



ESPAÑA 	FRANQUEIG PAGAT
	P.D.

INSCRIPCIONS

Inscripcions per Internet. A partir de l'11 de juny a les 9 h a www.ccurgell.cat

Inscripcions al centre. De l'11 al 22 de juny. De dilluns a divendres de 9 a 20 h.

Dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h.

Normativa de tallers dels centres cívics de l'Eixample (extracte)

- Les places són limitades en totes les activitats;
- El pagament del taller es podrà realitzar en efectiu o amb targeta;
- Alguns tallers requereixen material complementari (*ho trobareu indicat*). El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe al taulell de recepció del centre.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas d'anul·lació del taller per part de l'organització.

Descompte Carnet Jove: Les persones titulars del Carnet Jove tindran un 15% de descompte en la matrícula a qualsevol taller; la inscripció s'haurà de fer de forma presencial al CC Urgell, presentant el carnet original i una fotocòpia.

N Curs NOU

Comte d'Urgell 145
08036 Barcelona
Tel. 934 536 480
ccurgell.cat info@urgell.cat
twitter.com/ccurgell



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat d'anell magnètic

Horari d'obertura:
Dilluns a divendres
de 9 a 21h

Dissabtes de 10 a 14h i de 16 a 20h

Bus: 20, 54, 59, 63, 109, H10, V11, N7, N12
Metro: L5 Hospital Clínic



De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de Lúdic 3 S.C.C.L. amb la finalitat de gestionar-ne la relació. Les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electronicadades@ludic3.cat o al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició. L'encarregat del tractament és Lúdic 3 S.C.C.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.univer.es). L'adreça electrònica de contacte és ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: LÚDIC 3 SCCL

Centre Cívic Urgell

TALLERS CULTURALS

Juny - juliol de 2018

Urgell

Districte de l'Eixample

Ajuntament de Barcelona



HUMANITATS

PASSEJADES PER LA BARCELONA MÉS DESCONEGUDA

Dilluns i dimecres de 19 a 21 h. Del 25 de juny a l'11 de juliol (6 sess.). Preu: 59,68 €

Durant aquest curs passejarem per la Barcelona més desconeguda, aquella que no apareix a les guies i que sovint passa desapercebuda. A través de 6 rutes temàtiques, descobrirem els racons secrets de la ciutat des d'un punt de vista diferent. Bohèmia, marítima, genial, femenina, gourmet... Totes les Barcelones que fan de Barcelona una ciutat fascinant us esperen!

Professora: Alba Casaramona

MESTRES DEL CINEMA ACTUAL

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Un taller dedicat a la revisió i l'anàlisi de l'obra d'alguns dels directors més importants del cinema contemporani, des de cineastes consolidats del Hollywood actual com Quentin Tarantino o David Fincher a autors tan personals com Paul Thomas Anderson, Wes Anderson, Lars von Trier o Park Chan-Wook. Durant aquest juliol, gaudirem d'anàlisis, textils, el llenguatge cinematogràfic, els signifi-cats i les simbologies del millor cinema d'avui.

Professora: Enric Ros

SALUT I BENESTAR

INICIACIÓ AL MINDFULNESS

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

La pràctica del Mindfulness proporciona un entrenament per afrontar les pressions del dia a dia, de forma no reactiva. A través de pràctiques de meditació, exercicis respiratoris i activitats enfocades a conèixer el funcionament de la nostra ment, podem descobrir maneres més satisfactòries de viure el moment present.

Professora: Lola González

APRENDRE A DESCANSAR EN TEMPS DE VACANCES

Dimarts i dijous de 20 a 21.30 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

A través de senlles dinàmiques i exercicis de desblo-quej neuro-muscular tota la calma mental i recupera la connexió física aprendent a transformar el temps d'estiu en un veritable temps de descans mentre t'omple d'energia. Estableix el teu objectiu, planifica, organitza la gestió del teu temps i optimitza esforços.

Professora: Montse Baños

TXI KUNG

Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Pràctica energètica xinesa per a l'equilibri físic, mental i emocional. Harmonitzem el cos amb la respiració, ens relaxem i practiquem l'art d'estar presents. Una meditació en moviment.

Professora: Pablo Bozzo

MASSATGE AROMÀTIC AMB OLIS ESSENCIALS

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Mitjançant les mans, els dits i una mica d'oli terapèutic, aprendrem diferents manipulacions bàsiques per donar i rebre massatges; amassaments, estiraments, rotacions, percussions, rodaments... per tal d'alliberar tensions, equilibrar i harmonitzar el cos i la ment, i aconseguir un benestar general. Alhora, cadascú crearà la seva pròpia recepta d'oli de massatge, amb olis essencials naturals. (*Activitat amb suplement).

Professora: Ester Alemany

GINMÀSTICA SUAU I ESTIRAMENTS

Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

Practicarem un gímnas suau per tal de posar-nos en forma d'una manera amena i divertida. Aprendrem la importància d'una correcta postura corporal i farem que els exercicis aprofundiscin a classe s'ajunten funcionalment per poder aplicar-los en el nostre dia a dia.

Professora: Emanuele Sasso

IOGA PER TOTHOM

Dimarts i dijous de 10.30 a 12 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Aprendrem a relaxar-nos i treballar el cos a través del ioga, a calmar la ment i unir l'aspecte espiritual i mental amb el cos físic.

Professora: Raquel Mar

ACRO-IOGA A LA PLATJA

Dimarts i dijous de 19.30 a 21 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Imagina't que et diguessin que pots volar sense ales! Amb l'acro-ioga podràs fer-ho. Aprendràs a desenganxar-te del terra desenvolupant confiança i connexió amb tu mateix/a i els teus companys. Practicarem l'entrenament del ioga, la diversió de l'acrobàcia i una relaxació final mentre velem la posta de sol a la platja. Apte per qualsevol persona, i sense necessitat d'una especial preparació física. El somriure i el bon humor estan garantits! (*Activitat que tindrà lloc fora del CC Urgell; en matricular-vos, us farem conèixer oportunament el punt de trobada).

Professora: Fernando Cervera

HIPOPILES

Dilluns i dimecres de 15 a 16 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

Combinarem exercicis actius de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal, els problemes d'esquena i reforçar i reduir el perímetre abdominal.

Professora: Marta Alvarez

PILATES MATT

Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Combinant exercicis d'elongació i de força, el Pilates Matt es basa en sis principis bàsics: concentració, control, centralització, fluidesa en el moviment, precisió i respiració per tal d'augmentar la força abdominal, la flexibilitat i el control corporal. Amb aquesta tècnica es millora la postura i l'alineació de tot el cos, es redueix el dolor a l'esquena i es tonifica la musculatura afavorint la prevenció de lesions.

Professora: Carlota Fernández

PILATES INTENS

Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Amb aquesta tècnica es milloren la postura i l'alineació de tot el cos, es redueix el dolor d'esquena i es tonifica la musculatura, afavorint la prevenció i rehabilitació de lesions. Es treballaran la coordinació, l'equilibri, la flexibilitat, la concentració, el control del propi cos, la respiració, centralització, precisió i fluidesa. Aquest taller està indicat per a persones que busquin treballar la tècnica Pilates d'una manera més intensa i avançada.

Professora: Marta Salinas

PERFECT BODY PROGRAM

Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Fórmula d'entrenament integral on treballarem especialment el core (regió abdominal i part baixa de l'esquena) amb exercicis específics per enfortir la faixa abdominal i aconseguir una cintura més definida. Tonificarem glutis i cames i la musculatura de l'esquena. Millorarem la força, l'equilibri, la postura i la flexibilitat. Posarà en forma per l'operació bikini!

Professora: Carlota Fernández

ZUMBA D'ESTIU SUAU

Dimarts i dijous de 16 a 17 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

Fusió de ritmes hipnòtics i passos fàcils de seguir, la Zumba dona com a resultat un programa d'entrenament físic des d'una perspectiva totalment lúdica. En aquest taller, es farà una Zumba suau, indicada per totes les edats.

Professora: Fàbio Suárez

ZUMBA D'ESTIU INTENSA

Dimarts i dijous de 17 a 18 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

Fusió de ritmes hipnòtics i passos fàcils de seguir, la Zumba és una activitat cardio-vascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins. Les coreografies no demanen una preparació física prèvia. Vine a fer Zumba i tonifica't, crema calories mentre passes una estona divertidíssima!

Professora: Ilenia Tresoldi

VOLEI-PLATJA

Dilluns i dimecres de 18 a 20 h. Del 2 a 18 de juliol (6 sess.). Preu: 59,68 €

Realitza un entrenament complet a través del voleibol platja! Exercicis funcionals per millorar la coordinació, la força, la potència i la flexibilitat muscular. Entrenament en grup en un dels millors llocs que ens ofereix la ciutat i fora de les hores més caloroses. Treball cooperatiu on assolirem els objectius de manera conjunta i dinàmica. Aposta't, posa't en forma i gaudiràs de l'esport a l'aire lliure! (*Activitat que tindrà lloc fora del CC Urgell; en matricular-vos, us farem conèixer oportunament el punt de trobada).

Professora: Sergi Tintoré - Air Active

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

LINE DANCE

Dimarts i dijous de 19.30 a 21 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Si sempre has volgut iniciar-te al country-line dance, o el saps ballar una mica, vine a gaudir-ne! Aquest estiu permet realitzar coreografies en que les persones se situen en línies paral·leles i tothom executa una sèrie de moviments que es van repetint seqüencialment. Per aprendre diferents estils de ball sense parella.

Professora: Asun Martínez

LET'S SWING

Dimarts i dijous de 18 a 19.30 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Aprova't als ritmes del Swing! Belluga el cos a ritme del swing, la música que t'aixeca l'ànim, et dona alegria i fa moure peus i mans, cos, ment, i malucs. Sortiràs de la classe amb un somriure i amb el cos renovat de dalt a baix.

Professora: Samuel Gaudó - Spank the Baby

RITMES TROPICALS

Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Txatxatxà, Merengue, Bachata, Rumba, Salsa: aprèn els passos bàsics i la sensualitat dels ritmes més calents, per brillar sobre la pista de ball aquest estiu. Grup per a totes les edats, no cal parella.

Professora: Ildelfons Vilanova

COREOGRAFIES LADY STYLE

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Ballarem divertides coreografies d'estil sexy i elegant, utilitzant els temes musicals més coneguts i treballarem tècnica corporal. Vine a ballar, millora la teva figura i els teus moviments, i deixa anar el teu costat més sensual.

Professora: Carlota Fernández

POSADA EN ESCENA: INICIACIÓ A LA INTERPRETACIÓ TEATRAL

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Al món de la interpretació les actrius i els actors són la part més visible del tot un engranatge molt més gran, i sobre ells recau el grau més elevat de responsabilitat perquè tot funcioni bé. L'instrument que utilitzen és el seu propi cos, la seva veu, la seva energia i el seu intel·lecte, i amb tot això es convertiran en el vehicle transmissor d'una història... Treballarem escenes i monòlegs (fragments d'obres de teatre), sense entrar en el concepte global d'espectacle, i ens centrarem en el treball més pur i bàsic de la interpretació. Després us proposarem un assaig obert on podem convidar a la família i amics a veure-ho!

Professora: Jaume Garcia Arijia

RECURSOS

CONEXIÓ L'SCRAPBOOKING AMB EL TEU PRIMER QUADERN DE VIATGE

Dimecres de 18 a 20 h. Del 27 de juny al 18 de juliol (4 sess.). Preu: 39,78 €

Crearem des de zero el nostre quadern de viatge personalitzat, on hi podrem guardar els records de les vacances. El decorarem amb retalls de diferents papers, fotos, cintes, segells, botons... Ens iniciarem i practicarem amb diverses tècniques com l'estampat, l'embossing o els troqueus i prendrem contacte amb diferents eines de treball per iniciar-nos en el món de l'Scrapbooking. (*Activitat amb suplement)

Professora: Marta Pallarés

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

Dimarts i dijous de 19 a 21 h. Del 3 a 19 de juliol (6 sess.). Preu: 59,68 €

Taller pràctic adreçat a les persones que vulguin descobrir una ciutat increïble des del punt de vista d'un fotògraf. Si t'agrada fer fotografies i compartir l'experiència en grup, aprendrem a observar el nostre entorn tot viatjant pels barris més emblemàtics de la ciutat i descobrirem-ne els racons més sorprenents. Posarem en pràctica així tots els recursos tècnics i creatius que ens brinda la càmera fotogràfica.

Professora: Rodrigo Stocco

LOOKS D'ESTIU: AUTO-MAQUILLATGE I RECOLLITS

Dilluns i dimecres de 19 a 21 h. Del 25 de juny a l'11 de juliol (6 sess.). Preu: 59,68 €

Conèix les últimes tendències d'aquest estiu en maquillatge i recollits, i aprèn a realitzar-tes de manera senzilla, pas a pas amb diferents tècniques i productes, aconseguint looks espectaculars, des de més naturals que podràs portar cada dia fins a més sofisticats per les ocasions més especials. Els/les alumnes hauran de portar el seu necesser amb els productes que tinguin, i a més a classe hi trobaran més material. (*Activitat amb suplement).

Professora: Elisabet Postigo

ANGLÈS PER VIATJAR

Dilluns i dimecres d'11 a 12.30 h. Del 25 de juny al 18 de juliol (8 sess.). Preu: 59,68 €

Single or double room? Your Passport, please. When is the next train? What's in the menu? En aquest taller pràctic ens atansarem a l'anglès bàsic que ens cal per viatjar per món. Practicarem les expressions quotidianes per les situacions més habituals en que ens trobem mentre viatgem amb l'objectiu de mantenir un diàleg bàsic en anglès. És necessari tenir un nivell elemental d'anglès.

Professora: Verónica Castro

GASTRONOMIA

CÒCTELS PER LES NITS D'ESTIU

Dijous de 20 a 21.30 h. Del 28 de juny al 19 de juliol (4 sess.). Preu: 29,84 €

Vine a endinsar-te al màgic món de la cocteleria. Descobrirem còctels per cuidar-nos, refrescar-nos i somniar. Quatre ingredients, ben combinats, ben agitats i ben servits, que et fan protagonista de les nits d'estiu. (*Activitat amb suplement)

Professora: Eva Martín

RECEPTES MARINERES

Dijous de 19 a 21 h. Del 28 de juny al 19 de juliol (4 sess.). Preu: 39,78 €

Aprendrem a fer espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviràn com a base de les grans receptes de la cuina mariner de la Mediterrània, com el suquet de peix, fideus, arrossos de marisc, i la salsa marinera i la salsa verda per mariscs i peixos... (*Activitat amb suplement)

Professora: Diego Molina

GELATS, BATUTS I POSTRES VEGANS

Dimecres de 19.30 a 21 h. Del 27 de juny al 18 de juliol (4 sess.). Preu: 29,84 €

Et ve de gust aprendre a fer dolços i begudes saludables, sense sucres ni greixos animals, ni farines, sense floc, fresquets, molt fàcils d'elaborar i amb un resultat increïble? Seràs el rei o reina dels brunchs, esmorzars i bere-nars aquest estiu. (*Activitat amb suplement)

Professora: Ester Alemany

TALLERS EN FAMÍLIA

MÚSICA, ART, DANSA I MOVIMENT

(Per nadons de 0 a 12 mesos)

Dimarts i dijous de 10 a 11 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

(Per infants d'1 a 3 anys)

Dimarts i dijous d'11 a 12 h. Del 26 de juny al 19 de juliol (8 sess.). Preu: 39,78 €

Dos tallers en un: els dimarts, a través de quadres, colors i materials diversos, jugarem amb la música. Dibuxarem les cançons, experimentarem amb textures que ajudin els petits a desenvolupar la seva curiositat i explorar el món; els dijous, gaudirem de la disciplina de la dansa, presentada de manera divertida i creativa, per desenvolupar habilitats espacials, de coordinació i d'execució.

Professora: Ana Francesca Salcedo