



Centre Cívic Urgell

TALLERS CULTURALS

juliol de 2019

Urgell

Marxem de vacances, però abans ens dedicarem a treure el màxim partit a la nostra cuina, i gaudirem entre els fogons! A les vacances, quan més temps tenim per relaxar-nos i deixar anar la creativitat, podem aplicar les tècniques i les idees apreses i deixar bocabadats els nostres convidats! En aquest taller, t'ensenyarem a cuinar tot tipus de plats: carns, peixos, mariscs, verdures, en el seu punt màxim de sabor. Aprendràs un munt de trucs, diferents salses que potenciarien les teves receptes encara més i que t'ajudaran a combatre les calor i sentir-te d'allo més bé. No t'ho pots perdre! (*Activitat amb suplement*)
Professor: Diego Molina

POSTRES REFRESCANTS

Dimecres de 18 a 20 h

Del 3 al 24 de juliol (4 sess.) Preu: 39,78 €

Vols combatre la calor amb idees fresquetes i lleugeres de pastissets, gelats, smoothies, mousses...? Cheesecake de llima, semifred de plàtan i macadàmia, natilles de mango... Per acabar els àpats amb gust de vacances! (*Activitat amb suplement*)
Professora: Ester Alemany

INSCRIPCIONS

Inscripcions per Internet. De l'11 al 21 de juny.

Inscripcions al centre. De l'11 al 21 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.

Curs NOU

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



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

Horari d'obertura:

De 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 electrònica ludic3@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 Ludic 3 S.C.C.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER JURIS S.L. (www.uneon.es). L'adreça electrònica de contacte és ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: LÚDIC 3 SCCL

Districte de l'Eixample

Ajuntament de Barcelona



HUMANITATS

LA HISTÒRIA D'EUROPA EN 10 PINTURES

Dimarts i dijous de 19 a 20.30 h
De'l 2 al 18 de juliol (8 sess.) Preu: 44,76 €

L'art és un testimoni de primera mà dels canvis polítics, socials i culturals més importants, però en les obres no només podem veure què va ocórrer sinó per què, i quins canvis espirituals i filosòfics van propiciar els grans esdeveniments de la història. Partint del Renaixement abordarem la història d'Europa des d'una perspectiva multidisciplinària a partir de deu pintures que s'han convertit en icones no només dels artistes que les van crear sinó de l'època que les va veure néixer.
Professor: Marcos Yáñez

PASSEJADES PER BARCELONA: LA CIUTAT DEL PROGRÉS

Dilluns i dimecres de 19 a 21 h
De'l 1 al 17 de juliol (6 sess.) Preu: 59,68 €

Us proposem sens passejades per la història urbana i social de la Barcelona dels segles XIX i XX. De la revolució industrial i els inicis del moviment obrer i feminista a la Guerra Civil, la revolució social del 36, la resistència antifrànquista i les lluites pel dret a la ciutat durant la Transició. Una cartografia urbana que il·lustrarà la voluntat d'una ciutat que empeny la història cap al progrés, les llibertats i la justícia social.
Professor: Emma Fernández i Marc Jobani - Androna Cultura

SALUT I BENESTAR

MINDFULNESS - ATENCIÓ PLENA

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

La pràctica del *Mindfulness* o atenció plena 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. Treballarem amb pràctiques de meditació i exercici conscient.
Professor: Lola González

TXI KUNG

Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h
De'l 2 al 25 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.
Professor: Pablo Bozzo

GIMNÀSTICA SUAU I ESTIRAMENTS

Dilluns i dimecres de 10 a 11 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 39,78 €

Practicarem un gimnàs suau per tal de posar-nos en forma d'una manera amena i divertida. Aprenem l'importància d'una correcta postura corporal i farem que els exercicis aprofundiscin a classe seguint funcions per poder aplicar-los en el nostre dia a dia. Amb els exercicis d'estiraments tonificarem i revitalitzarem lligaments i músculs. En mobilitzar la musculatura que envolta els ossos aconseguim augmentar la irrigació sanguínia i afavorir l'aportació de nutrients. A més, enfortim els ossos tot reduint la pèrdua de massa òssia. Tot són avantatges!
Professor: Emanuele Sasso

EXERCICI SALUDABLE PER TROBAR-SE BÉ

Dilluns i dimecres d'11 a 12.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Dos tallers en un, adrecats a totes aquelles persones amb dolor agut o crònic (muscular o osteo-articular): els dilluns farem exercici suau per augmentar la mobilitat articular, disminuir la tensió muscular, educar el control muscular, millorar el nivell físic de força, flexibilitat i cardio-vascular i guanyar qualitat de vida en el dia a dia. Els dimecres, farem *body balance*: entrenament inspirat en el Yoga, Tai Xi i Pilates que millora la flexibilitat i aporta una sensació de calma, harmonia i benestar físic i mental. Mitjançant la música sincronitzarem els moviments i els diferents estímuls amb les capacitats físiques en relació a la postura, flexibilitat i respiració i ho complementarem amb estirament, que ens ajudarà a reduir la tensió muscular, millorar la coordinació, mobilitat i consciència corporal.
Professor: Rosa E. Domínguez

IOGA SUAU I RELAXACIÓ

Dimarts i dijous de 10.30 a 12 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Aprenem a relaxar-nos i treballar el cos a través del loga, a calmar la ment i unir l'aspecte espiritual i mental amb el cos físic.
Professor: Raquel Mar

IOGA HATHA

Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

El loga és una disciplina ancestral de l'Índia que integra cos i ment. Mitjançant la pràctica de postures o asanes, els seus efectes ens ajuden a explorar el potencial del nostre cos i la nostra ment, equilibrant-nos i reforçant-nos. El *loga Hatha* ens ajuda a mantenir-nos en forma, i a desenvolupar l'equilibri, la coordinació, i atenyem una sensació de pau interior.
Professor: Tony Rueda

IOGUILATES

Dimarts i dijous de 20 a 21.30 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Combinarem loga i Pilates per enfortir, flexibilitzar i tonificar la musculatura del cos. Reforçarem la zona abdominal i aprenem a gaudir de cada moviment, amb exercicis relaxats que ens serviran per ajudar les nostres articulacions i corregir els mals hàbits posturals.
Professor: Tony Rueda

HIPOPIlates

Dimarts i dijous de 16 a 17 h
De'l 2 al 25 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.
Professor: Montse Baños

PILATES ZEN

Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Treballarem el cos a través del mètode Pilates, especialment concebut per enfortir-ne el centre energètic, ubicat a la zona abdominal i lumbar, i el combinarem amb la meditació i la relaxació.
Professor: Tony Rueda

ESQUENA SANA

Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

El fil conductor del taller serà la tècnica Pilates, aplicarem aquests exercicis per aconseguir un major control postural centrat en l'estabilització de la columna vertebral, enfortint els músculs de l'esquena i tonificant l'abdomen, amb especial atenció en la zona cervical i lumbar. La respiració conscient i els exercicis d'estiraments ens ajudaran a guanyar mobilitat articular i a alliberar tensions. És important prendre consciència dels mals hàbits posturals adquirits en el nostre dia a dia per tal de posar-hi solució i evitar possibles lesions.
Professor: Carlota Fernández

PERFECT BODY PROGRAM

Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Fòrmula 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 glúts i cames i la musculatura de l'esquena. Millorarem la força, l'equilibri, la postura i la flexibilitat. Posat en forma per l'operació bikini!
Professor: Carlota Fernández

ZUMBA SUAU

Dimarts i dijous de 16 a 17 h
De'l 2 al 25 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.
Professor: Fabio Suárez

STRONG ZUMBA

Dimarts i dijous de 18.30 a 19.30 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 39,78 €

Vine a ballar i combatre alcohol! La Strong Zumba és l'últim crit en entrenament total del cos, amb música dissenyada per motivar-te, cremar calories i tonificar. Els seus movi-

ments de lluita, força i flexibilitat s'adapten a cada nivell de forma individual. Tonificat, crema calories mentre passes una estona divertida!
Professor: Claudia Pardo

VOLEI-PLATJA

Dimarts i dijous de 18 a 20 h
De'l 2 al 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. Apunta't, posat en forma i gaudeix de l'esport a l'aire lliure! *Activitat que tindrà lloc For del CC Urgell; en matricular-vos, us farem conèixer oportunitat del punt de trobada.*
Professor: Fernando Objio - Air Active

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

SUMI-E: PINTURA I ESTÈTICA ZEN

Dilluns i dimecres de 18 a 20 h
De'l 1 al 17 de juliol (6 sess.) Preu: 59,68 €

Ens endinsarem en el fascinant univers de l'art japonès: aprenem els principis i les tècniques de la pintura Sumi-E, així com de l'estètica i els principis del Zen. La pràctica i la destresa del pinzell i la tinta seran una sina de transformació i creixement personal. Assolirem la tècnica, a través de la modulació del pinzell (moviment, pressió i posició) i de l'observació de la natura: l'orquídia salvatge, el bambú, el cirerer florit, la representació del paisatge estiuenc, composició, tonalitats i interpretacions, i deixarem que l'espai en blanc desencadeni la nostra capacitat creativa i alliberi la nostra pinzellada. (**Activitat amb suplement*)
Professor: Anna Maria Llagostera

TO BE OR NOT TO BE? INICIACIÓ AL MONOLOG TEATRAL

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Els monòlegs acostumen a ser un llistó de qualitat, habilitat, energia i recursos interpretatius molt important per les actrius i actors. De sobte, l'interpret porta tot el pes de l'escena, el grau de responsabilitat augmenta... Hem d'incrementar el grau de confiança, i una bona concentració per ficar-nos en situació, i fer una sòlida creació de personatge. Això ens ajudarà a sentir-nos segurs i còmodes per gaudir de l'escena. Amb un monòleg hem de sentir-nos grans i plens de motivació! *Thi apuntes?*
Professor: Jaume Garcia Arja

COREOGRAFIES LADY STYLE

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
De'l 1 al 24 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.
Professor: Carlota Fernández

BALLEM RITMES TROPICALS

Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h
De'l 1 al 24 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.
Professor: Idefonso Vilanova

DANSES DE LA POLINÈSIA

Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

En aquest curs descobrirem la sensualitat i la força de la dansa de Tahiti. Aquesta dansa, característica de les illes del sud del Pacífic, combina moviments energics de malucs al ritme de la percussió, així com cançons melòdiques que gràcies al suau moviment de les mans ens expliquen boniques històries. Durant el taller coneixerem les característiques d'aquests dos estils i ens introduïrem en la màgia i la bellesa de l'ancestral cultura polinèsia. Us recomanem que porteu pareo de platja i una samarreta.
Professor: Covadonga Vinas

FLAMENC PER PRINCIPIANTS

Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Si bé el flamenc és una de les disciplines més difícils dins del món de la dansa, aquest taller està pensat per fer-ne un tastet agradable i accessible! Deixarem que la seva música i sonoritat ens ompli els sentits i traspassi la frontera de la vergonya per poder fer els nostres primers marcatges, desplaïments, remates... a compàs, amb gràcia, sentit i sentiment. Anima't a endinsar-te en aquest món que a tanta gent del planeta ja li ha capotat.
Professor: Noemi Osorio

JAZZ STEPS: SWING A LA CARTA!

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
De'l 1 al 24 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Apropa'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 tal a baix. No cal parella.
Professor: Gisela Rodríguez - Spank the Baby

INICIACIÓ AL LINE DANCE

Dimarts i dijous de 19.30 a 21 h
De'l 2 al 25 de juliol (8 sess.) Preu: 59,68 €

Si sempre has volgut iniciar-te al *country-line dance*, o els passos ballar una mica, vine a gaudir-ne! Aquest estí pert permet realitzar coreografies en què 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. Realitzarem coreografies senzilles per a tothom que desitgi passar una estona divertida.
Professor: Asun Martínez

RECURSOS

BATEIG DE VELA: VINE A NAVEGAR!

Divendres 5 i 12 de juliol de 18 a 20 h i
Diumenge 14 i 21 de juliol de 14.30 a 17.30 (4 sess.) Preu: 49,73 €

Si mai t'havia encuriosit l'experiència de navegar, aquesta és la teva oportunitat! Aprèn els coneixements tècnics bàsics: la navegació a vela, el vent, els nusos, les maniobres, la virada, l'anàlisi meteorològica, i fes dues sessions en un veler. Les 2 primeres sessions, teòriques, es fan al CC Urgell i les 2 pràctiques al mar, sortint des del Port Vell. (**Activitat amb suplement*)
Professor: Ratel Domínguez - Business Yachtclub

HOLIDAYS & GETAWAYS: ENGLISH FOR TRAVELERS

Dilluns i dimecres d'11 a 12.30 h
De'l 1 al 24 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 pel món. Practicarem les expressions quotidianes que ens poden ser útils en les situacions més habituals en què ens trobem mentre viatgem; com demanar en un restaurant? Com preguntar una adreça? Amb l'objectiu de mantenir un diàleg bàsic en anglès. És necessari tenir un nivell *elementary* d'anglès.
Professor: Verónica Castro

GASTRONOMIA

VIATGE AL MÓN DE LES CERVESES

Dimarts i dijous de 19 a 20.30 h
De'l 4 a l'11 de juliol (4 sess.) Preu: 29,84 €

Coneixeu de quina forma s'elabora la cervesa? Quins són els seus ingredients? I quants i quins estils hi ha? Totes les respostes a aquestes preguntes i d'altres les descobrirem entre cervesa i cervesa que tastem. Perquè el Tast no només està reservat pel Vi. (**Activitat amb suplement*)
Professor: César Matas

QUINA PER MANDROSOS

Divendres 5 i 12 a 21 h
De'l 5 al 26 de juliol (4 sess.) Preu: 39,78 €

Et fa mandra posar-te a cuinar? Doncs deixa't seduir pels fogons de la cuina per a mandrosos i en tres i no res et trobaràs cuinant receptes senzilles i ràpides per a tots els nivells, i passant-t'ho d'alto més bé! (**Activitat amb suplement*)
Professor: Josep Vidal

TANCAT PER VACANCES! RECEPTES PER GAUDIR CUINANT

Dijous de 19 a 21 h
De'l 4 al 25 de juliol (4 sess.) Preu: 39,78 €