a 18 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.

JOIES D'ESMALTS

Dimercres, de 9.45 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 90,20 €
Dimercres, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 90,20 €
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: Aida 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

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 90,20 €
Dimercres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 90,20 €
Professora: Anna Andrés

Treballar amb laca japonesa és un art molt apreciat per la bellesa d'acabats i durabilitat. 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 18 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

MACRAMÉ: TRANSFORMA LES IDEES EN CREACIÓ

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

Aquest és un taller per transformar les teves idees en una peça decorativa a través del macramé.

Aprendràs com treballar a través d'un procés creatiu, des d'un moodboard (taulell d'inspiració) fins a la creació de l'obra.

Amb el material necessari treballarem els punts bàsics del macramé i veurem com utilitzar aquest mateix procés per dissenyar altres tipus d'objectes o inclús per decorar un espai.

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



MODELISME: VARIETAT DE KITS DE VAIXELLS

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 106,20 €
Professor: Enric Mascaró

Amb el modelisme aprens la varietat d'eines, materials i l'enginy que s'agudita en forma progressiva, així com el poder d'observació, que es desenvolupa insensiblement en estudiar amb detenció els plans i els detalls, en els models de museu. En aquest taller, aprens les tècniques en la construcció de vaixells, la varietat de fustes, característiques de cada una d'elles, til·ler, faig, roure, noguera i una àmplia gamma. Veuràs com pas a pas aconseguiràs reproduir una maqueta amb tots els detalls navals del vaixell.

El material té un cost de 60 € que s'abonaran al professor el primer dia de classe.



PAPIROFLÈXIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.), 67,65 €
Divendres, de 10 a 11.30 h (9 s.), 60,89 €
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 (10 s.)
Casinet (sala 02), 106,20 €
Dilluns, d'11.15 a 13.15 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 106,20 €
Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 106,20 €

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

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.

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

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

PINTURA SOBRE ROBA

Dimercres, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,65 €
Professora: Anna Andrés

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

Taller amb un suplement de 20 € de material que s'abonarà a la professora.

VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimercres, de 18 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 106,20 €
Dimercres, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 79,65 €
Professora: Aïda Navarro

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



A L'OMBRA DELS LLIBRES

Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 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: GRANS DESCOBERTES ARQUEOLÒGIQUES DEL SEGLE XXI

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

Les troballes de mòmies, fòssils, ossos, cranis, ceràmica, aixovars, etc. en jaciments prehistòrics i civilitzacions antigues, sempre han estat motiu de fascinació. Els darrers anys, però, l'allau de notícies arqueològiques difoses a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials, exigeix a cada moment, actualitzar el nostre coneixement del Passat. Nos mètodes, descobertes i tècniques capgiren la recerca i obliguen a revisar el panorama arqueològic. Vols saber quines han estat les grans descobertes arqueològiques dels darrers temps? Quins tresors s'han desenterrat recentment a Pompeia, Roma o a l'antic Egipte? Què més sabem dels denissovans? Per què Atapuerca ha tornat a fer història? Quins secrets està desvelant la intel·ligència artificial aplicada a l'Arqueologia? Setmana rere setmana destacarem notícies i les situarem en el seu context i valor arqueològic.

ARQUEOLOGIA: LES VALLS DEL NIL

NOU!

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 79,65 €
Professora: Victòria Medina

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



ASTRONOMIA: SECRETS DE L'UNIVERS

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

Observar i conèixer allò que passa sobre els nostres caps sempre ha suscitat un interès especial entre els homes; encara avui, sembla que orientar la nostra mirada cap al cel ens allibera dels nostres espais limitats i ens obre un horitzó que de vegades veiem com la darrera frontera.

Aquesta fascinació és la que volem compartir amb els alumnes d'aquest curs, que es presenta com un viatge introductor als secrets que amaga l'univers, i que ens portarà a conèixer des del que tenim més a prop fins al que és més llunyà. Un viatge que també suposarà un retorn al passat, un recorregut pel nostre univers actual i una avançada cap al futur.

CRÍTICA D'ART: ANÀLISI DE LES GRANS OBRES D'ART I ELS SEUS SECRETS

Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professora: Silvia Burdoy

Es tracta d'una activitat pràctica on, a partir d'unes explicacions inicials per part del professor sobre una obra d'art, el seu autor i el context històric en què s'emmarca, s'establirà un col·loqui posterior on analitzarem el cromatisme, la composició, l'efecte de la llum, la tècnica i les curiositats que s'amaguen darrere l'obra. Les obres d'art que s'analitzaran correspondran a artistes rellevants dins de la història de l'art, com Leonardo da Vinci, Rafael, Caravaggio, Rembrandt, Vermeer, Velázquez, Monet, Fortuny, Degas, Picasso, Dalí... Posarem en comú la idea o sentiment i tot allò que, com a espectadors, ens suggereix la contemplació de l'obra. D'aquesta manera, serem capaços de comprendre el missatge que l'artista vol transmetre i desenvoluparem la nostra capacitat de crítica artística.

HISTÒRIA DE L'ART: CIVILITZACIONS ANTIGUES: EGIPTE, GRÈCIA I ROMA.

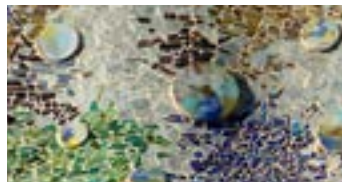
Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €
Professora: Silvia Burdoy

En aquest recorregut artístic analitzarem les civilitzacions més avançades del món antic i les seves obres més representatives, comprenent la tècnica del seu art i la seva valuosa aportació a l'art occidental. Des de l'esplendor faraònica egípcia coneixerem les piràmides de Gizeh i la seva majestuosa esfinx, el temple d'Abu Simbel i el descobriment de la cambra funerària del faraó Tutankamon, entre d'altres. De la Grècia clàssica aprendrem de la seva perfecció a través d'obres de la talla del Partenó, el Discòbol o la Venus de Milo. Finalitzarem el trimestre amb el poderós imperi romà i les seves imponents arquitectures com el Coliseu, el Panteó d'Àgripa o l'aqüeducte de Segòvia, i ens detindrem a la mítica ciutat de Pompeia, destruïda per l'erupció del volcà Vesuvi.

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

Divendres, de 18 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 71,69 €
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 III: CATALUNYA EDAT MODERNA (s. XVI-XVII)

Dilluns, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 79,65 €
Professor: Jordi Pisa

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

HISTÒRIA DE LA FOTOGRAFIA (I): DEL NAIXEMENT DE LA FOTOGRAFIA A LA SEVA PROFESSIONALITZACIÓ

NOU!

Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 79,65 €
Professora: Aida Kabbani

La invenció de la fotografia al segle XIX respon a una sèrie d'inquietuds científiques del moment i un interès en la cultura moderna per capturar l'instant.



La fotografia és una tècnica que va evolucionar amb tanta rapidesa, que en poc temps s'anirà perfeccionant, es produirà una professionalització i comercialització i donarà lloc a canvis en la visió fotogràfica.

Durant el curs farem un recorregut pels inicis de la fotografia a través dels seus inventors i tècniques. Coneixerem els principals autors i autores d'aquests primers anys, així com les diferents tipologies que van sorgir.

HISTÒRIA GRANS IMPERIS III: IMPERI ROMÀ I INICIS DE L'EDAT MITJANA.

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. Aquest trimestre analitzarem Roma i el seu Imperi i l'inici de l'edat mitjana.

- 1 - Marc Geogràfic.
- 2 - La cultura etrusca.
- 3 - La monarquia romana.
- 4 - L'inici de la República romana.
- 5 - Evolució política i social de la república romana.
- 6 - El final de la República romana. La lluita pel poder.
- 7 - August i la creació de l'Imperi romà.
- 8 - Romanització.
- 9 - Evolució política i social de l'Imperi romà.
- 10 - La fi de Roma i l'inici de l'edat

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 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 45,10 €
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.

LA IMATGE DE LA DONA EN L'ART

NOU!
Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 79,65 €
Professora: Aïda Kabbani

La representació de la dona en l'art ha creat i reflectit tant els estereotips i rols que ha de complir, com aquells que ha de rebutjar, en la cultura i la societat del món occidental.

En aquest curs analitzarem la imatge de la dona al llarg de la història de l'art, centrant-nos en el nu femení pel predomini d'imatges que trobem a l'art, juntament amb la figura de la dona fatal que es desenvolupa al segle XIX en contraposició de la dona casta i mestressa de casa. Al llarg dels diferents períodes artístics farem una mirada diferent de les obres conegudes i els donarem un nou significat des de la perspectiva feminista.



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

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

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 Novgorod, una de les més antigues del país.

PETITES OBRES MESTRES

NOU!
Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 79,65 €
Professor: Pep Martínez

Comentarem relats i textos de grans mestres de la literatura universal del segle XX i XXI, des dels primers creadors del conte contemporani fins a autors actuals amb prestigi reconegut i consolidat. Analitzarem els elements dels relats: argument, narrador, estructura, temps, estil, personatges... i posarem en comú les opinions sobre les lectures. Tots els textos seran en llengua catalana o en versió traduïda al català.



S'APAGUEN ELS LLUMS, COMENCEM

NOU!

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 79,65 €
Professora: Silvia Fortuny

Aprenem a parlar sense saber de lletra. Podem descobrir l'òpera sense saber un borrall de música solament escoltant. Taller divulgatiu que ens permetrà conèixer l'òpera. La coordinació entre la música i l'argument; identificar els tipus de veus; els períodes històrics i més. Et sembla molt? Sí, però ho farem sempre amb suport audiovisual, talment com quan vam començar a parlar.

TALLER CINEMA: DIRECTORES ANGLOSAXONES, UN RECORREGUT PER LES CINEASTES PIONERES DE PARLA ANGLESA

NOU!

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (sala conferències), 106,20 €
Professor: Noel Puigdollers

El curs se centrarà en les trajectòries i films més rellevants d'aquelles directores que van fer o continuen fent cinema en el món anglosaxó, els EUA, el Canadà, el Regne Unit, Austràlia, Nova Zelanda i Irlanda, des dels anys 70.

Es dedicarà bona part de les sessions al visionament de pel·lícules. S'exposaran algunes claus d'interpretació que facilitin la comprensió i es fomentarà el diàleg i l'intercanvi d'idees i impressions entre els i les participants.



TALLER CINEMA: ESCLETXES DE LLIBERTAT: EL CINEMA ESPANYOL DURANT EL FRANQUISME I LA TRANSICIÓ

NOU!

Dilluns, de 17.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (sala conferències), 106,20 €
Professor: Noel Puigdollers

El curs se centrarà en les trajectòries i films més rellevants d'aquelles directores que van fer o continuen fent cinema en el món anglosaxó, els EUA, el Canadà, el Regne Unit, Austràlia, Nova Zelanda i Irlanda, des dels anys 70.

Es dedicarà bona part de les sessions al visionament de pel·lícules. S'exposaran algunes claus d'interpretació que facilitin la comprensió i es fomentarà el diàleg i l'intercanvi d'idees i impressions entre els i les participants.



IDIOMES

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

ANGLÈS BEGINNER (A1)

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

NOU!

Dijous, de 19 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, l'"speaking" té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS BEGINNER (A1.1)

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

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, l'"speaking" té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS BEGINNER (A1.2-A2.1)

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit.

Seguint el mètode comunicatiu, l'"speaking" té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.



ANGLÈS ELEMENTARY (A1-A2)

Dimecres, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Isabel Howlett

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 ELEMENTARY (A2.1-A2.2)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 45,10 €
Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, l'speaking' té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS ELEMENTARY/ PRE INTERMEDIATE (A2-B1)

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Isabel Howlett

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 INTERMEDIATE (A2-B2)

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

This is a course for students who have previously completed any Elementary/Basic Course (or A1 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their language learning process by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) in a communicative and interactive way. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.

ANGLÈS INTERMEDIATE (B1.1)

Dilluns, Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €
Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for students who have previously completed any Pre-intermediate Course (A2 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their language learning process by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) in a communicative and interactive way.

*The course is based on a textbook (English File B1), and a vast range of complementary resources and materials.

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

ANGLÈS INTERMEDIATE/ UPPER-INTERMEDIATE (B2.1)

Dilluns, Dimecres, d'11.30 a 12.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for people with an High Intermediate/Upper-intermediate level of English (who have previously completed an Intermediate course or B1 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their Use of English and language competence by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time.

The course is based on a textbook (English File Intermediate B2.2 Fourth edition), and a vast range of complementary resources and materials.

ANGLÈS PER VIATJAR

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

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 (A1-B1)

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

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 PRE- INTERMEDIATE (A2-B1)

Dilluns, Dimecres, de 12.30 a 13.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €
Professora: Rosana Wolfson

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Professora: Nicole Cartini

This is a course for people with a basic level of English, who have studied it before but have forgotten most of it, or would like to begin learning the language in a more systematic and communicative way, by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing).

The course is based on a textbook (English File A2-B1 Fourth Edition) and a vast range of complementary resources and materials.

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE (B1-B2) 1R TRIM

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

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, l'speaking' té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos...

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE/ INTERMEDIATE (A2-B1)

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

Anglès per poder comunicar-se en tots els temps verbals, entendre i mantenir una conversa, formular preguntes i ampliar vocabulari i fluïdesa en el parlar. Mètode molt comunicatiu.

ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2.2)

Dilluns, Dimecres, de 10.30 a 11.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €
Dimarts, Dijous, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 90,20 €
Professora: Rosana Wolfson

This is a course for people who have an Upper-Intermediate level of English or B2 of the Common European Language Framework) and want to continue developing and consolidating their Use of English and communicative competence by working on the four language skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time.

The course is based on a textbook (English File B2.2 Fourth Edition), and a vast range of complementary resources and materials.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Narcís Monturiol), 67,65 €
Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 67,65 €
Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

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



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 45,10 €
Professora: Isabel Howlett

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

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi o intermedi-alt (B1/B2). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses, i desenvolupar la competència comunicativa dels participants.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Isabel Howlett

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Narcís Monturiol), 45,10 €
Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 45,10 €
Professora: Nicole Cartini

Dilluns, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Dimarts, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Dimarts, de 12 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi o intermedi-alt (B1/B2). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses, i desenvolupar la competència comunicativa dels participants.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA (B1/B2)**

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Dimarts, de 19 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Dimarts, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi-alt o avançat (B2/C1). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses i desenvolupar o consolidar la competència comunicativa dels participants.

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA**

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (A2/B1)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 45,10 €
Professora: Nathalie Giacopelli

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



FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Professor: Karim Alami

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

FRANCÈS NIVELL (A1)

Dilluns, de 12 a 13.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 56,38 €
Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Rafel Casanova), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacopelli

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

NOU! FRANCÈS NIVELL (A1) PER VIATJAR

Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA**

FRANCÈS NIVELL (A1.2)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacopelli

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

FRANCÈS NIVELL A2 (conversa i gramàtica)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 67,65 €
Professor: Karim Alami

Adreçat a persones que hagin superat el nivell A1 de francès. Es reforçaran aspectes de l'expressió oral mitjançant conversa i de l'ús de la llengua amb exercicis.

FRANCÈS NIVELL (A2.1)

Dimarts, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Rafel Casanova), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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

FRANCÈS NIVELL (A2.2/B1)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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

FRANCÈS NIVELL A2.2 I CONVERSA

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Rafel Casanova), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat l'A1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1/B2)
Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA****FRANCÈS: CLUB DE LECTURA EN FRANCÈS**

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Rafel Casanova), 67,65 €
Professora: Nathalie Giacomelli

Cada setmana, es parlaria sobre un fragment d'obra literària prèviament llegit a casa. En classe s'estudiarien les frases o els girs lingüístics que causen problema amb la finalitat d'esclarir els dubtes que puguin tenir els alumnes. A partir d'allí, s'organitzaria una conversa al voltant de l'obra proposada.

**ITALIÀ A TRAVÉS REGIONS CONVERSA(A2-B1)**

Dimecres, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

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

ITALIÀ NIVELL (A1)

Dimarts, d'11.30 a 13 h (10 s.) **NOU!**
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Mercè Rodoreda), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Curs d'italià per a principiants. L'objectiu del curs és parlar italià a poc a poc i sense vergonya, amb un lèxic bàsic i útil per fer un viatge a Itàlia, fer-se entendre en un bar, un restaurant, un aeroport, un hotel, per demanar i donar informació, descriure una persona, parlar de les pròpies aficions i els propis hàbits.

ITALIÀ NIVELL (A2)

Dilluns, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Dimarts, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Dimarts, de 14.30 a 16 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Adreçat a persones que hagin cursat l'A1 o que tinguin un nivell bàsic d'italià. En aquest curs aprendrem a parlar i escriure sobre els nostres records, els desitjos i les nostres esperances. Estudiarem les formes del passat i del futur. També farem lectura en veu alta d'un petit llibre.

**ITALIÀ NIVELL (A2-B1) conversa i gramàtica**

Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca
PARLIAMONE

Conversa bàsica (A2-B1) i gramàtica. Curs pràctic de conversa en italià adreçat a persones amb un nivell mitjà. Es reforçaran aspectes de l'expressió oral mitjançant conversa sobre temes d'actualitat i exercicis de gramàtica.

ITALIÀ NIVELL (A2-B1) CANTA CHE TI PASSA

NOU!
Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Institució Montserrat (aula Mercè Rodoreda), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Grammatica intermedia per poder parlar sempre meglio. Useremo le canzoni italiane per ampliare il lessico e conoscere la storia della canzone italiana.

ITALIÀ NIVELL (B1)

Dilluns, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Casinet (sala 02), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

Grammatica di livello intermedio, conversazione su temi di attualità e lettura ad alta voce di un romanzo italiano.

ITALIÀ NIVELL (B2)

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

Si continua con il ripasso e l'approfondimento della grammatica italiana attraverso argomenti di attualità e scrittura di testi. Quest'anno introduciamo la lettura ad alta voce di un romanzo italiano.

ITALIÀ NIVELL (B2) L'HORS DELL'APERITIVO

Veure altres horaris a la secció **EN LÍNIA**

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2) STORIE ITALIANE

Veure horaris a la secció **EN LÍNIA**

ITALIÀ: PARLIAMO CINEMA (CONVERSA B2-C1)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 67,65 €
Professora: Lucia Patarca

10 lezioni, 10 film da vedere a casa per poi parlarne a lezione. Neorealismo, commedia all'italiana, cinema d'autore. Per chi è appassionato di cinema è un un buon modo per approfondire la conoscenza della lingua, la storia e la cultura italiana.

JAPONÈS (A1) 1R TRIMESTRE

Dilluns, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 67,65 €
Professor: (Akiko Kawauchi)
Espai Daruma

El Japó és un país que cada cop trobem més present a la cultura occidental i a la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el País del Sol Naixent.



LLENGUA CATALANA

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

Parelles lingüístiques – Projecte Parlem
CAL de Sants, Hostafrancs i la Bordeta
c/ d'Olzinelles, 30, Tel. 933 311 007 (tardes)

Grups de conversa – Xerrem + Junts
www.cal.cat/projecte/xerrem-junts
CAL Nacional
c/ d'Olzinelles, 118, Tel. 934 159 002

CUINES

Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professorat el primer dia de classe.

Abans de començar el taller, informeu si patiu al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

CUINA DE MERCAT

Dimecres, de 10 a 12 h (10 s.), 106,20 €
Organització i lloc: Casal Artesà

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

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.) **NOU!**
Mercat Sants (mercat de sants), 106,20 €
Dijous, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Mercat Sants (mercat de sants), 106,20 €
Professora: Laura Herrero

Receptes de temporada, elaborades a la cuina dins del millor escenari per trobar producte de proximitat. (Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professorat. Abans de començar el taller, informeu si patiu al·lèrgies o intoleràncies alimentàries).

CUINA DE TARDOR

Dimecres, de 18 a 20 h (4 s.), 42,48 €
Organització i lloc: Casal Artesà

Descobreix els sabors de la temporada amb el nostre curs de cuina de tardor! Aprèn a treure el màxim partit als productes d'aquesta època tan especial. Des de carabasses fins a bolets, passant per castanyes i magranes, en aquest curs aprendràs a utilitzar els ingredients més frescos i deliciosos que ens ofereix la tardor.



CUINA ITALIANA (en català)

NOU!
Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)
Mercat Sants (mercat de sants), 106,20 €
Professora: Marta Pitet

El taller de cuina italiana està pensat per aprendre els principis de la cuina italiana, utilitzant al màxim els productes de la temporada. Cuinarem junts i juntes plats típics, però també descobrirem plats menys coneguts de les diferents regions italianes.

CUINA ITALIANA EN ITALIÀ

Divendres, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 95,58 €
Professora: Lucia Patarca

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)
Mercat Sants (mercat de sants), 106,20 €
Professora: Marta Pitet

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

Dilluns, de 19 a 21 h (10 s.) **NOU!**
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Dimecres, d'11 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 106,20 €
Professora: Miho Miyata

En aquest curs aprendrem a cuinar les receptes més populars al Japó per poder gaudir en un entorn casolà. A més, aprofitarem l'arribada de la tardor per preparar menjar usant ingredients de temporada com la castanya i carabassa, etc. S'ha de portar drap de cuina. Suplement de 35 € que es pagaran a la professora el primer dia de classe.



COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 106,20 €

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 106,20 €

Professora: Maria Núria Passada

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

El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Divendres, de 16 a 17.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 84,38 €

Professora: Pauline Bachmann

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

Aprenem:

-A identificar situacions de perill i amenaça, i com sortir-ne.

-Reconèixer les emocions que sentim i transformar-les en força i actitud.

-Tècniques de defensa personal senzilles i efectives des de la perspectiva femenina.

Generarem un espai de confiança per treballar la identificació de les diferents violències i generar estratègies d'autodefensa personal, emocional i col·lectiva.



ESCACS ADULTS INICIACIÓ

Dilluns, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Dimarts, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Professor: Catalunya Escacs Club

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



ESCACS ADULTS NIVELL MIG

Dilluns, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 93,75 €

Divendres, de 10 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 84,38 €

Professor: Catalunya Escacs Club

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

ESCACS ADULTS NIVELL ALT

Dilluns, de 10 a 11.30 h (10 s.) **NOU!**

Casinet (sala 01), 93,75 €

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

Casinet (sala 01), 93,75 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit 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 manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament, a preparar competicions en cas de voler participar en tornejos i, si l'alumne ho desitja, es pot federar i introduir-se en el món dels escacs de competició, a nivell federat.

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-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. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardineria i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.

Aquest taller té continuïtat.



JARDINERIA A CASA I TERRATS

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

Cotxeres-Masia, 79,65 €

Professora: Marta Pitet

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de cultiu de plantes ornamentals en test. Tractarem els substrats, la fertilització, el reg, la poda i les malalties més comunes i els seus tractaments, siguin químics o ecològics; el taller inclou també parts pràctiques, aprofitant el meravellós jardí de la Masia del Rellotge.

Aquest taller té continuïtat.

PLANTES REMEIERES I COSMÈTICA NATURAL DE TARDOR

Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 106,20 €
Professor: Xènia, Zero Waste Bcn

En aquest taller farem cosmètica natural especial per a la tardor, 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.

A més, ens apropiarem a noves plantes remeieres, coneixerem les seves propietats i aprendrem els usos que se n'han fet al llarg de la història per diferents malestans més enllà dels usos només cosmètics.

Farem un munt de receptes i a cada sessió ens endurem alguna mostra a casa. Caldrà portar pots de vidre amb tapa reutilitzats i ben nets.

Treballarem tant amb planta fresca com assecada, recomanem avisar d'al·lèrgies. Les receptes seran 100 % veganes.

Suplement de 20 € que haureu d'abonar a la professora el primer dia de classe.

RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

Dilluns, de 16.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 132,75 €

Dilluns, de 19 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 132,75 €
Professora: Amaya Sancha

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

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

Inici: dimecres 30 d'octubre.
Suplement de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI A CEGUES

Dijous, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 56,25 €
Professor: 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: dijous 10 d'octubre.
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 €
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 o un vi de criança. 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.

Inici: dimecres 9 d'octubre.
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 €
Professor: Vinus & Brindis

Catalunya està al capdavant d'Europa en la recuperació de mètodes ancestrals d'elaboració, de recuperació i treball del camp sense químics o tractaments sistèmics. Si us preocupa el que mengem també us hauria de preocupar i conèixer què beveu. Desmuntarem mites sobre els vins naturals o de mínima intervenció i alhora entendrem la diferència entre els industrialitzats i els artesanals.

Inici: dilluns 18 de novembre.
Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI A CEGUES

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

urs 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 7 d'octubre.
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 41 / cuina), 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 21 de novembre.
Suplement de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 79,65 €

Professor: Arnau Castellvi

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'apropriem a l'ordinador d'una manera fàcil i divertida.

INFORMÀTICA: PROGRAMES BÀSICS

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

Professora: Arnau Castellví

En aquest taller s'explicarà el funcionament bàsic dels programes d'ús més habituals amb l'ordinador, com el processador de textos, el full de càlcul i utilitzar imatges als documents.

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



APRÈN A NAVEGAR PER INTERNET

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

Professora: Elena Lorente

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 les webs més famoses de la xarxa i gaudirem d'un passeig digital.

CÀMERA DIGITAL NIVELL 2: CÀMERA AVANÇADA

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

Professora: Elena Lorente

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

CÀMERA DIGITAL: TREU PROFIT DE LA CÀMERA

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

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

EXPLORANT EL MÓN DIGITAL

NOU!
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
53,10 €
Professor: Rodrigo Mardones

Descobreix l'emocionant món digital amb el nostre curs "Explorant el Món Digital"! Dissenyat especialment per a persones que volen entendre millor l'ús d'internet. Aquest curs et guiarà de manera simple i clara a través de conceptes bàsics com l'ús d'internet, xarxes socials i eines digitals. Aprèn a comunicar-te amb els teus éssers estimats, mantenir-te informat i gaudir de noves oportunitats des de la comoditat de la teva llar.



FOTOGRAFIA I RETOC AMB EL MÒBIL

NOU!
Dilluns, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
79,65 €
Professora: Elena Lorente

Realitzarem fotografies impressionants aprofitant la càmera del nostre mòbil amb diferents tècniques. I també farem retocs fotogràfics.

INFORMÀTICA BÀSICA I CORREU ELECTRÒNIC

Dimercres, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
93,75 €
Professora: Elena Lorente

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, organitzar les fotografies i fer ús dels programes més utilitzats a la informàtica diària.

RETOC DIGITAL: AFFINITY DES DE 0

Dilluns, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35 / informàtica),
93,75 €
Professora: Elena Lorente

Començarem a utilitzar el programa d'edició i retoc fotogràfic Affinity.

TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

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

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.

RACÓ INFANTIL I JUVENIL

ANGLÈS CONTACONTES (de 4 a 6 anys)

Dijous, de 17 a 18 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 62,50 €
Professora: Nicole Cartini

Mitjançant els contes treballarem la motivació per la llengua anglesa. A través dels contes els nens aprenen vocabulari i expressions pròpies angleses.



ANGLÈS INFANTIL (de 7 a 10 anys)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 62,50 €
Professora: Nicole Cartini

Els nens aprenen millor quan es diverteixen. Aprendre anglès en un entorn dinàmic i divertit a través de jocs, contes i activitats manuals, estimularem la seva curiositat per la llengua.



CONSTRUÏM JOGUINES (de 8 a 11 anys)

NOU!

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 67,65 €
Professora: Anna Andrés

Tots hem de ser conscients de la importància de reciclar els materials que tenim i donar-los una segona vida. És per això que construirem joguines amb el màxim de material que obtinguem tant de paper, plàstic, cordó, suro...

Farem moltes coses creatives que mai us heu imaginat!!!
Complement de 8 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 5 a 7 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,10 €
Professora: Ainhoa González

Divendres, de 17 a 18 h (9 s.)
Casinet (estudi), 47,79 €
Professora: Malena González

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



DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 6 a 10 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 53,10 €
Professora: Derlys Álvarez

Dilluns, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 53,10 €
Professora: Ainhoa González

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

DANSA CLÀSSICA INTERMEDI (d'11 a 15 anys)

Dilluns, de 18 a 19.15 h (10 s.)
Casinet (estudi), 66,38 €
Professora: Derlys Álvarez

L'objectiu fonamental del curs és que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre.

ESCACS INFANTIL INICIACIÓ (de 5 a 9 anys)

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Professora: Catalunya Escacs Club

Dirigit a nens i nenes, d'edats compreses entre 5 i 9 anys, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil-lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració.

És un curs de continuïtat trimestre a trimestre, en cas d'enganxar-se començat el curs, es demana que l'alumne sàpiga moure les peces.



ESCACS INFANTIL INICIACIÓ (de 9 a 16 anys)

Dijous, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 62,50 €
Professora: Catalunya Escacs Club

Dirigit a nens i nenes, d'edats compreses entre 9 i 16 anys, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil-lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració.

És un curs de continuïtat trimestre a trimestre, en cas d'enganxar-se començat el curs, es demana que l'alumne sàpiga moure les peces.

ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ (de 9 a 16 anys)

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 56,25 €
Professora: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells nens i nenes d'entre 9 i 16 anys, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarrar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

ROBÒTICA ABACUS EDUCACIÓ (de 6 a 9 anys)

NOU!

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Lloc: Sala cultural abacus sants, 62,50 €
Professora: Educació Abacus



ROBÒTICA ABACUS EDUCACIÓ (de 9 a 12 anys)

NOU!

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Lloc: Sala cultural abacus sants,
62,50 €

Professor: Educació Abacus

En el curs de robòtica educativa amb Abacus Educació s'utilitzen els Lego Educatiu Spike, Matatalab, Microbit..., segons l'edat de l'alumnat.

SKATE (fins a 14 anys)

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

L'associació de patinadors del nostre barri: SNT4EVER col·labora amb el Casinet d'Hostafrancs per tal de poder oferir tallers de skate on iniciar-se, evolucionar i perfeccionar amb la taula. Aquí trobareu les rampes necessàries per començar a divertir-vos i patinar amb nens i nenes de la vostra edat! Si teniu skate i proteccions, no dubteu de portar-les! Us hi esperem!

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



SWING KIDS (de 7 a 12 anys)

NOU!

Dimecres, de 18 a 19 h (10 s.)
Casinet (estudi), 53,10 €
Professor: Fermí Naudí In Out

Vine a gaudir del swing a través de jocs i danses, treballarem l'expressió corporal, la memòria i les ganes de gaudir ballant en grup i individualment. Serà un taller per jugar i aprendre a compartir, a gaudir mentre balles a ritme de swing. La dinàmica de les classes està pensada perquè infants i joves gaudiu ballant, que la música sigui l'eina a través de la qual aprengueu a moure-us, a descobrir el cos mentre feu exercici. Treballarem ritmes i estils adequats a l'edat i aprendrem coreografies de cançons concretes. Les ganes de passar-ho bé a través del joc i la música swing estan garantides!



TALLER DE CÒMIC I MANGA (de 8 a 14 anys)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 67,65 €
Professor: Ricardo Hermida

A través d'aquest taller, aprendrem a dibuixar els nostres propis còmics, realitzarem diversos jocs pràctics per millorar el nostre nivell de dibuix i aprendre a narrar amb vinyetes.



TALLER DE CUINA INFANTIL (de 8 a 12 anys)

NOU!

Dilluns, de 17.30 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 79,65 €
Professora: Anna Andrés

Som el que mengem. L'alimentació determina la nostra salut durant tota la vida. Per això és tan important que els nens/es adquireixin bons hàbits alimentaris.

En aquest taller els nens/es aprendran a reconèixer quins tipus d'aliment tenim i les tècniques de la cuina tot elaborant les receptes. **Complement de 10 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.**



TALLER MANUALITATS (de 5 a 7 anys)

NOU!

Dimarts, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 67,65 €
Professora: Anna Andrés

En aquest taller retallarem, enganxarem, pintarem i farem volar la imaginació, perquè tots portem un gran artista dins nostre. Aprendrem quins són els colors primaris i secundaris i amb la barreja de tots els elements posarem en pràctica les habilitats. **Complement de 8 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.**

VINE A PINTAR (de 5 a 8 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 56,38 €
Professora: Cristina Garcia

Aquests tallers tenen com a objectiu potenciar la capacitat creativa dels alumnes.



TALLERS FAMILIARS

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

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

DANSA CREATIVA, MOVIMENT EN FAMÍLIA (de 2 a 6 anys)

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

Taller vivencial i creatiu per a famílies on compartirem amb els nostres infants l'aventura de ballar des de la llibertat del moviment, les tècniques expressives, el joc, el respecte i la creativitat. Proposta lúdica on descobrir nous territoris corporals i compartir aventures imaginades. El cos ens ajuda a comunicar-nos i a expressar-nos des d'un altre lloc, més enllà de la paraula.



Un espai segur on a través del joc, la música i la dansa ens endinsarem en un viatge creatiu compartit, un viatge ric, sincer, proper, relaxat i emotiu.

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

DANSA EN FAMÍLIA (de 3 a 5 anys)

Dijous, de 16.15 a 17.15 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 62,50 €

Professora: Donactiva

Aquest taller pretén construir un espai creatiu i segur on despertar la consciència corporal des dels més petits fins als més grans!! 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!

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Professora: Donactiva

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

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

IOGA AMB FAMÍLIA (d'1 a 3 anys)

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Professora: Donactiva

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

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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



MÚSICA PER A NADONS (de 0 a 9 mesos)

Dilluns, de 12 a 13 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Professora: Cecilia Melo

MÚSICA PER A NADONS (de 8 a 18 mesos)

Dilluns, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Professora: Cecilia Melo

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per expressar les nostres emocions. Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda. La música ofereix múltiples beneficis sensorials i de descoberta, els fa sentir estimats/des i convida al desenvolupament dels sentits dels més petits i les més petites.

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

MÚSICA JOC I MOVIMENT (d'1 a 3 anys)

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

Dimarts, de 16.15 a 17.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 62,50 €

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: Donactiva

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per expressar les nostres emocions. Proposta lúdica per apropar i compartir aquest llenguatge amb els infants, on cantarem, ens mourem i explorarem els sons de diferents elements. Descobrirem els beneficis de la música tot jugant, cantant i descobrint aquest món de propostes i sensacions sonores per passar una estona agradable en família.

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

PORTEIG AMB NADONS

NOU!

Dijous, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 62,50 €

Professora: Ana Maria (Waira Dance)

Vine amb el teu nadó a gaudir dels beneficis de la música i el ball.

El ball amb porteig afavoreix l'enllaç afectiu amb el nadó alhora que t'ajuda a desconnectar i dedicar una hora per a tu.

No ho dubtis!! Cuida el teu benestar físic i mental al mateix temps que intercanvis opinions i vivències amb altres pares o mares.

El preu inclou un adult i un infant (en el cas de bessons inclou l'adult i els dos infants).

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

L'adult ha de portar roba còmoda i la motxilla portanadons.





ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2/C1)

Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi-alt o avançat (B2/C1). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses i desenvolupar o consolidar la competència comunicativa dels participants.



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1/B2)

Dimecres, de 17 a 18.30 h (10 s.)
En línia (aula virtual 2), 67,65 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi o intermedi-alt (B1/B2). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses, i desenvolupar la competència comunicativa dels participants.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1/B2)

Divendres, de 17.30 a 19 h (9 s.)
En línia (aula virtual 1), 60,89 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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

Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.

FRANCÈS NIVELL (A1) PER VIATJAR

NOU!
Divendres, de 16.30 a 17.30 h (9 s.)
En línia (aula virtual 1), 40,59 €
Professora: Nathalie Giacomelli

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

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA (B1-B2) (STORIE ITALIANE)

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

Attraverso interviste, film e libri conosceremo la storia e i personaggi della cultura italiana. E avremo invitate ed invitati speciali che ci racconteranno la loro propria storia.

ITALIÀ NIVELL (B2) (L'ORA DELL'APERITIVO)

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

Aperitivo italiano a casa. Grammatica avanzata della lingua italiana bevendo uno spritz, un prosecco, una birra o n calice di vino e sgranocchiando degli stuzzichini. Si continua con l'approfondimento della lingua attraverso argomenti di attualità, interviste a personaggi famosi e scrittura di testi.

Amb la col·laboració de:



CAH
CASALA TESA
D'HOSTAFRANCS



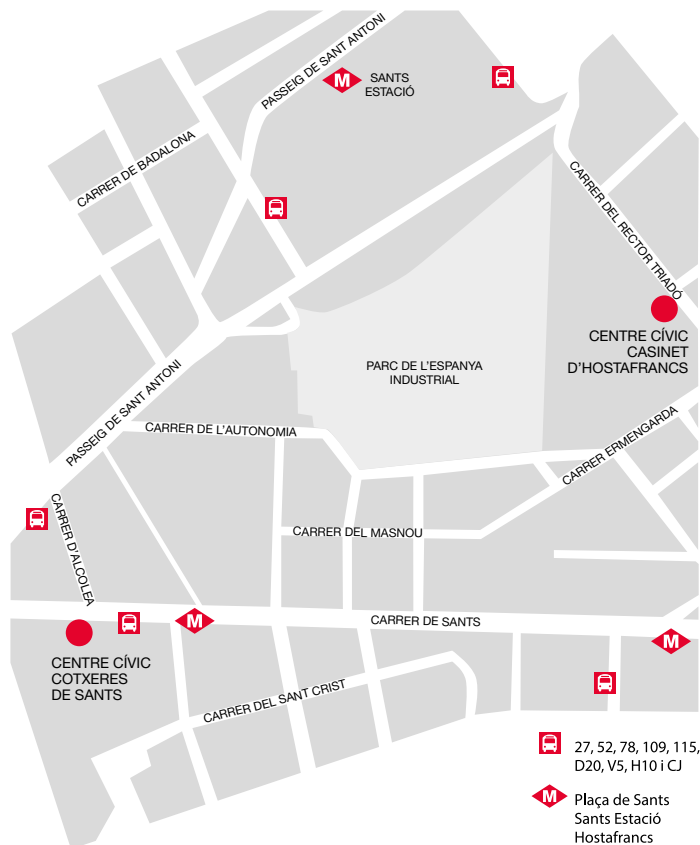
MEX
CAT

Abacus ●●●



Institució
Montjuïc
gestionat

Mapa



Per a més informació

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

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