

Centre Cívic Urgell

TALLERS CULTURALS

De setembre a novembre de 2020

Urgell

CENTRE
CIVIC
URGELL

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

Inscripcions per Internet. A partir del 7 de setembre a les 9 h a www.ccurgell.cat
Inscripcions al centre. A partir del 7 de setembre. De dilluns a divendres de 9 a 20 h.

Degut a les mesures de prevenció de la Covid-19, aquesta tardor oferim una programació de cursos i tallers menys àmplia de l'habitual. A les aules tindrem un aforament més reduït. Alguns tallers s'oferiran en *format online* i d'altres tindran la doble opció presencial i *online*. Ho trobareu indicat. Els cursos que es fan exclusivament online tenen aplicat un 15% de descompte.

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

- En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugui realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no supo-

sarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.

- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas de cancel·lació del taller per part de l'organització.

- Les places són limitades en totes les activitats.

- El pagament del taller es podrà realitzar en efectiu o amb targeta, tot i que donada la situació us agrairem que prioritzeu fer pagaments amb targeta, o que realitzeu les vostres inscripcions a partir de l'aplicació online.

- 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.

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 **O** Curs online **P/O** Curs presencial i online

TALLERS CULTURALS

HUMANITATS

EL TEMPS DE LES CATEDRALS: ART, TRADICIÓ I CULTURA MEDIJEVALS

Dijous de 17 a 18.45 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 72,33€

Una catedral és la cristallització d'una visió del món. Dins la pedra o el vitrall, l'espectador actual encara pot trobar en aquests edificis el record de les ciències, les llegendes o la filosofia d'un temps on l'espiritualitat ho impregnava tot. Aquest curs és una proposta per conèixer les peculiaritats d'un temps on el cel i la terra estaven estretament units gràcies a l'art, el veritable vehicle de tot el coneixement d'aquell món.

Professor: Jorge Rodríguez Ariza

LA PINTURA DEL BARROC

Dijous de 17 a 18.45 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 72,33€

Els Segles XVII i XVIII estan marcats pel colonialisme, la fam, els conflictes religiosos, espirituals i polítics entre els estats absolutistes i els parlamentaris, i el capitalisme incipient de la burgesia. Acabat l'optimisme idealista del Renaixement, l'home europeu s'enfronta a una realitat crua i conflictiva. Grans figures com Rembrandt, Rubens, Velázquez, Bernini o Calderón representaran aquesta realitat de formes molt variades però sempre buscant la perfecció tècnica i formal. El resultat serà un dels períodes més rics i variats de la història en totes les disciplines artístiques.

Professor: Marcos Yáñez

FRANCISCO DE GOYA, EL PINTOR TOTAL

Divendres de 17 a 18.45 h

Del 2 d'octubre al 6 de novembre
(6 sess.) Preu 54,25€

Goya és un dels pintors més importants de la història de l'art, no només a Espanya sinó arreu del món. I ho és, sobretot, pel compromís que va tenir amb la seva pròpia obra en particular i amb l'art en general. Al llarg d'una dilatada vida curulla de malalties, amors i avatars socials i polítics, va reflexionar i va investigar sobre els límits i les funcions de l'art, arribant així a completar una extensíssima obra que no tan sols va culminar l'art clàssic sinó que va bastir els fonaments de l'Impressionisme, l'Expressionisme i el Surrealisme.

Professor: Marcos Yáñez

EL BERLIN D'ENTREGUERRES: UN LABORATORI DE LA MODERNITAT

Dijous de 18 a 19.45 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 72,33€

Què tenen en comú el cinema de Murnau o Fritz Lang, els clubs de Jazz, el teatre de Brecht, el moviment de la Nova Objectivitat, l'escola Bauhaus i les sales de cabaret? Només una cosa, probablement: el fet d'haver coincidit en el Berlín del període d'entreguerres. Passejarem pel convuls i apassionant panorama cultural del Berlín del període corresponent a la República de Weimar (1919-1933), quan la capital d'Alemanya es debatia entre la depressió econòmica i moral provocada per la Gran Guerra i una atmosfera artística efervescent, tot plegat sota l'amenaça del Nazisme incipient.

Professor: Eduard Cairó

LA CRISI DE LA MODERNITAT A L'ART I EL PENSAMENT

Dimarts de 17 a 18.45 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.)

Preu: 72,33€

A partir de les obres dels mestres de les avantguardes artístiques i de l'anàlisi del pensament dels filòsofs més rellevants del S.XX, veurem com es forja un discurs i una consciència de fi d'època que desembocarà en la postmodernitat filosòfica i en les neo avantguardes. Expressionistes, cubistes, surrealistes i pensadors com Nietzsche, Sartre, Camus o Heidegger es donen la mà per entendre les claus del nostre present històric. Aquest taller es realitzarà, simultàniament, de forma presencial i online.

Professor: Marcos Yáñez

CINEMA I DEBAT: ANÀLISI I POÈTICA CINEMATOGRÀFICA

Dilluns de 20 a 21.45 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.)

Preu: 63,29€

Un taller per comprendre i analitzar la importància de la poètica i el simbolisme dins de l'àmbit cinematogràfic. Durant aquestes 7 sessions debatrem i aprofundirem en el llenguatge filmic a través de la mirada d'alguns dels directors més importants del Setè Art: Friedrich Wilhelm Murnau, Andréi Tarkovski, o Lars Von Trier, entre d'altres. L'anàlisi de les seves obres més destacades ens ajudarà a entendre per què aquests noms han sigut tan rellevants en la història del cinema. Aquest taller es realitzarà, simultàniament, de forma

presencial i online.

Professora: Valeria Pedrosa

ÀFRICA A LA POSTGUERRA FREDA: RELACIONS INTERNACIONALS A L'EST DEL CONTINENT

Dimarts de 17.30 a 19.15 h
Del 29 de setembre al 17 de novembre (8 sess.) Preu 72,33€

La independència política va esdevenir una quimera pels nous països de l'Àfrica subsahariana durant la Guerra Freda. Però la caiguda del mur de Berlín va desaccelerar el neocolonialisme a la dècada de 1990 i va permetre espais d'autogestió política i econòmica. L'Etiòpia de la fam, la guerra civil sudanesa, la fallida de l'estat de Somàlia o la Uganda de les guerres del Congo, són alguns dels miratges d'una banya d'Àfrica tant rica com abandonada, que creix i es desenvolupa entre la influència occidental i la del món àrab.

Professor: Ramon Espanyol

PASSEJADES PER BARCELONA: ELS INTERIORS D'ILLA DE LA CIUTAT

Divendres d'11 a 13 h
Del 2 d'octubre al 6 de novembre (6 sess.) Preu 62€

Aquest trimestre descobrirem uns llocs ben curiosos i diversos: els interiors d'illa de Barcelona. Indrets que són poc coneguts i que sovint queden força amagats ja que no són llocs de pas habitual. Ja sigui per trobar-hi elements del passat, d'abans que fossin espais oberts al públic, ja sigui per observar les façanes posteriors dels edificis que els envolten, o ja sigui per contemplar els jardins que s'hi troben o algunes obres d'art curioses i poc conegudes pels propis barcelonins i barcelonines, passejarem pels barris de la Nova Esquerra de l'Eixample, de St. Antoni, de la Dreta de l'Eixample, de la Sagrada Família, del Fort Pienc i de l'Antiga Esquerra de l'Eixample i admirarem la gran diversitat d'interiors d'illa que tenim a la ciutat.

Professor: Oleguer Bieta

VIATGE A LES EXPOSICIONS DE TARDOR DE BARCELONA

Dimarts de 16.30 a 18.30 h
Del 29 de setembre al 17 de novembre (8 sess.) Preu 82,67€
Dimecres de 16.30 a 18.30 h
Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 82,67€

Existeixen moltes raons que ens porten a voler visitar un museu o una exposició. Entre les més importants, hi ha el fet de voler aprendre quelcom que s'escapava al nostre coneixement, emocionar-nos i sentir-nos més

felïços, inspirar-nos cap a reptes positius per la nostra societat i compartir l'experiència de la visita amb altres persones. En aquest taller podràs viure tot això, de la mà d'una professora que et guiarà en aquesta experiència enriquidora. *Les entrades a museus i exposicions aniran a càrrec de l'alumne/a.*

Professora: Maria Concetta Marino

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

FARMACIOLA NATURAL

Dimecres de 17 a 18.45 h
Del 7 d'octubre al 11 de novembre (6 sess.) Preu 54,25€

La natura ens ofereix una multitud de recursos vegetals que contribueixen a millorar la nostra salut. L'objectiu d'aquest taller és conèixer les plantes medicinals, els seus principis actius i formes d'aplicació. Aprendrem a realitzar mescles, formulant receptes terapèutiques i coneixent diverses formes de preparació (infusions, xarops, tintures). Donarem importància a la comprensió del nostre cos durant la tardor i les seves necessitats a l'hora de realitzar preparats específics per prevenció de refredats i gripes, depuració o regulació de les nostres defenses naturals (**Activitat amb suplement*).

Professora: Ruth Armenta

MARXA NÒRDICA

Dimarts de 10 a 11.45 h
Del 29 de setembre al 17 de novembre (8 sess.) Preu 72,33€

La marxa nòrdica és una disciplina esportiva que consisteix a caminar o córrer amb l'ús d'uns bastons específics. És una activitat adequada per totes les edats, que es pot realitzar en qualsevol espai i terreny i ens ajuda en el cas de recuperació d'una lesió. Per ser un esport suau i complet, en què es treballen tots els grups musculars alhora. El primer dia, ens trobarem al vestíbul del CC Urgell.

Professorat: Air Active

TXI KUNG

Dilluns de 18.30 a 20 h
Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

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

TÈCNiques DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

Dijous de 17.15 a 19 h
De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sess.) Preu 72,33€

La respiració i la relaxació són poderoses tècniques de transformació. Ens permeten dissoldre tensions profundes, aprendre a canalitzar l'energia i recuperar estats mentals i emocionals de calma i obertura. Durant les sessions desbloquegem zones amb excessiva tensió muscular aprenent a relaxar-nos amb exercicis senzills i efectius, millorem el lliure flux de l'energia corporal sovint estancada o reduïda. Coneixem i millorem l'estat de la nostra respiració, ampliant-la i fent-la més lliure i completa. Aprenem a utilitzar la respiració com a recurs al nostre abast per asserenar-nos i centrar-nos.

Professora: Victòria Soler

MEDITACIÓ

Dijous de 19 a 20.30 h
De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Meditar és adonar-nos d'allò que passa al nostre entorn. No preocupar-se per allò que vindrà o ha passat, sinó ser i estar en l'ara. És retenir la consciència més immediata i netejar la percepció. Vols aprendre'n? T'hi esperem.

Professor: Gerard Arlandes

MINDFULNESS I L'EXPERIÈNCIA EMOCIONAL

Dilluns de 20 a 21.30 h
Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Què és una emoció? És igual una emoció que un sentiment? Com influeixen les meves emocions en les meves decisions? Com puc gestionar les meves emocions de forma adaptativa? La intel·ligència emocional ens permet utilitzar la força de l'emoció de forma constructiva i superar els patrons d'impulsivitat que limiten la nostra vida. Treballarem amb pràctiques de meditació i exercici conscient.

Professora: Lola González

INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS

Dijous de 20 a 21.30 h
De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sess.) Preu 62€

En aquest curs coneixerem els fonaments de la pràctica, posarem l'èmfasi en les característiques de la nostra ment i les nostres emocions i aprendrem a gestionar els nostres estressos i les emocions que generen de forma més adaptativa. Adreçat a aquelles persones

que no tenen experiència prèvia en la pràctica de *Mindfulness* i desitgin descobrir una manera de viure la vida amb més plenitud. Treballarem amb pràctiques de meditació i exercici conscient.

Professora: *Lola González*

ATENCIÓ CONSCIENT PER GESTIONAR L'ESTRÉS

N

Dilluns de 18 a 19.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Aprendrem què és una atenció eficient, tant en el món interior com en l'exterior, i experimentarem com es redueixen els nivells d'estrès quan som destres situant-nos de manera contínua en allò que mereix ser atès en el present. Començarem amb una part teòrica per comprendre què és i com funciona l'atenció eficient i ens desplaçarem cap a la pràctica, que inclou exercicis i jocs l'objectiu dels quals és conduir les persones participants a un estat continu d'atenció plena. D'aquesta manera tindran un element de referència clar que els guiarà quan facin pràctiques pel seu compte per poder gestionar i reduir l'estrès.

Professora: *Yvonne Muñoz*

TALENTS I COMPETÈNCIES AL SERVEI DE LA VIDA

N

Dimarts de 12 a 13.45 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre (8 sess.) Preu 72,33€

Per treballar l'autoestima cal que tinguem un bon nivell d'autoconeixement. D'aquesta manera sabem quins són aquelles competències i talents que ens caracteritzen i com podem posar-los al servei de la nostra vida. Aquesta tasca d'introspecció augmenta la seguretat personal i ens permet que puguem dissenyar nous reptes i prendre decisions diferents que defineixen millor qui som i allò que desitgem. El taller s'adreça a qualsevol persona que vulgui conèixer-se millor, augmentar la seva autoestima o prendre noves decisions per adaptar-se als canvis.

Professora: *Carne Boó*

PSICOLOGIA AVANÇADA I CREIXEMENT PERSONAL

N

Dimecres de 19 a 20.45 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 72,33€

La Psicologia Avançada s'uneix a la Neurociència i als coneixements que aporten altres disciplines com la Biogenètica i la Física quàntica. Treballar avui dia el desenvolupament de la persona a través dels processos de creixement personal, sens dubte, és abastar aquest paradigma. Al taller abordarem temes com la importància que té el pensament i el paper que juga la consciència en la nostra

personalitat. Els processos d'indagació que proposa aquesta perspectiva ens ajuden a conquerir transformacions que beneficien la nostra quotidianitat i autoconcepte. El taller s'adreça a qualsevol persona que vulgui realitzar un procés d'indagació i adquirir un coneixement actualitzat de la psicologia per poder millorar la seva vida.

Professora: *Carne Boó*

ACTIVA-MENT: EL CERVELL EN ACCIÓ

Dilluns de 17 a 18.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Dimecres de 17 a 18.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

T'amoïnen els oblidats? Et costa recordar els noms? Tens dificultat per trobar la paraula adequada? Entrenar la memòria amb exercicis és convenient per agilitzar-la i evitar que al llarg dels anys l'anem perdent, però també és una fórmula per millorar la nostra autoestima, les relacions amb els altres i la nostra qualitat de vida.

Professora: *Pilar Cases*

GRUP DE DONES SÀVIES

Dijous de 12 a 13.15 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sess.) Preu 51,67€

Aquest és un espai per a dones a partir de 70 anys per desenvolupar la lliure expressió, la creativitat i la desinhibició emocional de forma saludable. Les dinàmiques que s'ofereixen contempnen la complexitat i globalitat de les dones, és a dir: la motricitat, l'àrea cognitiva, l'afectivitat i l'entorn social i familiar. A partir de la psicomotricitat, del propi cos, amb moviments lliures i conscients que faciliten la confiança, ens anirem obrint camí per tal de reforçar la memòria, la concentració i l'abstracció, i, alhora donarem peu a l'expressió de sentiments i emocions.

Professora: *Maria Ortí – Cos Salut*

EXERCICI SALUDABLE PER PERSONES AMB DOLOR

Dilluns de 12.15 a 13.45 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Un taller adreçat a totes aquelles persones amb dolor agut o crònic (muscular o osteo-articular) per què puguin augmentar la mobilitat articular, disminuir la tensió muscular, educar el control muscular, millorar el nivell físic de força, flexibilitat i cardíoc-vascular i puguin guanyar qualitat de vida en el seu dia a dia.

Professora: *Rosa E. Domínguez*

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns de 10 a 11 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 36,17€

Professora: *Emanuele Sasso*

Dimarts de 12.30 a 14h N

Del 29 de setembre al 17 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Professora: *Tony Rueda*

Dimecres de 12.30 a 13.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 41,33€

Professora: *Emanuele Sasso*

Aprendrem a corregir la nostra postura corporal mitjançant auto-postures de Rehabilitació Global Postural. Així, millorarem el nostre aspecte físic i la salut de la nostra esquena, evitant-ne les desviacions més notables com la cifosi, la lordosi o l'escoliosi.

GIMNÀSTICA I BALL SUAU

Dilluns d'11.15 a 12.15 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 36,17€

La gimnàstica suau aconsegueix eliminar tensions tant en l'àmbit físic com en el psicològic. Començarem amb activitats físiques suaus, estimularem la flexibilitat dels nostres músculs, aprendrem a respirar bé i després treballarem coreografies suaus per estimular la memòria i la coordinació, i per divertir-nos!

Professora: *Emanuele Sasso*

ESTIRAMENTS

Dimecres de 10 a 11 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 41,33€

Amb els exercicis d'estiraments tonifiquem i revitalitzem 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.

Professora: *Emanuele Sasso*

DANSA ACTIVA

Dilluns de 12.30 a 13.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 36,17€

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 41,33€

Aquesta és una activitat alegre, divertida i fàcil de practicar. Amb una senzilla coreografia treballarem la coordinació, la memòria i ens sentirem molt millor. No són necessaris coneixements previs, només tenir ganes de divertir-se.

Professora: *Emanuele Sasso*

IOGA SUAU

Dilluns de 10.30 a 12 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 54,25€

Professora: Sonia Brizzolari

Dimarts de 10.30 a 12 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Professora: Raquel Mar

Dimecres de 10.30 a 12 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Professora: Raquel Mar

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

IOGA HATHA

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Professora: Tony Rueda

Dimecres de 16.30 a 18 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Professora: Tony Rueda

Divendres de 16 a 17.30 h

Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Professora: Sonia Brizzolari

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 atènyer una sensació de pau interior.

IOGUILATES

Dimecres de 20.15 a 21.45 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

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

HIPOPIlates

Dimarts de 16 a 17 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 41,33 €

Professora: Montse Baños

Dijous de 16 a 17.15h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre

(8 sess.) Preu 51,67€

Professora: Marta Álvarez

Divendres de 10.45 a 12 h

Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 51,67 €

Professora: Montse Baños

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

HIPOPIlates SUAU

Divendres de 12.15 a 13.30 h

Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 51,67 €

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

Professora: Montse Baños

PILATES SUAU

Dimarts d'11 a 12.30 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Dijous d'11 a 12.30 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

El mètode *Pilates* es basa en la postura dels músculs centrals que ajuden a potenciar l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir la columna vertebral. Es tracta de realitzar una sèrie de moviments encadenats a una respiració específica que ajuden a enfortir sobretot la faixa abdominal, la regió lumbar i els glutis, a través del control del moviment corporal, i aporten concentració i relaxació a la ment. Practicarem un pilates suau, apte per totes les edats.
Professora: Tony Rueda

PILATES

Dimarts de 19 a 20 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 41,33€

Dimecres de 18.15 a 19.45 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

El mètode *Pilates* es basa en la postura dels músculs centrals que ajuden a potenciar l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir la columna vertebral. Es tracta de realitzar una sèrie de moviments encadenats a una respiració específica que ajuden a enfortir sobretot la faixa abdominal, la regió lumbar i els glutis, a través del control del

moviment corporal, i aporten concentració i relaxació a la ment.

Professora: Tony Rueda

PILATES MATT

Dilluns de 17.15 a 18.45 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 54,25€

Dimecres de 20 a 21.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Combinant exercicis d'elongació i de força, el Pilates Matt es basa en sis principis bàsics: concentració, control, centralització, fluïdesa 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

ENFORTEIX EL TO MUSCULAR

Dilluns de 16 a 17 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 36,17€

Realitzarem un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i a tonificar glutis, abdominals i cames, que moltes vegades són les àrees més afectades per la vida sedentària. Millorarem la circulació de la sang, el to muscular i definirem la cintura.

Professora: Carlota Fernández

ZUMBA SUAU

Dimarts de 16 a 17 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 41,33 €

Dijous de 16 a 17 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 41,33 €

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: Fabio Suárez

ZUMBA FITNESS

Dimarts de 19 a 20 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 41,33 €

Fusió de ritmes hipnòtics i passos fàcils de seguir, la Zumba és una activitat cardíocvascular 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 divertida!

Professora: Claudia Pardo

LATIN FIT

Dimecres de 17 a 18.15 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 51,67 €

Ens deixarem endur per la música llatina i ballarem coreografies senzilles de diferents ritmes com ara salsa, merengue, cumbia i reggaeton amb l'objectiu de divertir-nos i moure el cos. Grup per a totes les edats. No cal nivell. No cal parella.

Professora: Karen Riehn

BALLET TRAINING

Dimecres de 18.30 a 20 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€

Vols un cos de ballarina? Ens posarem en forma amb les tècniques que estan més de moda entre les actrius de Hollywood! Farem un entrenament similar al que fan els ballarins, però molt més animat, amb l'objectiu de tonificar el nostre cos. Practicarem tècniques isomètriques que ens ajudaran a tonificar la musculatura, millorarem la coordinació i la flexibilitat, i treballarem els estiraments i l'elongació per a modelar, tonificar i estilitzar la figura.

Professora: Carlota Fernández

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

MIRADA, I DIBUIX INTUÏTIU

Dilluns de 17.30 a 19.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu: 72,33 €

El taller de creació intuïtiva està pensat per a qualsevol persona que vulgui viatjar a través del dibuix i la creació artística, per trobar diferents maneres d'expressar-se i per aprendre des de la intuïció i el pensament lateral. Gestos, colors, collage, pintura, música, idees, pensaments, desitjos... Canviant la manera de mirar i buscant els racons més amagats del dibuix entendrem que, allò que està als marges pot ser molt més interessant. Dirigir a qualsevol persona que vulgui experimentar i descobrir allò que té a dins. No és necessari tenir cap nivell artístic, tothom hi és benvingut. En el taller es treballarà en nivells diferenciats en funció de l'experiència de cada participant.

Professora: Marc Torrent

URBAN SKETCHING

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 30 de setembre al 21 d'octubre
(4 sess.) Preu: 41,33 €

El dibuix al natural és una part fonamental per saber representar allò que ens envolta.

Sortirem al carrer equipats amb una llibreta i un llapis i atraparem tot allò que els nostres ulls puguin captar. Aprendre a observar el nostre entorn i mirar-ne les coses des d'un nou punt de vista. Agilitzarem la mà i la ment mentre explorem la ciutat. Qualsevol tècnica és benvinguda per un/a *Sketcher*, sempre que sigui senzilla i fàcil d'utilitzar: llapis, bolígraf, rotuladors, pentel, ploma, aquarella...

Professora: Ricardo Hermida

IL·LUSTRACIÓ CREATIVA: LA FIGURA HUMANA EN COLOR

Dimecres de 17 a 19 h

Del 30 de setembre al 21 d'octubre
(4 sess.) Preu: 41,33 €

Després dels tallers de construcció i de clarobscur, ens endinsem en el món del color. Aprendre els principis de la psicologia del color per afegir-la com a medi de comunicació als nostres dibuixos de figura humana. La tècnica a triar serà de lliure elecció, l'important serà practicar i seguir reforçant els nostres coneixements de dibuix, afegint-hi tota la potència d'expressió i significat que el color ens aporta. Un procés divertit, i fins i tot relaxant, d'expressió personal.

Professora: Giselle Vitali

IL·LUSTRACIÓ CREATIVA: EL ROSTRE EN COLOR NOU

Dimecres de 17 a 19 h

Del 28 d'octubre al 18 de novembre
(4 sess.) Preu: 41,33 €

Després dels tallers de construcció i de clarobscur, ens endinsem en el món del color. Aprendre els principis de la psicologia del color per afegir-la com a medi de comunicació als nostres dibuixos de rostre. Cadascú podrà triar la tècnica que més li agradi, i ens abocarem a practicar i seguir reforçant els coneixements adquirits sobre dibuix, afegint-hi tota la potència d'expressió i significat que el color ens aporta. Tot plegat amb la finalitat de desenvolupar la nostra expressió personal.

Professora: Giselle Vitali

IL·LUSTRACIÓ I TIPOGRAFIA: COM CREAR IL·LUSTRACIONS I LOGOS AMB PARAULA I IMATGE

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Del 28 d'octubre al 18 de novembre
(4 sess.) Preu: 41,33 €

En aquest monogràfic, treballarem la paraula i la il·lustració tot combinant-les de maneres diverses segons el seu ús i aplicació. Des de la creació de tipografies més artístiques (*lettering*) a la combinació del seu ús per la creació d'un logotip, la utilització de tipografies i símbols per poder realitzar una il·lustració artística amb elles, o com traspassar diversos

tipus de textos (poema, cançó o micro-relat) a una versió il·lustrada.

Professora: Ricardo Hermida

SUMI-E: CLÀSSICS DE LA CULTURA JAPONESA & COLLAGE

Dijous de 17 a 19 h

De l'1 al 22 d'octubre (4 sess.)

Preu: 41,33€

Ens endinsarem en el fascinant univers de l'art japonès: aprendrem els principis i les tècniques de la pintura Sumi-E, així com de l'estètica i els principis del Zen. Ens apropiarem a la tècnica monocroma de la tinta xinesa, partir dels models clàssics de la natura de la cultura japonesa: l'orquídia salvatge, el bambú, el cirerer en flor tot expressant el paisatge propi de l'estació de l'any. Veurem la importància del buit i l'espai, ens apropiarem a l'abstracció a partir de la síntesi de formes i símbols, i manipularem diferents tipus de paper per construir collage. (**Activitat amb suplement*).

Professora: Anna Maria Llagostera

SUMI-E & HAIKU IL·LUSTRAT

Dijous de 17 a 19 h

Del 29 d'octubre al 19 de novembre

(4 sess.) Preu: 41,33€

Ens endinsarem en el fascinant univers de l'art japonès. En aquest monogràfic, ens apropiarem als clàssics de la poesia *haiku* japonesa, i il·lustrarem els poemes amb la tècnica sumi-E, aprenent-ne l'estructura per crear composicions i il·lustracions pròpies, amb la seva delicadesa i els seus principis fonamentals: Wabi Sabi, o simplicitat, austeritat i importància del buit. Ens familiaritzarem amb els estris, suports i materials. No cal experiència prèvia en el treball del Sumi-E. (**Activitat amb suplement*)

Professora: Anna Maria Llagostera

PINTURA

Dimarts de 10 a 12 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 82,67€

Dimarts de 12.30 a 14.30 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 82,67€

Taller multi-nivell on tothom pot desenvolupar el seu projecte. Coneixerem els diversos materials a utilitzar i les diferents tècniques pictòriques. Treballarem amb pintura acrílica i estudiarem el color. Per les persones principiants, un primer contacte amb la pintura a través de diferents jocs i exercicis. I per aquells que en sàpiguen més: es proposaran exercicis basant-nos en diferents tècniques i estils. Es treballarà del natural, de fotografia i a partir de pintures ja existents.

Professora: Coqué Azcona

DIBUIX

Dimarts de 17 a 19 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 82,67€

Dimarts de 19.30 a 21.30 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 82,67€

Taller multi-nivell on tothom podrà desenvolupar el seu projecte. Per les persones que comencen la seva trajectòria com a dibuixants, ens introduïrem al món del dibuix aprenent a mirar d'una forma diferent. A través de diversos exercicis desenvoluparem les nostres capacitats, tot divertint-nos. Aprendre a apreciar la línia, els contorns, els espais en negatiu. I per aquells que ja en sàpiguen més: estudi de la llum, de la composició i de la representació d'objectes. Utilitzarem grafit, carbó, tinta, cretes i llapis de colors i treballarem al voltant d'un fil temàtic que conduirà les classes.

Professora: Coqué Azcona

STREET PHOTO

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre

(8 sess.) Preu 82,67€

La fotografia de carrer o *Street Photo* és un gènere fotogràfic basat en la captura d'imatges d'allò més quotidià i és per això que el tipus de composició i el moment exacte en què es fa la fotografia és de vital importància si volem una imatge impactant o plena de simbolisme. Al taller parlarem de les configuracions més adients, els accessoris per la càmera i consells per passar desapercibuts com a fotògrafs. La formació contempla una gran càrrega pràctica i visionats d'imatges a l'aula per a fer comentaris compostius. Cal tenir nocions bàsiques de fotografia i estar familiaritzat/da amb l'ús d'una càmera.

Professora: Luis Giménez Rubio

ESCRITURA CREATIVA: RELAT BREU

Dimarts de 20 a 21.30 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

En aquest taller aprendrem les tècniques necessàries per narrar un relat de manera eficaç; des del més bàsic. Ens aturarem en els continguts dels relats, no per jutjar-los, sinó per identificar-ne les formes narratives. Estem aprenent les tècniques narratives i hem de tenir ulls i orelles ben obertes. *Adreçat a persones amb poca experiència en l'escriptura.*

Professora: Carmen Domingo

ESCRITURA CREATIVA: NOVEL·LA

Dimarts de 18.15 a 19.45 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

Adreçat a totes aquelles persones interessades en la creació literària i que ja hi tenen experiència. S'hi treballaran els mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades. El curs abasta tots els temes que un narrador ha de posar en pràctica per posar-se a escriure.

Professora: Carmen Domingo

INTERPRETACIÓ TEATRAL: POSADA EN ESCENA

Dimecres de 17.45 a 19.15 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

La posada en escena implica una anàlisi prèvia del text a treballar per saber quina és la proposta de l'autor, saber de què parla, quin és el seu missatge i quin paper juga cada personatge dins la història; però després tot això s'ha de "posar en escena", és a dir s'ha de passar de la teoria a la pràctica, i hem de provar i proposar, corregir i afinar. Entre allò que l'autor ens dona a les escenes i el que aportem nosaltres, hem de jugar, jugar i jugar fins a trobar propostes d'espai: on estem, què hi ha, com ho utilitzem?... i propostes de personatge, tant a nivell físic com a nivell psicològic: qui som, què ens passa, què volem, intencions, desitjos, objectius, antecedents, circumstàncies, accions, composició física, energia, ritme, mirada, veu... Comencem els assaigs!

Professora: Anna Carone

IMPROVISACIÓ TEATRAL (DILLUNS)

Dilluns de 20 a 21.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre

(7 sess.) Preu 54,25€

Si sempre has volgut crear històries i actuar-les al mateix temps, sense estudiar guió, sinó potenciant la teva imaginació, escolta activa i presència actoral, aquest grup és perfecte per a tu! En aquest curs partim del joc, de l'estudi del ritme còmic, del llenguatge corporal, per potenciar la comunicació, l'espontaneïtat i per divertir-nos. El curs es basa en jocs que estimulen l'agilitat mental i física, i potenciant la confiança i les capacitats comunicatives. A nivell teatral treballem la interpretació, la creació de personatges i d'escenes improvisades partint de pautes (P.R.O.L.) i ritme específic del teatre còmic. Adreçat tant a qui desitgi millorar les capacitats d'expressió artística com a qui vulgui potenciar la seva comunicació a nivell quotidià.

Professora: Anna Carone

IMPROVISACIÓ TEATRAL (DIMARTS)

Dimarts de 20 a 21.30 h

Del 29 de setembre al 17 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

La improvisació millora l'imaginari, la capacitat d'adaptació i creativitat, l'auto-confiança i el treball en equip. Partint de la connexió amb el moment, potenciarem l'escolta, la rapidesa mental, la capacitat d'acció i reacció, i la capacitat de saltar a l'escenari donant lloc a escenes meravelloses creades individualment i col·lectivament. Aquest taller s'adreça tant a qui desitgi millorar les capacitats d'expressió artística com a qui vulgui potenciar la seva comunicació a nivell quotidià.

Professora: Bérénice Rey

GOSPEL

Dilluns de 20 a 21.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre

(7 sess.) Preu 54,25€

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil *Gospel*, que amb les seves arrels afroamericanes ens ofereix àmplies possibilitats rítmiques, harmòniques i interpretatives pel cant coral, amb un repertori ple d'emoció i sentiment.

Professora: Marga Millan

SOLFEIG: DE LA PARTITURA A L'ESCENARI

Dimecres de 16.30 a 18 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

Una cosa és solfejar les notes d'una partitura i l'altra convertir-les en una cançó prou bonica per interpretar-la davant d'un públic. En aquest taller desxifrarem partitures de cançons d'arreu del món i les convertirem en expressius temes musicals que presentarem en un petit concert. Cal saber llegir una solfa amb blanques, negres, corxeres, negres en punt i alguna alteració.

Professora: Marta Vigo

GUITARRA CLÀSSICA

Dimecres de 18.15 a 19.45 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre

(8 sess.) Preu 62€

La tècnica de guitarra clàssica no només permet una interpretació acurada i fluida de peces de qualsevol època i estil sinó que amplia els recursos interpretatius dels guitarristes d'acústica i elèctrica. I d'avorrida no en té res: la practicarem sobre uns quants temes que presentarem al final del taller en un petit concert. Cal saber llegir una partitura amb la guitarra a una sola veu i conèixer els ritmes i acords majors, sèptimes i menors més habituals (A, E, D, G, D7, G7, B7, F, C, Bm, Gm, Fm).

Professora: Marta Vigo

GRUP DE CORDES

Dimecres de 20 a 21.30 h

**Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Si ja comences a dominar la guitarra, l'ukelele, la mandolina, el violí, el contrabaix o qualsevol altre instrument acústic de corda, ara tens l'oportunitat de tocar en grup. Tots plegats prepararem un petit repertori instrumental i cantat que presentarem en forma de concert en finalitzar el taller. Cal saber llegir una partitura amb l'instrument a blanques, negres i corxeres i conèixer els ritmes i els acords més bàsics (A, E, D, G, D7, G7, B7, F, C).

Professora: Marta Vigo

DANSA CLÀSSICA

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

**Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Si quan veus a una ballarina, un tutú o unes sabatilles de punta t'envaeix la malenconia; si penses en com t'hauria agradat aprendre ballet, però no va poder ser... sempre és bon moment per començar. La teva postura serà dreçada i alhora relaxada perquè la mantindràs de forma natural. Segueix l'exemple de Sarah Jessica Parker o Miranda Kerr. Afina la silueta, millora la concentració...A qualsevol edat.

Professora: Carlota Fernández

DANSA JAZZ

Dimecres de 19.30 a 21 h

**Del 30 de setembre al 18 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Una tècnica basada en el *feeling* amb la música i l'expressió corporal, coneguda mundialment gràcies a musicals com *Chorus Line* o *Chicago*, entre d'altres. Un joc entre moviments sensuals, energètics, contratemps i aïllaments. Vine a aprendre a expressar-te de forma lliure, potenciant les teves aptituds creatives i físiques!

Professora: Marion Giner

FLAMENCO

Dilluns de 16.45 a 18.15 h

**Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 54,25€**

Deixarem que la música i sonoritat dels ritmes flamencs ens ompli els sentits i traspassi la frontera de la vergonya per poder fer els nostres marcatges, desplaçants, remates... A compàs, amb gràcia, sentit i sentiment. Anima't a endinsar-te en aquest món que a tanta gent del planeta ja ha captivat. És recomanable estar familiaritzades amb les passes bàsiques. No cal parella.

Professora: Ruth Quesada

CLAQUÉ

Dimarts de 17.15 a 18.45 h

**Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Has volgut ballar sempre com Fred Astaire o Ginger Rogers? Ets fan de Gene Kelly? Vine a descobrir els passos del claqué i com crear ritmes amb els peus. En aquest curs treballarem a través de petites coreografies i jocs d'improvisació. Descobreix la teva musicalitat! Cal haver ballat claqué prèviament i/o conèixer les passes bàsiques. No cal parella.

Professora: Alba Gallmany

BALLS AMB SABOR CARIBENY

Divendres de 20.15 a 21.45 h

**Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Salsa, batxata, merengue, cumbia, mambo... Repassarem els balls més *mainstream* que ens ofereix el Carib, n'aprendrem les passes bàsiques i les voltes més divertides. Seràs la sensació de les pistes de ball! És imprescindible inscriure's en parella.

Professora: Nayan Jaimés

BALLS DE SALÓ

Divendres de 20 a 21.30 h

**Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Vine a aprendre a ballar el swing, el rock, el vals, el bolero i el pasdoble. És imprescindible inscriure's en parella.

Professora: Francisca Sanahuja

ROCK & BOOGIE

Dilluns de 20.15 a 21.45 h

**Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 54,25€**

El Rock & Roll i el Boogie Woogie són nets del Lindy Hop, que van néixer durant la primera meitat del segle XX. El Boogie Woogie tradicionalment es balla amb música Boogie Woogie però més sovint se'l balla amb música de Rock & Roll. L'estructura d'ambdós balls és molt semblant, seguint un patró de 6 temps i amb un joc de peus àgil i dinàmic, és per això que hem decidit ajuntar-los per a poder aprofitar al màxim les possibilitats de la música. Tens ganes de ballar, riure, fer el boig i cremar energia? És imprescindible inscriure's en parella.

Professora: Spank the Baby

LET'S SWING!

Divendres de 18.30 a 20 h

**Del 2 d'octubre al 20 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Benestar de cos i ment a ritme de *swing*! Belluga el cos a ritme del *swing*, la música que

t'aixeca l'ànim. Sortiràs de la classe amb un somriure i amb el cos renovat de dalt a baix. No cal parella.

Professora: Spank the Baby

INICIACIÓ AL LINE DANCE

Dijous de 20 a 21.30 h

**De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Taller adreçat a les persones que volen iniciar-se al country - line dance. Aprendrem coreografies senzilles que executarem en línia sense necessitat de parella. Ballarem estil country i altres estils de música. Per estar en forma física i fer treballar la memòria, gaudireu de la música. Cal haver realitzat algun trimestre de country o line dance. No cal parella.

Professora: Asun Martínez - ACB

INICIACIÓ AL HONKY TONK

Dimarts de 17.15 a 18.45 h

**Del 29 de setembre al 17 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

El *Honky Tonk* és un estil de ball country i la paraula fa referència tant al tipus de ball com als locals on es balla. Taller adreçat a continuar en l'aprenentatge del ball country. Aprendrem balls amb *Tags* i *Restarts* i de velocitat mitjana. Adreçat a persones amb coneixements bàsics de ball country (cal haver ballat un any com a mínim). No cal parella.

Professora: Asun Martínez - ACB

COUNTRY MIG

Dijous de 18.15 a 19.45 h

**De l'1 d'octubre al 19 de novembre
(8 sess.) Preu 62€**

Per aprofundir en el ball country, realitzarem coreografies de certa complexitat de més llarga duració i veloçitat. Executarem girs i combinacions de passos i figures que comporten diferents desplaçaments a la pista de ball. Realitzarem balls frasejats (amb introducció, parts A /B, ponts i reinicis). Adreçat a persones amb nivell mig de ball country. No cal parella.

Professora: Asun Martínez - ACB

LLENGÜES

ON Y VA? FRANCÈS DES DE ZERO

Dilluns de 16.30 a 18 h

**Del 28 de setembre al 16 de novembre
(7 sess.) Preu 54,25€**

Taller d'iniciació a la llengua francesa destinat a debutants. Mitjançant la realització d'exercicis i de l'audició de diàlegs, estudiarem el vocabulari de la vida quotidiana, el present

dels verbs i les regles bàsiques de la gramàtica. *Comença des de zero.*

Professor: Pascal Verkest

COMUNIQUEM-NOS EN FRANCÈS

Dilluns de 18.30 a 20 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Taller destinat a persones que desitgin aprofundir el seu coneixement tant de la llengua com de la cultura francesa, i millorar les seves habilitats a l'hora d'expressar-se i entendre els nadius. El propòsit és que els participants puguin actuar amb més destresa en situacions de la vida quotidiana. *Cal tenir un nivell intermedi de la llengua.*

Professor: Pascal Verkest

ON PARLE FRANÇAIS: CONVERSA EN FRANCÈS

Dijous de 12 a 13.30 h

De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Conversa sobre temes diversos com l'educació, la família, les festes i les tradicions, les vacances i els viatges, els problemes urbans, la gastronomia, la televisió ... A partir d'un document escrit o oral, els alumnes són convidats a parlar, donar la seva opinió i debatre sobre un tema d'actualitat, de cultura o de societat. *Cal tenir nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en francès.*

Professor: Pascal Verkest

ITALIANO PER TUTTI

Dimecres de 12.30 a 14 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Voleu aprendre italià una atmosfera agradable on aprendre és participatiu i divertit? En aquest taller aprofundirem en l'ús parlat de la llengua, treballant dinàmicament en petits grups de conversa i en l'ús escrit, tot redactant petites receptes o e-mails, a més de potenciar les competències orals i la pronunciació. Mitjançant dinàmiques divertides, aprenent gramàtica i escoltant música i mirant vídeos culturals i d'actualitat potenciarem les habilitats de cadascú per expressar-se. *Dirigit a qui té un nivell pre-intermedi o intermedi de la llengua italiana.*

Professora: Anna Carone

VOLARE: CULTURA ITALIANA

Dilluns de 18 a 19.30 h

Del 28 de setembre al 16 de novembre (7 sess.) Preu 54,25€

Cantar, participar i aprendre de forma alegre! *Volare* és un taller interactiu de cultura italiana en italià adreçat a gent amb un nivell inter-

medi/avançat de la llengua italiana. A través de música, vídeos, jocs com el *kahoot* i alguns exercicis aprofundirem en els aspectes destacats de la cultura i la societat italianes actuals. Treballarem amb lectures l'ús de diferents registres lingüístics millorant la capacitat d'expressió oral i escrita, a més de perfeccionar la pronunciació i l'entonació de la llengua. *Cal tenir nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en italià.*

Professora: Anna Carone

WHAT'S YOUR NAME? ENGLISH FOR BEGINNERS

Dimecres de 19 a 20.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Back to the beginning! Aquest curs està pensat per tots aquells que volen iniciar-se en aquesta llengua. Estudiarem el present dels verbs bàsics i vocabulari útil: *food and drinks, jobs and places of work*, així com alguns conceptes d'anglès pràctic, com ara *telling the time*. *No comença des de zero, cal tenir nocions molt bàsiques d'anglès.*

Professora: Verónica Castro

WAKE AND SHAKE!

Dimecres de 10 a 11.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Adreçat a persones amb coneixements molt bàsics de la llengua, o que la van estudiar fa temps i ja no la recorden. Aprendre nocions de gramàtica bàsiques, vocabulari i frases útils, i millorarem els *listening skills* i la conversa a l'entorn de temes variats i quotidians. *Cal tenir coneixements elementals, ja que no comença des de zero.*

Professora: Verónica Castro

SPEAK UP!

Dimecres de 12 a 13.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Adreçat a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge quotidià i ampliar la comprensió oral, vocabulari i els coneixements de gramàtica a través d'exercicis, cançons, audicions i converses basats en unitats de temàtiques diverses. *Cal tenir un nivell pre-intermediat d'anglès.*

Professora: Verónica Castro

EVERYDAY ENGLISH

Dimecres se 12 a 13.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Adreçat a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge quotidià i ampliar la seva comprensió oral, el seu voca-

bulari i els seus coneixements de gramàtica a través d'exercicis, cançons, vídeos, audicions i jocs de rol basats en unitats de temàtiques diverses i pràctiques. *Imprescindible tenir un nivell intermedi d'anglès.*

Professora: Marina Torres

ENGLISH & CULTURE

Dimecres de 10 a 11.30 h

Del 30 de setembre al 18 de novembre (8 sess.) Preu 62€

Taller de conversa on xerrarem en anglès des del primer dia, apropant-nos a la cultura dels països anglòfons, a través de la llengua que comparteixen. Parlarem de literatura, de cinema, música, gastronomia, educació, festivals, temes d'actualitat i tot allò que puguem trobar interessant. Vine a practicar el teu anglès amb nosaltres. *Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.*

Professora: Marina Torres

GASTRONOMIA

CUINA CREATIVA DE TARDOR

Dijous de 19 a 21 h

Del 29 d'octubre al 19 de novembre (4 sess.) Preu: 35,13 €

En aquest taller donarem cabuda a tots els ingredients de la tardor i et donarem idees atractives per poder seduir els teus convidats amb les teves habilitats gastronòmiques. T'ensenyarem trucs de restaurant, des de la tria de la matèria prima fins la presentació a taula final del plat, tot passant per la manipulació dels ingredients, els diferents tipus de coccions i punts adequats dels aliments. Atreveix-te amb aquest taller on t'ho passaràs d'allò més bé tot cuinant amb receptes ben gourmet! *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Diego Molina

CUINA DE BOLETS, CARBASSES I CASTANYES

Divendres de 18 a 20 h

Del 2 d'octubre al 23 de octubre (4 sess.) Preu: 35,13 €

De les menges més exquisides de la tardor, triarem aquelles que tenen com a base la carbassa, la castanya i els bolets. Cuinarem plats creatius, amb influències de les gastronomies d'arreu del món. *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Josep Vidal

RECEPTES DE CULLERA

N O

Divendres de 18 a 20 h

Del 30 d'octubre al 20 de novembre

(4 sess.) Preu: 35,13 €

Farem una passejada gastronòmica per les receptes tradicionals que es mengen amb cullera i els donarem un toc creatiu i ben contemporani: sopes, llegums, cremes, tot ben calent i fumejant per deixar el fred fora de casa. *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Josep Vidal

ARROSSOS

N O

Dijous de 19 a 21 h

De l'1 d'octubre al 22 d'octubre

(4 sess.) Preu: 35,13 €

Els arrossos espanyols tenen gran fama arreu del món. En aquest curs farem un recorregut, a través de receptes molt variades, pels arrossos valencians, catalans i d'arreu d'Espanya. Farem arrossos caldosos i paelles. Tot amb trucs de restaurant per fer brous i fumets consistents i saborosos i trobar els punts perfectes dels arrossos. Si et consideres un autèntic arrosser, no et pots perdre aquest taller. *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Diego Molina

SUÇS I BATUTS DEPURATIUS & SÚPER-ALIMENTS

N O

Dimecres de 19 a 21 h

Del 30 de setembre al 21 d'octubre

(4 sess.) Preu: 35,13 €

Amb polpa i sense, de fruites, verdures i begudes vegetals amb propietats antioxidants i netejadores... A més, enriquits amb súper-aliments per fer-los encara més saludables. T'hi apuntes? *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Ester Alemany

RECEPTES VEGANES PER TOTA LA FAMÍLIA

N O

Dimecres de 19 a 21 h

Del 28 d'octubre al 18 de novembre

(4 sess.) Preu: 35,13 €

Elaborarem receptes basades en vegetals, amb alguns trucs i donant importància als sabors i al producte. Prepararem tartars i gelats fresquets, cassoles de llegums i arrossos, i algun que altre aperitiu, que no pot faltar a l'hora de gaudir menjant! *Aquest taller tindrà lloc exclusivament online.*

Professor: Ester Alemany

ITINERARIS

Els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari.

Preu: 15,50 €. Places limitades.

ITINERARIS DE CIUTAT

VALLVIDRERA, DE MASIES I POETES

Dissabte 3 d'octubre

Al costat de l'antiga església de Santa Maria de Vallvidrera hi trobem una masia del segle XVIII, Can Sissí Vell i una torre modernista, Can Sissí Nou. Els dos edificis són una imatge de la història d'aquesta vall de caràcter rural que, a finals del segle XIX, es va convertir en lloc d'estiueig per a moltes famílies barcelonines. Un matí per conèixer la història del barri escoltant els versos d'alguns dels poetes que hi van viure i escriure.

Professor: Pere Cowley

ELS JARDINS HISTÒRICS DE MONTJUÏC

Dissabte 17 d'octubre

Un itinerari per conèixer els jardins històrics de Montjuïc. Al voltant del Palau Nacional trobarem els grans jardins de la muntanya, com els de l'Umbracle, els de Larribal amb la Font del Gat o un original jardí d'escultures. A més, descobrirem un dels racons més amagats de Montjuïc: els Jardins Costa i Llobera, on trobarem una de les mostres més importants de cactus de Barcelona.

Professor: Maria Vallverdú

DESCOBREIX EL BARRI DEL GUINARDÓ

Dissabte 17 d'octubre

Aprofitant la recent inauguració dels Jardins del Doctor Pla i Armengol, redescobrirem aquest magnífic indret i la seva història. A més, continuarem la ruta pel barri del Guinardó, amb edificis emblemàtics com l'antic Mercat, l'actual Parròquia de Santa Isabel d'Aragó i Sant Joaquim en l'antic Convent dels Mínims del Guinardó i moltes coses més.

Professor: Carolina Chifoni

LA BARCELONA RENAIXENTISTA I BARROCA

Dissabte 24 d'octubre

La Barcelona durant el regnat dels Àustries queda moltes vegades eclipsada per altres períodes d'esplendor artístic, com el Gòtic o el Modernisme. Us proposem un itinerari per la Barcelona emmurallada que ens permetrà conèixer totes aquelles manifestacions artis-

tiques renaixentistes, barroques i neoclàssiques que la ciutat acull.

Professora: Alba Vendrell

LA BARCELONA DELS PASSATGES: EL BARRI DEL CAMP D'EN GRASSOT I GRÀCIA NOVA

Dissabte 7 de novembre

Els passatges són llocs tranquils pels quals no acostumem a passar i que ens poden explicar moltes coses del barri als quals pertanyen. Aquesta primavera coneixerem els passatges del barri del Camp d'en Grassot i Gràcia Nova, descobrirem la seva història i la de les persones per les què van ser construïts.

Professor: Oleguer Bieta

ARQUITECTURA MODERNISTA FORA DE RUTA: L'EIXAMPLE

Dissabte 14 de novembre

Barcelona és modernista, tothom ho sap, però hi ha molt més Modernisme fora dels circuits turístics. Descobrirem els secrets tan ben guardats del Modernisme de l'Eixample, joies arquitectòniques, amagades de les mirades locals i internacionals, gairebé oblidades. Un matí per redescobrir el patrimoni local.

Professora: Judith Soler

EL POBLENOU: DEL MANCHESTER CATALÀ AL 22@

Dissabte 14 de novembre

Farem una passejada pel centre neuràlgic del Poblenou per conèixer els seus orígens industrials i espais més emblemàtics. Descobrirem algunes de les fàbriques que han sobreviscut a la gran transformació que ha experimentat aquest espai, que conviuen amb les obres arquitectòniques més avantguardistes.

Professora: Alba Casaramona

LA BARCELONETA. EL NOU PASSEIG DEL TRENCAONES

Dissabte 21 de novembre

Passejarem per una de les parts més oblidades en els darrers anys del barri mariner. Coneixerem la part costanera de la Barceloneta que ens porta cap a la Platja de Sant Sebastià, fins a arribar al nou Passeig del Trencaones.

Professor: Carolina Chifoni

ITINERARIS TEMÀTICS

MATARÓ MODERNISTA

Dissabte 3 d'octubre

Recorregut per la magnífica i històrica ciutat de Mataró, vila natal d'arquitectes com Josep Puig i Cadafalch. Visitarem la Nau Gaudí, destacades cases modernistes i part de la muralla que va encerclar la ciutat. Un matí per descobrir tots els encants de la capital del Maresme.

Professora: Laura Sancliment

LA RAMBLA DE LES LLETRES

Dissabte 24 d'octubre

La Rambla és el carrer més emblemàtic de Barcelona. Multitud d'escriptors i escriptores d'arreu han transitat pels diversos trams de les Rambles i, des de molts angles i moltes visions, li han rendit homenatge en novel·les, poemes o dietaris. Un carrer ple de gent a totes hores i amb un enorme patrimoni literari invisible. Des de la font de Canaletes fins al monument de Colom, us proposem ramblejar de la mà de grans autors i autores per redescobrir-la.

Professora: Maria Nunes

LA COLÒNIA GÜELL

Dissabte 24 d'octubre

Visita guiada a la colònia industrial considerada un dels referents de l'obra de Gaudí i declarada Bé d'Interès Cultural l'any 1990. L'entorn tranquil de la colònia tèxtil fa que en passejar pels seus carrers ens traslladem a l'atmosfera del segle XIX. A més dels edificis singulars, com la Cripta de Gaudí, també compta amb un centre d'interpretació amb una exposició permanent que ajuda a apropar-nos al dia a dia de la colònia. L'accés al recinte requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec de les persones participants.

Professora: Maria Vallverdú

ITINERARIS DE NATURA

Per poder gaudir d'aquestes sortides és recomanable tenir un mínim de condició física i anar equipat amb el material i el calçat adients.

SANT JERONI DE LA MURTRA

Dissabte 26 de setembre de 10 a 13 h

Poques persones saben que al costat de Badalona es troba una de les joies gòtiques més importants de la província: el monestir de Sant Jeroni de la Murtra del segle XII. La nostra visita començarà al centre de Santa Coloma de Gramenet, on una gran zona ver-

da ens acostarà a la Serralada de Marina per acabar visitant el monestir. L'accés al monestir requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec de les persones participants. *Dificultat mitjana.*

Professora: Maria Vallverdú

LA COLLSEROLA MÉS SALVATGE

Dissabte 31 d'octubre de 10 a 13 h

Descobreix el bosc de ribera de la Serra de Collserola. Tot passejant per un tram d'un dels cursos d'aigua més estables i llargs de la serra, descobrirem la gran diversitat que caracteritza aquesta zona d'elevada qualitat ecològica. En el nostre recorregut passarem per les masies de Can Modolell, Can Bosquets i veurem un espectacular pollancre monumental. *Dificultat baixa.*

Professorat: Ecoitineraria

DESCOBRINT EL DELTA DEL LLOBREGAT: CAL TET

Dissabte 7 de novembre de 10 a 13 h

Farem una passejada pel costat del riu per arribar als espais naturals del sector de Cal Tet. Allà, ens apropiem a la desembocadura, pujarem a torres d'observació i ens aturarem a diferents aguaites per provar de veure els ocells que utilitzen els aiguamolls de la zona: ànecs de tota mena, cabussos, fotges, flamencs, martinets, bernats i algunes rapinyaires. *Dificultat baixa.*

Professor: Miquel Carandell - Històries de Ciència

MAPA



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

bicing

405 - c. Comte Borrell, 198
89 - c. Rosselló, 101
90 - c. Rosselló, 108-110

ADREÇA

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

HORARI

Dilluns a divendres
de 9 a 21 h
Dissabtes de 10 a 14 h
i de 16 a 20 h



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

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i de d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RCPD. L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu Delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat.