

PRIMAVERA 2017 TALLERS

RECURSOS

EXPERTS...

Aquestes activitats s'han orientat de manera que un professional especialitzat pugui donar resposta a les teves inquietuds.

Parlem de mites alimentaris Nou!

Dilluns 24 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Zaragoza
Preu: 9,95 €

Actualment, hi ha més interès per l'alimentació atès que és indispensable per gaudir d'un bon estat de salut. Per aquest motiu, constantment ens bombardegen amb informació sobre els beneficis de determinats aliments, cosa que ha comportat l'aparició de tota mena de creences populars. Però...sabem distingir entre el que és cert i el que no ho és?
No perdís l'oportunitat de resoldre els teus dubtes.

Primers auxilis en infants

Dimecres 17 de maig
de 17 h a 21 h
A càrrec Anna Moreno, llevadora de l'equip Migjorn i infermera
Preu: 19,89 €

En aquest taller teòric i pràctic aprendrem les tècniques bàsiques per afrontar-nos a situacions de risc vital, com ennuiegaments, aturades cardiorespiratòries, cremades...
Espai per a dubtes personals.

IDIOMES

Espavila't en l'anglès

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell *pre-intermediate*.

Anglès conversa intermèdia

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimarts de 16.30 h a 18 h
(C) Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professors: Laia Fanlo i Ramon Codina
Preu (A): 44,76 €
Preu (B) i (C): 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.
Vols passar una bona estona parlant anglès?
Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

Let's speak English & tea

Conversa avançada

Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell avançat.

Vols passar una bona estona parlant anglès i prenent un te?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

Anglès per viatjar

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h

(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 67,14 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Alemanys Nivell "1"

Dimarts de 11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Continuarem aprenent gramàtica i vocabulari a fi de poder-nos comunicar de manera senzilla. Per accedir a aquest nivell s'han d'haver cursat els tres trimestres de nivell 0 al nostre centre o bé tenir els coneixements corresponents al nivell anterior.

Alemanys Nivell "2"

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Continuarem aprenent gramàtica i vocabulari a fi de poder mantenir diàlegs una mica més complexos. Per accedir a aquest nivell s'han d'haver cursat nivell 0 i nivell 1 (dos anys) al nostre centre o bé tenir els coneixements corresponents als nivells anteriors.

Alemanys "0"

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem els nombres, les presentacions, les hores i altres estructures simples per poder mantenir un diàleg breu.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Conversa en alemany

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Cal haver cursat un mínim de tres cursos anuals d'alemany per realitzar aquest taller.

Si ja es té una base sòlida de la gramàtica alemanya i un coneixement divers de vocabulari, en aquest taller es podrà posar en pràctica la comunicació verbal.

Curs bàsic de rus Nou!

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Irina Semerenko
Preu: 67,14 €

Amb una professora nadiua aprendràs vocabulari bàsic, i expressions senzilles que t'ajudaran a conèixer aquesta llengua.

Iniciació al francès

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 44,76 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo.

Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Francès "1"

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 44,76 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

Conversa en francès

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h
(Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h
(Mitjà)
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h
(Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 67,14 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.
Cal tenir-ne nocions.

FES-HO PER TU

Elaboració de sabó natural d'oli d'oliva

Divendres 21 i 28 d'abril de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"
Preu: 29,84 € + suplement

El primer dia ens iniciarem en el món del sabó artesà amb processament amb fred. Farem un oleat i dos sabons.

A la segona sessió aprendrem a formular els teus sabons, tècniques de decoració i tall. S'elaboraran tres sabons decorats d'oli d'oliva i un de glicerina.

Cosmètica: el te Nou!

Divendres 12 de maig
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro, de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Parlarem del te i les seves varietats, a més prepararem un oli de te per al cos i un sabó de te negre.

Elaboració de cosmètica natural. L'exfoliació Nou!

Divendres 9 de juny
de 17.30 h a 20.30 h

Professora: Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"

Preu: 14,92 € + suplement

Exfoliants naturals. Farem un sabó de lluffa i d'altres exfoliants que ens deixaran la pell suau i preparada per al sol.

Un Kokedama per Sant Jordi

Divendres 21 d'abril
de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de Les Marietes Paisatgisme

Preu: 9,95 € + suplement

Prepara un *kokedama* per Sant Jordi, per regalar o per a tu!

La tècnica *kokedama*

Dimecres 3 de maig
de 18.30 h a 20.30 h Paisatgisme

A càrrec de Les Marietes

Preu: 9,95 € + suplement

La *kokedama* és una tècnica artesanal japonesa molt antiga, per mitjà de la qual es manipulen plantes naturals vives amb l'objectiu de crear-los un test orgànic propi. El resultat són plantes que viuen contingudes en una bola de molsa i que no necessiten ser col·locades en un test.

Taller floral.- Tillandsias Nou!

Dimecres 10 de maig
de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de Les Marietes Paisatgisme

Preu: 9,95 € + suplement

Treballa, com un autèntic capritx, els suports per a les anomenades *plantes de l'aire*.

No et perdís aquestes estupendes idees per donar un toc perfecte a la teva llar i crea la teva pròpia obra d'art amb els nostres epífits favorits.

Taller floral.- Boutonnier i Corsage Nou!

Dimecres 17 de maig
de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de Les Marietes Paisatgisme

Preu: 9,95 € + suplement

Inspirat per fer el teu propi pom de flors fresques!

T'explicarem com es fan flors de solapa o *prendidos*, i braçalets que aportin personalitat, color i textura per a qualsevol celebració.

Ordre i armaris eficients. Mètode Marie Kondo

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Sílvia Uceda

Preu: 37,29 €

Aquest taller s'adreça a aquelles persones que vulguin tenir un mètode d'ordre eficient per a tota la llar i, concretament, per a l'armari rober. Aquest curs es basa en el famós mètode de la japonesa Marie Kondo.

Restauració de mobles

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h

(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h

(C) Dimecres de 18 h a 20 h

Professor: Jesús Zornoza

Preu (A) i (B): 59,68 € + suplement

Preu (C): 69,62 € + suplement

Cal portar mobles petits.

Bricolatge domèstic

Dilluns de 19 h a 21 h

Professor: Alexandre Jodar

Preu: 59,68 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

Millora casa teva: habitació x habitació Nou!

Dilluns de 18.30 h a 20 h

Professora: Gabriela Rojman

Preu: 44,76 €

Un curs que ajunta decoració i *sentit comú*: totes les eines que necessites per fer de casa teva el lloc que sempre has somiat, amb idees senzilles i econòmiques.

Iniciació a l'autoaquillatge

Dimarts de 18 h a 20 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 79,57 € + suplement

Aprèn a ressaltar la teva bellesa! En aquest curs aprendràs les bases i els trucs de maquillatge, i fins a 7 maquillatges diferents per al dia a dia!

Autoaquillatge avançat

Dimarts de 20 h a 21.30 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 59,68 € + suplement

Cuida les teves cames abans de l'estiu*

Dimarts 30 de maig

de 18 h a 21 h

Professora: Marion Sergent

Preu: 14,92 € + suplement

Què podem fer per combatre la cel·lulitis i millorar la circulació sanguínia? En parlarem i elaborarem un exfoliant desintoxicant i una crema anticel·lulítica amb olis essencials que t'emportaràs a casa. Tot natural i ho podràs tornar a fer a casa teva!

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat d'"Experts", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

Mandonguilles i bunyols de peix Nou!

Dijous 8 i 15 de juny

de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec d'El Peix al Plat

Preu: 19,89 € + suplement

Mandonguilles, bunyols, hamburgueses...receptes amb les quals als nens els agrada menjar peix. Amb aquest taller revisitem els plats tradicionals i ampliem el ventall d'espècies de peixos que podem utilitzar, peixos sempre frescos i de proximitat que donen a les nostres receptes sabor i un toc de *consum responsable*.

Cuina italiana tradicional

Dijous de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec de La mia scuola- italiano&cucina

Preu: 59,68 € + suplement

Observarem com es preparen els seus menjars tradicionals, n'obrirem les olles, en tastarem els plats, i així entrarem en contacte amb la part més íntima i bonica d'Itàlia. En aquest curs de sis sessions aprendrem a fer plats clàssics de la gastronomia italiana, com *la pasta fresca, il risotto, i saltimbocca, la caponata*, no sense un toc d'autor.

Cuina de mercat amb productes de temporada

Dilluns de 9.30 h a 11 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 44,76 € + suplement

Ets un *cuinetes*? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

Crestes i empanades

Dimecres 19 i 26 d'abril

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir

Preu: 14,92 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer diferents tipus de crestes i empanades, com ara les argentines amb carn, les mallorquines i les gallegues de tonyina. Aprendrem a fer les pastes per poder-les farcir després aprofitant els ingredients que tinguem a casa.

Tot croquetes

Dimecres 3 i 10 de maig

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir

Preu: 14,92 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, les de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o fins i tot les de xocolata!

Risottos Nou!

Dimecres 17 i 24 de maig

de 20.15 h a 21.45 h

Professora Aina Mir

Preu: 14,92 € + suplement

Si ets un amant dels arrossos i, a més, t'encanten els *risottos*, en aquest curs n'aprendràs una gran varietat. Començarem fent el *risotto* bàsic i a partir d'aquest n'elaborarem de diferents. Farem el *risotto* de primavera, el de safrà, amb carbassa o porros i gambes.

Cuina fàcil de primavera

Dimecres 31 de maig, 7 i 14 de juny

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir

Preu: 22,37 € + suplement

La primavera ens arriba plena de productes deliciosos, i nosaltres aprendrem a cuinar-los tant per fer salats com dolços. Traurem profit de les faves i els pèsols, la patata novella, els espàrrecs verds, les cebes i alls tendres i fins i tot a alguna de les fruites, com les maduixes, els albercocs i les cireres! Tant rostides, com estofades, com per acompanyar qualsevol carn o peix i fins i tot cremes calentes i fredes.

Pasta brick: un món cruixent Nou!

Dimarts 18 d'abril

de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère

Preu: 7,45 € + suplement

La *pasta brick* és una massa ultrafina de blat que dona un toc màgic als plats. Transforma el peix, la carn, els ous, la fruita..., en uns farcelletes cruixents que es desfan a la boca!

Ultimate pancakes (en anglès) Nou!

Dimarts 25 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

No cal encendre el forn per menjar pastís quan pugem les temperatures. En aquest taller farem pastissos ultra ràpids fent servir només una paella. De xocolata i fruits secs o ametlles amb fruites del bosc (i sense gluten!), al cap de vint-i-cinc minuts i en anglès uns *pancakes* per llepar-se'n els dits.

Postres delicioses amb llet vegetal Nou!

Dimarts 2 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Sense lactosa i fàcils de digerir, les llets vegetals aporten minerals i vitamines. A més dels típics *smoothies*, veurem com es fan servir diferents tipus de batuts per elaborar un pastís de llimona, un púding de cireres amb llavors de *xia* i altres delícies.

Soupe au pistou (en francès) Nou!

Dimarts 9 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Aquesta sopa és deliciosa i un dels plats estrella dels dies de calor de la Provença francesa. El seu nom ve de la mescla d'alfàbrega, all, formatge i oli, semblant al *pesto* italià. Que s'afegeix al final per degustar-la ben fresca. Aprendre en francès tots els secrets d'aquesta recepta.

Pinxos saborosos Nou!

Dimarts 16 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Que sigui de primer, de segon o per postres, hi ha un món de possibilitats amb els pinxos. Amb un toc italià (mozzarella, tomàquet, carbassó), oriental (*kefta* de pollastre) o saludable (amb fruites) farem pinxos fàcils i divertits.

Fish & chips Nou!

Dimarts 23 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

El *fish and chips* és un dels plats més emblemàtics de la Gran Bretanya. En farem tota la preparació nosaltres per aconseguir un peix cruixent i unes patates fregides delicioses. Ho degustarem tot seguit amb una salsa tàrtara casolana.

Especial escabetx Nou!

Dilluns 24 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Els escabetxos són una forma tradicional de cuinar que antigament es va crear per conservar aliments en les èpoques de calor. Actualment s'han reconvergit i els escabetxos fa temps que han arribat a l'alta cuina. En aquest interessant taller t'ensenyarem tot el que et cal saber per aprendre a cuinar escabetxos: seguirem receptes espectaculars i n'obtdrem uns resultats que et faran venir aigua a la boca!

Suquets, salses i plats essencials de la cuina marinera mediterrània Nou!

Dilluns 8 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres. En aquest taller especial t'ensenyarem a fer sofregits espectaculars i diferents fumets que ens serviran per donar forma a les grans receptes de la cuina marinera mediterrània, com el suquet de peix, la salsa marinera per als musclos, la salsa verda per a les cloïsses i el bacallà a la llauna... Un taller imprescindible per als bons amants de la cuina marinera!

Tot cebiches Nou!

Dilluns 29 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Els *cebiches* són, sense cap mena de dubte, el plat nacional del Perú. Consisteix a menjar un peix cuinat amb llimona i marinat amb diferents espècies. Apropa't a aquest interessant taller, on t'ensenyarem tot el que et cal saber per preparar *cebiches* i en farem uns quants de diferents. No t'ho pots perdre!

Aprèn a preparar un esmorzar saludable Nou!

Dilluns 15 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Zaragoza
Preu: 9,95 € + suplement

Diuen que l'esmorzar és l'àpat més important del dia i que ha d'estar format per uns determinats aliments. Què hi ha de cert en aquestes afirmacions? Estàs cansat o cansada de menjar sempre el mateix i t'agradaria tenir noves idees? Hi ha moltes maneres saludables i fàcils de començar el dia lliures de sucre i farines refinades.

Postres saludables per als dies festius Nou!

Dilluns 22 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Zaragoza
Preu: 9,95 € + suplement

Culturalment, els dolços són els protagonistes a festes d'aniversari, casaments, reunions familiars i inauguracions, entre d'altres. A més, els àpats principals s'acostumen a acabar amb unes postres. Normalment, contenen grans quantitats de sucres i greixos perjudicials per a la salut. Aprèn a preparar unes postres diferents amb l'objectiu que siguin sanes i casolanes i que sorprenguin els teus convidats.

Dieta vegetariana: de la teoria a la pràctica Nou!

Dilluns 12 i 19 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Zaragoza
Preu: 9,95 € + suplement

Una gran part de la població ha decidit reduir el consum de productes d'origen animal per diverses raons. Un dels motius és el benefici que comporta per a la salut, tot i que això, no és sinònim de *saludable* ja que dependrà dels plats que escollim. En aquest taller aprendràs a planificar-la dieta amb tots els nutrients, i a elaborar plats sans i gustosos i resoldràs els dubtes que et puguis tenir. La primera sessió és teòrica, la segona pràctica.

Ràpid, sa i saborós Nou!

Divendres de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 59,68 € + suplement

A vegades creiem que no podem menjar saludable perquè no tenim gaire temps per cuinar, i no és veritat! En aquest taller aprendràs quins aliments va bé tenir-los sempre a casa, idees perquè aprenguis a

improvisar. Farem plats nutritius, vegetarians, equilibrats i deliciosos en poc més del que trigaries a escalfar una pizza congelada. Vine i comprova-ho.

Iniciació al tast de vins

Dijous 20 i 27 d'abril, 4 i 11 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir.

Passeig per les vinyes catalanes

Dijous 18 i 25 de maig, 1 i 8 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Farem un recorregut per algunes de les denominacions de Barcelona, Lleida, Girona i Tarragona.

Sucs detox i salut femenina

Dijous 1 de juny
de 19.15 h a 21.15 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus indicats per cuidar la nostra pell? I els més energètics? I els que ens resulten més beneficiosos quan tenim la menstruació? No et perdís aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

L'amanida perfecta!

Dimarts 30 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 € + suplement

T'agraden les amanides? Una amanida pot ser un plat únic excel·lent si s'ha elaborat correctament. Saps què ha de tenir perquè sigui prou nutritiva? En aquest taller prepararem amanides boníssimes, saludables, tenint en compte la temporada en què la mengem. A més, t'emportaràs un receptari amb tota la informació i moltes idees per posar-les en pràctica a casa.

Aprèn a fer la teva crema de cacau i avellanes

Dimarts 20 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Més que verd
Preu: 7,45 € + suplement

A qui no li agrada una torrada amb crema de cacau i avellanes de tant en tant? El problema és que les cremes del súper acostumen a tenir ingredients gens saludables. En aquest taller aprendràs a fabricar la teva crema sense sucre ni greixos dolents, i te n'aniràs a casa amb el teu pot de crema de cacau i avellanes!

Cuina francesa Nou!

Dimarts 6 i 13 de juny de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € + suplement

Posarem a l'abast de tothom receptes clàssiques franceses amb tocs moderns. Per picar: un pastís *Tatin*, però de tomàquets *cherry*! Després degustarem una amanida *niçoise* ben guarnida i, de segon, un *filet mignon* de porc amb una salsa per sucari-hi pa. Per acabar, farem unes postres delicioses: un *clafoutis* de temporada. Plats fàcils i molt vistosos!

“Empanadillas” argentines Nou!

Dimecres 10 i 17 de maig
de 9.30 h a 11.30 h
Professora: Flor Morazzani
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller aprendrem a preparar diferents tipus de crestes a l'estil argentí. Farem tant un farcit tradicional de carn com varietats vegetarianes, amb bases de formatge o verdures, i les identificarem amb els seus diferents *repulgues*.

Dim sum Nou!

Divendres 16 de juny de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer alguns dels *Dim sum* més coneguts: *Gyozas* i *Wonton*. Coneixerem dos tipus de masses i de farcits, i també la manera de donar forma a aquestes petites delícies per preparar-les, després, amb diferents mètodes de cocció. Les tastarem acompanyades de les seves salses.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

Txi-kung

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 67,14 €

Exercicis que, tot combinant la respiració i la relaxació, ens ajuden a mantenir la salut.

Ioga hatha

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Lídia Canadell
Preu: 67,14 €

Ioga integral

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Karma Novau
Preu: 67,14 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga.

Zumba

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
(B) Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Emi Bueno
Preu: 44,76 €

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

Yaaba

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 67,14 €

Yaaba significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

Gimnàstica dolça i relaxació

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professores: Ina Dunkel i Marisa Ponte

Preu (A) i (B): 44,76 €

Preu (C): 67,14 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

Hatha ioga per a dones

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 44,76 €

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

Ioga per a embarassades

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 67,14 €

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

Stretching (estiraments)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

Relaxació

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Clara Dini, Bcn Gestalt

Preu: 44,76 €

El taller de relaxació és un moment setmanal per poder relaxar-se, reduir la tensió de la vida diària i aprendre diverses tècniques de relaxació. D'una manera senzilla i efectiva, utilitzarem diferents mètodes de relaxació físics i mentals que podrem aplicar en el nostre dia a dia i que aportaran múltiples beneficis al nostre cos i a la nostra ment.

Pilates

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)

(B) Dimarts i dijous de 10.30 h a 11.30 h

(C) Dijous de 19 h a 20.15 h

Professors: Alberto Costas i RAP Barcelona

Preu (A) i (B): 89,51 €

Preu (C): 49,73 €

Prepilates workshop Nou!

Dijous 20 i 27 d'abril

de 18 h a 19.30 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 14,92 €

Indicat per a les persones que vulguin iniciar-se en el pilates o bé recordar i consolidar els seus principis fonamentals: respiració, alineació, *power house*, control, fluïdesa, etc.

Body shape

Dimarts i dijous
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 79,57 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

Entrenament integral

Dimarts i dijous
de 20.30 h a 21.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 79,57 €

Introducció a diferents tècniques d'entrenament físic. En cada una de les sessions es desenvoluparà una activitat: pilates, Total Body Condition, circuits de condició física, Body Shape, running...
Activitat d'intensitat mitja.

Gimnàstica hipopressiva

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h
(B) Divendres de 10 h a 11 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 44,76 €

loguilates

Dimecres i divendres de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 89,51 €

Uneix els beneficis del ioga amb els del Pilates per aconseguir així una pràctica completa.

CREIXEMENT PERSONAL

Descobreix-te amb Gestalt

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 44,76 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

Taller d'iniciació al coaching: la mirada apreciativa Nou!

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Boomerang Coaching
Preu: 59,68 €

Proposem uns aprenentatges que ens apropin a una reflexió sobre nosaltres mateixos, els altres i el món que ens envolta, amb la finalitat d'atribuir significat als esdeveniments i al nucli de la nostra motivació.

Introducció a la meditació i al Mindfulness

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(B) Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professora: Montse Franco
Preu: 67,14 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens aporti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

Teatre per a l'autoconeixement

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 44,76 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

Viure en positiu

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 44,76 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

Creixement eròtic

Dimecres 31 de maig i 7 de juny
de 19 h a 21 h
A càrrec de Sexacademy
Barcelona
Preu: 19,89 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'enriquir-nos com a persones, aprendre i respectar les nostres pròpies emocions i sensacions. Perquè estar informats i tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors, creences o tabús que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte de la personalitat.

SALUT

Pots consultar també l'apartat d'"Experts", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

Alimentació i embaràs. Primer trimestre Nou!

Dimecres 19 d'abril
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 €

L'alimentació és un dels pilars fonamentals si volem tenir cura de la nostra salut reproductiva. Quan cuidem el que mengem, proporcionem al nostre organisme tot allò necessari per gestar un bebè sa. Aquest taller és una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits durant el primer trimestre de l'embaràs.

Alimentació i embaràs. Segon trimestre Nou!

Dimecres 26 d'abril
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 €

La gestació d'un bebè sa és una proesa increïble del cos femení. En aquest taller ens fixarem en allò que passa durant el segon trimestre de l'embaràs i quina és l'alimentació més adequada.

Alimentació i embaràs. Tercer trimestre Nou!

Dimecres 3 de maig

de 19.30 h a 21 h

A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 7,45 €

Aquest taller és una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits en la recta final de l'embaràs. Parlarem de què necessita el nostre cos perquè estigui ben alimentat i per poder alimentar el nostre bebè.

Alimentació i menopausa Nou!

Dimecres 10 de maig

de 18.30 h a 20 h

A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 7,45 €

La menopausa és una etapa natural i vital. La dona viu grans canvis, en els àmbits físic i emocional. El cos necessita moviment i els teixits han de mantenir l'elasticitat. En aquest taller ens aproximarem a com ens hem d'alimentar per viure la menopausa d'una manera plena i sense carències.

La farmaciola natural per a la primavera Nou!

Dimecres 19 i 26 d'abril

de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Roser Vargas

Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller parlarem de les plantes medicinals i els suplementes per als problemes habituals de la primavera, com al·lèrgia i l'astènia primaveral, i també de com cal preparar la pell per al sol, entre altres aspectes.

Com a part pràctica, prepararem un oli especial protector per a les al·lèrgies i un parell de receptes de plantes medicinals per fer una tisana depurativa i una tònica.

Ventre pla

Dijous del 4 de maig al 15 de juny

de 18 h a 19.30 h

Professors: Alberto Costas

(preparador) i Itxaso Balzategui

(nutricionista)

Preu: 52,22 €

Com aconseguir i mantenir per sempre un ventre pla? Aprendre a tonificar la musculatura abdominal mitjançant una sèrie d'exercicis específics per a aquesta zona del cos i com una correcta alimentació pot ajudar-te a aconseguir el teu objectiu.

Estiraments i automassatge

Divendres de 17.30 h a 19 h

Professora: Eva Vaca

Preu: 67,14 €

Exercicis de consciència corporal, estiraments terapèutics i automassatge per eliminar les tensions musculars que modifiquen la nostra postura, ens bloquegen les articulacions i ens provoquen dolor en l'activitat diària.

Adaptat a qualsevol condició i edat..

Massatge relaxant al cap Nou!

Dissabte 27 de maig de 10 h a 12 h

Professora: Ananda

Preu: 9,95 € + suplement

Es tracte d'un massatge de relaxació al cap que proporciona una agradable i plaent sensació de benestar. Aquesta tècnica senzilla estimula i harmonitza punts d'energia del cap, coll, cara i la part superior de

l'esquena alliberant l'estrès i la tensió que s'acumulen en aquestes zones en forma de migranyes, mal d'esquena, tensió ocular, mal de cap, mal de coll i espatlles, i fins i tot la caiguda de cabell. Facilita un nivell més alt de concentració i pensaments més clars. Es realitza amb la persona asseguda, utilitzant un oli adequat per a cada cas.

Reforcem la memòria

Dimecres de 16.30 h a 18 h

(a partir de 65 anys)

Professora Eva de la Flor

Preu: 67,14 €

Sòl pelvià: aquest gran desconegut

És normal "pixar-se de riure"?

Dimecres 24 de maig de 18.30 h a 20 h

A càrrec d'Espai Alè, www.espaiale.cat

Preu: 7,45 €

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que tanquen el sòl de la pelvis. Popularment parlant, són els músculs que tenim entre les cames.

El sòl pelvià és el responsable no solament de la contenció urinària, sinó del bon funcionament de la bufeta, la vagina, la matriu i el recte.

Parlarem dels perquè del perineu: per què té problemes? Com el podem ajudar? Quines són les situacions de risc? Quins són els símptomes d'alerta?...

La prevenció és la millor solució. El coneixement és el primer pas.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

Cartografia digital i apps de senderisme Nou!

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h

6 sessions + sortida dissabte 27 de maig

Professor: Andreu Blanch, Ass. Cultural Territori, Educació i Lleure

Preu: 39,78 € + suplement

El senderisme actual ofereix una àmplia gamma d'aplicacions mòbils per a la consulta de cartografia i el seguiment d'itineraris a partir del GPS que tenim als nostres telèfons. Al llarg d'aquest curs ens endinsarem en les tècniques i possibilitats, que són moltes i variades, que aquestes *apps* ens poden oferir durant les nostres rutes. Finalment, posarem en pràctica els coneixements adquirits en una activitat de camp.

En alguna sessió caldrà portar ordinador portàtil a classe.

Curs de lectura de mapes i d'orientació bàsica en senderisme Nou!

Dimarts de 18.30 h a 19.30 h

Professor: Andreu Blanch, Ass. Cultural Territori, Educació i Lleure

Preu: 44,76 € + suplement

Cada vegada són més les persones usuàries dels parcs naturals i les muntanyes de Catalunya. Aquest taller permet aprendre a llegir un mapa i conèixer les tècniques bàsiques d'orientació a la muntanya. És un curs per iniciar-se en el món de l'orientació. Inclou sessions teòriques al centre i una activitat de camp que es farà un diumenge en un entorn forestal (en cotxe o caminant), adaptada a les necessitats de cada grup. Es requereix un mínim de forma física per fer una excursió caminant per un entorn de muntanya

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

Expressa't en públic sense por

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professora: Iolanda Valls, Parla per tu

Preu: 67,14 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o per donar la teva opinió davant dels altres? Aquest taller t'ajudarà a perdre la por i a guanyar seguretat quan presentis un projecte o una idea, o quan et presentis a tu mateix davant del públic. Per mitjà d'exercicis d'improvisació i altres de preparats a casa, treballarem la posada en escena de les presentacions en públic perquè gaudeixis mentre parles i aconseguis transmetre el missatge desitjat.

Club d'oratoría

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Iolanda Valls, Parla per tu
Preu: 67,14 €

Trobada setmanal i distesa on cadascú crea un discurs oral a partir d'un tema concret cada setmana. En només tres minuts has de comunicar allò que vulguis tenint en compte el públic, com ho dius, la comunicació no verbal, l'espai, la creativitat, l'entusiasme...El *feedback* dels alumnes i de la formadora s'encarregarà de potenciar els punts forts de cada persona per a una bona comunicació oral en públic. Vine a parlar!

Esriptura creativa

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 44,76 €

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

Iniciació al teatre

Dimarts de 20.30 h a 22 h
A càrrec d'Arola Segarra de Trama Serveis Culturals Assoc.
Preu: 67,14 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendre a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

INFORMÀTICA

Converteix-te en un instagramer d'èxit Nou!

Dimecres de 19.15 h a 20.45 h
Professor: Jordi Cirach
Preu: 59,68 €

Aprender a gestionar Instagram de forma estratègica i professional per treure'n el màxim profit. Coneix les accions de màrqueting més rellevants, com s'ha de mesurar l'impacte de les teves publicacions, com es creen continguts i quin tipus de continguts es publiquen, com s'estableixen relacions amb *influencers*, les *apps* externes més interessants i com es poden dominar les eines digitals i les tècniques fotogràfiques més importants. Tot això en deu *workshops* pràctics on gràcies als quals et convertiràs en un expert d'aquesta xarxa social.

FOTOGRAFIA

Photoshop bàsic

Dilluns de 17 h a 19 h
Professora: Elisenda Berninches
Preu: 49,73 €

Aprender a retocar les teves fotos. Per a aquest curs no es necessiten coneixements previs. Farem els primers passos en el camp del retoc i l'edició d'imatges digitals de forma pràctica i divertida. És imprescindible portar ordinador portàtil amb el programa Adobe Photoshop instal·lat.

Tècniques fotogràfiques

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 67,14 €

Aquest taller ofereix una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial creatiu de la fotografia. Aprendrem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com ara el blanc i negre, la fotografia panoràmica, el moviment, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat i la macrofotografia, entre d'altres.

Cal portar la càmera fotogràfica.

Sortides fotogràfiques

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Berta Alarcó

Preu: 44,76 €

Posa en pràctica els teus coneixements per mitjà de diferents exercicis i reptes en fotografia a l'exterior. Bàsicament, és un curs pràctic.

És millor tenir uns m'ínims coneixements pràctics però no és imprescindible.

Cal portar la càmera fotogràfica.

Fotografia digital. Càmera rèflex

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Berta Alarcó

Preu: 67,14 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció *manual* i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem dues sortides: una de dia i una altra de nit.

www.bertailacamera.com

Cal portar la càmera fotogràfica.

Fotografia light painting (dibuixa amb llum) Nou!

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Mercè Rodríguez

Preu: 59,68 €

Amb una llanterna i un temps d'exposició extremament llarg, la creativitat no té límits.

La tècnica del *light painting* o *pintar amb llum* consisteix en el següent: sobre una escena nocturna o molt fosca, amb l'exposició de càmera molt lenta, es dibuixa amb la llum d'una llanterna, per exemple, o bé amb un altre element lumínic similar.

Aquest taller s'adreça a tothom que vulgui experimentar amb la fotografia i la llum. No és necessari tenir gaires coneixements de fotografia, només ganes de jugar-hi i conèixer les seves possibilitats creatives.

MÚSICA I VEU

Guitarra

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h

(Mitjà)

(B) Dijous de 19 h a 20.30 h

(Iniciació)

(C) Dijous de 20.30 h a 22 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu (A): 44,76 €

Preu (B) i (C): 67,14 €

Grup instrumental

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 44,76 €

Ukelele

Divendres de 19 h a 20.30 h (Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

L'ukelele és una mena de guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical.

Cal saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques negres i corxeres.

Taller de gòspel

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Elena Gutiérrez

Preu: 67,14 €

Una estimulants experiència per gaudir, sentir i compartir la música *gòspel*.

Grup de cordes

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

Llegim una partitura Nou!

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

La música es representa sobre el paper en una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara en tens l'oportunitat. T'adonaràs que és més fàcil del que sembla i passaràs una bona estona (no cal cap mena de coneixement musical previ).

DANSA

Rumba catalana

Dissabte 20 de maig

de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Marta Allué,

de Gràcia Flamenca

Preu: 9,95 €

La rumba catalana és alegria i diversió. Neix de la barreja de la salsa i el flamenc. T'ho imagines? Apunta't al taller i ballaràs des del primer moment. Peret, Ai Ai Ai, Los Patriarcas de la Rumba, entre d'altres, t'esperen en aquest monogràfic.

Una classe que serà una festa!

Dansa irlandesa

Dijous 20 i 27 d'abril, 4, 11 i 18 de maig

de 19 h a 20.30 h

A càrrec del Centre de Cultura Celta de Catalunya

Preu: 37,29 €

Aquest taller és un espai de trobada i socialització al voltant de la dansa irlandesa i la música celta.

El ball social s'ha estès molt ràpidament arreu del món, però és originari de les festes i els *pubs*, on es balla en un ambient informal i divertit. Es caracteritza per les seves combinacions, que, segons el nombre de participants, permeten fer balls de rotllana, individuals en línia, o en grups de 4, 8 i 16 participants. No cal dur parella, només moltes ganes de passar una estona ben alegre i de connexió amb els altres, de gaudir del plaer de ballar plegats.

Salsa

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 67,14 €

Cal assistir-hi amb parella.

Bachata i Kizomba Nou!

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 67,14 €

Cal assistir-hi amb parella.

Iniciació a la dansa contemporània

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 44,76 €

Aquest curs vol fer conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

Xarleston

Dimarts de 18.30 h a 19.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 44,76 €

Si et fascina l'alegria i la música de la dècada del 1920, el *xarleston* és el teu ball. Aprenderàs els moviments clàssics del *xarleston* que es balla individualment. Aquest taller és idoni per a tothom, homes i dones, que no han ballat mai i tenen ganes d'omplir-se de bona energia.

Country

(A) Dimarts de 20.30 h a 22 h
(Nivell 1)
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h
(Nivell 2)
Professores de l'ACB (Amics
Country Barcelona)
Preu: 67,14 €

Dansa de l'Índia: estil Bollywood

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez de Masala Cultural
Preu: 67,14 €

Dances vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

Swing Solo

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 44,76 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

Broadway jazz

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Jack Bernal
Preu: 67,14 €

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com *Chicago*, *Moulin Rouge*, *Fama*, etc.

Sevillanes

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h

(Iniciació)

(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h

(Mitjà)

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 67,14 €

Flamenc

Divendres de 17 h a 18.30h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 67,14 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateao*, la *postura*, el *tango* i l'*alegria*.

Ball actiu Nou!

Dimecres de 20.30 h a 22h

Professor: Ildefons Vilanova

Preu: 67,14 €

Ballem sense parar al ritme de cançons actuals. Coreografies molt senzilles apreses a l'instant. No cal pensar... només ballar!

Iniciació al tango argentí Nou!

Divendres de 20 h a 21.30 h

A càrrec de Milonga del Mar

Preu: 67,14 €

El tango, d'origen argentí, és una dansa popular que cada dia guanya més adeptes de totes les edats. T'hi vols iniciar?

Iniciació al ballet clàssic Nou!

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Berta Real

Preu: 67,14 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim

Danses de la Polinèsia

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Mireia Rider

Preu: 67,14 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els *ukeleles* i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

Burlesque

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Olga Sances

Preu: 67,14 €

Al Taller de Burlesque Hot Fusion treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa.

Contact improvisation Nou!

Divendres 26 de maig

de 18.30 h a 20.30 h
Professor: Ariel Procajlo
Preu: 9,95 €

Des del centre del cos fins a la perifèria, desenvolupem el nostre espai de contacte amb els altres. Expandim junts un centre compartit on la confiança i la comunicació es desenvolupen de manera harmònica, elegant, gentil i suau.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

Pintura i dibuix

(A) Dijous de 17 h a 19 h
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,51 € + suplement

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels, la pintura a l'oli i perfeccionament.

Pintura a l'oli

Paisatge i retrat

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,51 € + suplement

Pinta, experimenta i crea

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 69,62 € + suplement

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

Taller de sketch naturalista Nou!

Dijous de 10 h a 12 h
Professora: Lucía Gómez
Preu: 69,62 € + suplement

Vols gaudir tant de l'art com de la natura? Amb aquest taller anirem a dibuixar i pintar als museus i parcs de Barcelona. Per mitjà de l'observació farem esbossos a la nostra llibreta i hi plasmarem tot allò que ens envolta.

Urban Sketching

Dimecres de 10.30 h a 12.30 h
Professor: Antonio Baza, Shiembcn
Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació/continuació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix de l'entorn urbà. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, a captar allò més interessant del que ens envolta, a mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la, entre altres coses.

Urban Sketching (interiors)

Dijous de 17 h a 19 h
Professor: Antonio Baza, Shiembcn
Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix en l'entorn urbà, treballant especialment els interiors (museus, estacions, sales, biblioteques, ...). A finals del taller també es treballarà a l'exterior. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, captar allò més interessant del que ens envolta, mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la entre altres coses

FET A MÀ

Lettering i cal·ligrafia Nou!

Divendres 19 i 26 de maig, 2 i 9 de juny
de 18 h a 20 h
Professora: Clàudia Rifaterra
Preu: 39,78 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer cal·ligrafia amb pinzell. Podràs fer textos amb resultats molt semblants al *lettering*. Aprendrem a fer lletra itàlica amb pinzell. Estudiarem els alfabetes i la tècnica d'escriptura i ho posarem en pràctica, com es controla l'eina, la comprensió del flux de tinta i la pressió, les formes bàsiques de lletres de l'escriptura amb itàlica. I, per a tot això, farem servir un pinzell especial. L'objectiu és que cada alumne tingui un projecte propi acabat, i que en gaudeixi interioritzant el gest de l'escriptura. No és necessari tenir coneixements de cal·ligrafia ni *lettering*.

Cistelleria: panera amb vora de trena Nou!

Divendres 28 d'abril i 5 de maig
de 18 h a 21 h
Professora: M^a Antònia Manils
Preu: 29,84 € + suplement

En aquest taller farem una panera de tres fils de medul·la amb acabament de trena

Enquadernació

Dimarts 18 d'abril al 23 de maig
de 19 h a 21 h
Professora: Carola Gallardet
Preu: 59,68 € + suplement

Vols aprendre a enquadernar el teu *e-book*, crear llibretes o fer àlbums de fotografia? Vine i t'ensenyarem a fer tot això i molt més! I sempre farem servir tècniques i cosits tradicionals!

Taller d'iniciació al ganxet

Dijous del 20 d'abril a l'11 de maig
de 18 h a 20 h
Professora: Ingrid Valls,
de Las Teje y Maneje
Preu: 39,78 € + suplement

N'aprendrem la tècnica des de zero i els punts bàsics perquè et desenvolupis sense problemes en el món del punt.

Patchwork

Dilluns de 19.30h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 59,68 € + suplement

Iniciació al patronatge

Dimecres de 18.15 h a 20.15 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 49,73 € + suplement

Qui no ha pensat mai que li agradaria saber fer-se la seva pròpia roba, totalment al seu gust i a la seva mida? En aquest curs aprendràs les bases del patronatge i a plasmar la teva idea per fer-la realitat. Farem el patró amb les pròpies mides, aprendrem a tallar la tela i a cosir-la perquè puguis lluir les teves pròpies creacions. No calen nocions prèvies.

MP Art - taller de costura Nou!

Dijous 1, 8 i 15 de juny de 17 h a 19 h
Professora: Magdalena Palliser

Preu: 29,84 € + suplement

Aprèn a cosir sense màquina, per fer petits detalls amb grans idees.
Amb la roba que tenim a casa i amb petits afegits podem convertir coses d'ahir en roba d'actualitat.
Aprèn a posar botons i cremalleres, fer traus, arreglar forats i dissimular taques a les peces de roba.

Espardenyes fetes per tu Nou!

Dimarts 18 d'abril
de 17 h a 21 h
Professora: Marina Krenn, de Japideis
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller aprendràs a fer pas a pas, les teves pròpies espardenyes amb els materials adequats, el patronatge, etc.

Biquinis de ganxet Nou!

Dimarts del 25 d'abril al 30 de maig
de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Marina Krenn, de Japideis
Preu: 59,68 € + suplement

Amb els punts bàsics del ganxet podem fer bonics biquinis de cotó per a grans i petits!

Aprèn a cosir a màquina

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 59,68 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

Feltre artesanal Nou!

Dimecres 24 i 31 maig, 7 i 14 de juny
de 18 h a 20 h
Professora: Emilia Julian
Preu: 39,78 €

Crear amb feltre és una tècnica molt antiga, anterior al filat o al teixit amb llana, que es remunta a les primeres cultures neolítiques. La fricció, la humitat i la calor humana van portar al descobriment de les primeres teles feltrades.

Crea la teva pròpia bijuteria amb plàstic màgic Nou!

Dijous 25 de maig de 17 h a 21 h
Professora: Verónica Maraver
Preu: 19,89 €

Vols aprendre a fer la teva pròpia bijuteria amb fotos o els teus propis dibuixos? Vols fer un imant de nevera amb les teves fotos d'Instagram favorites? En només quatre hores aprendràs la tècnica del plàstic màgic, o *shrinkle* de la mà de la il·lustradora Verónica Maraver, creadora de la seva pròpia bijuteria il·lustrada.

Joies de vidre. Transfer d'imatge Nou!

Divendres 12, 19 i 26 de maig, 2 i 9 de juny
de 18 h a 20 h
Professora: Aïda Navarro
Preu: 49,73 € + suplement

Podreu convertir les vostres fotografies de viatges, família, logotip d'empresa... en originals joies, gràcies al transfer per vidre. Aprendrem a tallar vidre i colorejar les imatges amb esmalts. Anima't i et sorprendràs dels resultats!

HUMANITATS

HISTÒRIA

Aprèn a fer el teu arbre genealògic

Dilluns de 19 h a 20.30 h

Professora: Mireia Nieto,
de Tataranietos.com

Preu: 44,76 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

Visitem la Barcelona cultural Nou!

Dijous de 17 h a 18.30 h

Professora: Io Valls, de Trama Serveis Culturals Assoc.

Preu: 52,22 € + suplement

Descobrirem el patrimoni artístic de Barcelona i gaudirem de la vida cultural de la ciutat mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, exposicions temporals i espais d'interès artístic, com galeries o fàbriques de creació.

ITINERARIS

El Portell de Valldaura Nou!

Dissabte 22 d'abril

de 10 h a 14 h

Professor: Joan Solé, de Rода

Preu: 19,89 € + suplement

Partint de Llars Mundet, enfilarem Collserola fins a assolir la carena on hi ha la masia de can Valldaura. De baixada anirem cap a can Cerdà i la masia de can Coll, i acabarem la ruta a Sant Cugat del Vallès. Aquest itinerari permet gaudir de vistes excel·lents sobre Barcelona i el Vallès, i descobrir dos exponents de masies senyorials de Collserola.

Dificultat alta.

Ruta per la Barcelona terrorífica i nocturna Nou!

Divendres 28 d'abril

de 21 h a 23 h

A càrrec de Jorge Pisa

Preu: 9,95 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, heretges, vampirs i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han tingut lloc als seus carrers.

Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i les històries més sagnants i esgarrifofes que han succeït a Barcelona.

Gràcia, obrera, festiva i revolucionària Nou!

Dissabte 29 d'abril

de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec d'InsòlitBarcelona

Preu: 9,95 € + suplement

Què hi havia al territori de Gràcia abans de rebre el títol de vila? Quins canvis va experimentar quan va deixar de ser vila per convertir-se en un nou barri de la gran ciutat? Sabieu l'origen del nom de la plaça del Diamant? Amb aquest itinerari descobrirem el perquè dels noms dels carrers i les places i moltes altres curiositats que constitueixen la història d'un dels barris més carismàtics de Barcelona.

Ruta Barcelona maçònica amb visita a la Biblioteca Arús Nou!

Dijous 11 de maig
de 17 h a 20 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 14,92 €

Què és maçoneria? On són els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem trobar les seves pistes i missatges? Descobreix tot això i moltes coses més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

La Rambla al complet Nou!

Divendres 26 de maig
de 17.30 h a 20 h
A càrrec de Bcnfoodtours
Preu: 12,43 € + suplement

Segurament has passejat moltíssimes vegades per la Rambla, el carrer més transitat de Barcelona, però què en saps? Quin era el seu origen i quan va néixer com a passeig? Quan es van edificar els palaus que l'envolten?

T'explicarem el significat dels seus cinc trams, les places i mercats...tot això en una agradable sortida de dues hores i trenta minuts. A més, aprendràs un munt de curiositats que de ben segur desconeixes.

TALLERS PER A JOVES

Hip hop

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions eixjove.cat/tallers_trimestrals

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar *hip-hop*, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...

Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del **dimecres 29 de març**, de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges, de 10 a 14 h, i *on line* a partir del dimecres 7 a les 9 h.

Pots consultar també l'apartat d'"Experts", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

Dansa amb nadons

Dijous d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 44,76 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

loga per a nadons de 0 a 1 anys

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h
(B) Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Uxue Otaola
Preu (A): 44,76 €
Preu (B): 67,14 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.
Cal haver passat la quarantena.

Estimulació musical per a nadons

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13 h
(C) Divendres de 16 h a 17 h
Professores: Helena Ayala i Leila Ghorbel
Preu (A): 29,94 €
Preu (B) i (C): 44,76 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos (no caminants).

Taller de música per a infants petits

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11 h
(C) Dimecres d'11 h a 12 h
(D) Divendres de 17 h a 18 h
(E) Divendres de 18 h a 19 h
Professores: Helena Ayala i Leila Ghorbel
Preu (A): 29,94 €
Preu (B),(C), (D) i (E): 44,76 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

MAMIfit: fitness per a mares i fills/es

(A) Dilluns de 17 h a 18 h
(B) Dimecres de 17 h a 18 h
A càrrec de MAMIfit
Preu (A): 29,84 €
Preu (B): 44,76 €

Si has estat mare recentment -o no tant- i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.
Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme **a partir del 27 de març**.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

- **Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480.**
De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.
Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.
El primer dia d'inscripcions, el 27 de març, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h.
Es faran 350 inscripcions en cada un dels tornos.
Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).
- **Oficina Tiquet Rambles**
Palau de la Virreina. La Rambla, 99 De dilluns a diumenge de 10 a 20.30h

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 27 de març a les 9 h des de la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

TALLERS EN FAMÍLIA:

Aquestes inscripcions es faran a partir del 29 de març en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 18 d'abril de 2017. La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

PREU HORA TALLERS:

•Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació de tallers (18 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.