
Centre Cívic Cotxeres-Casinet

TALLERS

Octubre-Desembre 2026



Per sucar-hi pa!

RENOVACIONS

Només per a l'alumnat del trimestre de primavera 2026 que vol renovar el taller que està cursant.

A partir de dimecres 2 de setembre, a les 9.30 h, presencial i en línia, fins al dilluns 7 de setembre, a les 23.45 h. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI.

Recordeu que l'antic alumnat podrà renovar el seu taller en línia.

NOVES INSCRIPCIONS

A partir del dimecres, **9 de setembre**, a les 9.30 h presencial i en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI.

DATA D'INICI DELS TALLERS

A partir del dilluns 5 d'octubre fins al dilluns 14 de desembre inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data.

Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre.

Reducció i subvenció dels imports dels cursos: informeu-vos-en en el mateix centre o al web.

Informació sobre beques: en poden rebre persones amb discapacitat, persones a l'atur sempre i quan estiguin empadronades a la ciutat de Barcelona.

Es demanaran els comprovants pertinents. Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada. Més informació a Secretaria.

TARIFES REDUÏDES

Les persones amb discapacitat empadronades a Barcelona, depenent del grau, poden gaudir d'un 30, d'un 50 o d'un 75% de descompte. Les persones en situació d'atur

empadronades a Barcelona poden gaudir d'un 50% de descompte.

IMPORTANT: Una mateixa persona només pot rebre una bonificació (tant sigui per discapacitat com per atur) per trimestre i centre.

*Consulteu a la pàgina web o a les oficines les condicions de tots els descomptes.

ADRECES

COTXERES DE SANTS

C. de Sants, 79 - 08014 Barcelona
Tel. 932 918 701

Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h.

Tardes: dilluns, dimarts i dimecres, de 16.30 a 19 h.

Inscripcions centralitzades a Cotxeres els dies 2, 3, 9 i 10 de setembre. Puntualment obrirem les tardes dels dijous 3 i 10 de setembre en l'horari habitual.*

*En cas que hi hagi moltes inscripcions presencials, és possible que tanquem la cua a les 18.30 h de manera excepcional.

CASINET D'HOSTAFRANCS

C. del Rector Triadó, 53
08014 Barcelona
Tel. 934 230 440

La Secretaria del Casinet obrirà a partir de l'**1 de setembre**

Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h.

Tardes: dilluns i dimecres, de 16.30 a 19 h

ADRECES D'ENTITATS COL-LABORADORES

CASAL ARTESÀ

C. de Sant Roc, 28, 1r.

MEXCAT

C. Mir i Geribert, 8, soterrani

MERCAT DE SANTS

C. de Sant Jordi, 6

INSTITUCIÓ MONTSERRAT

C. Cros, 6-8

ABACUS

C. de la Creu Coberta, 93

FAB CASA DEL MIG

Parc de l'Espanya Industrial, Casa del Mig.

	pàg.
TALLERS PRESENCIALS	4
ITINERARIS	5
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	6
EXPRESSIÓ	14
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	21
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	26
IDIOMES	30
CUINES	37
RECURSOS	39
NOVES TECNOLOGIES.....	42
RACÓ INFANTIL I JUVENIL	44
TALLERS FAMILIARS	48
 TALLERS EN LÍNIA	 50

**Comparteix la teva experiència
a Cotxeres-Casinet**



@cccotxerescasinet



@cotxerescasinet.bsky.social



@CotxeresCasinet

TALLERS PRESENCIALS



A les visites gratuïtes, obrirem les inscripcions, tant en línia com presencial, el dimecres 9 de setembre, a les 9.30 h del matí.

RUTES: LLOCS DESCONEGUTS ON ET PORTA EL METRO: 1

Divendres, 16 d'octubre de 17 a 19 h
(6 s.)

Cotxeres-C (vestíbul C pl. Bonet i Muixí, 7), 65,28 €

Professor: Albert Torras

Als voltants de Barcelona hi ha municipis als quals pots arribar amb la targeta de metro i que tenen nuclis històrics, masies, castells i racons desconeguts que van de l'època medieval als anys en què tot eren camps de conreu. Vols canviar la idea que tens d'aquests pobles?

Ruta 1: Del Sants rural al Sarrià independent

Ruta 2 - El nucli medieval de l'Hospitalet de Llobregat

Ruta 3 - Cornellà i el seu castell

Ruta 4 - Esplugues desconegut

Ruta 5 - Sant Joan Despí i l'ermita del Bon Viatge

Ruta 6 - Més que carxofes i pota blava

VISITA: CONÈIXER L'ENTORN DEL PASSEIG DE LA ZONA FRANCA

Dijous 22 d'octubre, a les 10 h (1 s.)

VISITA GRATUÏTA

Professor: Joan Sanromà - Donar veu a la Memòria

Aquest itinerari ens permetrà fer un recorregut històric i de memòria per un espai desconegut per a moltes persones, un espai que vertebrava una part dels nostres barris: ens referim a l'actual passeig de Zona Franca, que ens permet anar des de la plaça Cerdà fins al mar... Un passeig amb molta història i amb molta memòria.

Lloc de trobada: A la Plaça Cerdà sota l'ascensor de Rambla Badal –AVINGUDA CARILET.

VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA- MNAC: DESCOBREIX L'ART ROMÀNIC

Dissabte 7 de novembre, a les 11 h
(1 s.) **ENTRADA GRATUÏTA**

El fons d'art romànic, segles XI-XIII, està integrat per l'excepcional conjunt de pintures murals i un ric fons de pintura sobre taula, el més nombrós i antic d'Europa. També brilla per l'orfebreria, l'escultura en pedra i en fusta, on destaquen els davallaments i les majestats.

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

Si teniu alguna necessitat especial feu-nos-ho saber a través del correu electrònic tallers@secretariat.cat i així podrem adaptar millor la visita (indiqueu el dia, la visita i el nom de la persona assistent).

VISITA: DESCOBRINT PEDRALBES 1a PART L'ENTORN DEL MONESTIR DE PEDRALBES

Dijous 19 de novembre, de 10 a 12.30 h (1 s.). VISITA GRATUÏTA

Professor: Joan Sanromà - Donar veu a la Memòria

Aquest itinerari pretén mostrar l'evolució i les transformacions que ha sofert Pedralbes des de l'edat Mitjana fins les darreries del Franquisme. És una aproximació històrica que descobrirà llocs poc coneguts i famílies que han configurat en silenci i discreció la vida barcelonina en els darrers segles.

Lloc de trobada: A la Creu de Pedralbes

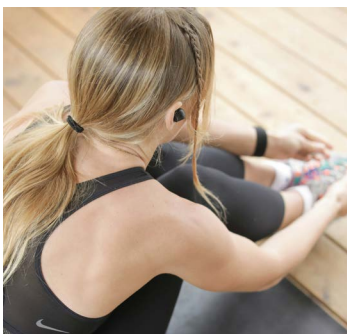
ABDOMINALS SEGURS+CORE

Dilluns, de 14.45 a 15.45 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 42,57 €

Professora: Donactiva

Enfortiment dels abdominals d'una forma segura, de la musculatura de la zona mitjana (abdomen, esquena baixa, pelvis, maluc) que actuen com un centre de força i estabilitat per al cos.



APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 75,20 €

Professora: Mercè Rovira

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

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Inst. Montserrat (aula música), 75,24 €

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 75,24 €

Professora: Selina Worsley

Jugar amb la vocalització lliure i el cant senzill ens ajuda a relaxar-nos i a desconnectar de forma lúdica i divertida. Amb tècniques de teràpia del so vocal podem descobrir com la veu pot ajudar-nos a descansar la ment, connectar amb la nostra energia vital i trobar moments de silenci que ajuden a alleujar l'estrès quotidià.

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



CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns, de 9 a 10 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 42,57 €

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 42,57 €

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

Casinet (sala 04), 47,30 €

Professora: Nur Adriana Pinto

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

Casinet (estudi), 47,30 €

Professora: Clàudia Sprenger

Es faran exercicis i estiraments per aconseguir una posició del cos sana amb l'objectiu de corregir els mals d'esquena derivats de males postures i afavorir l'equilibri corporal, el flux circulatori, limfàtic i energètic (desfent els possibles bloquejos) i amb això facilitar l'alineació vertebral.

CUIDA LA TEVA VEU

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Inst. Montserrat (aula música), 75,24 €

Professora: Selina Worsley

La veu és clau en professions com la docència o les vendes, i cuidar-la requereix tècnica i benestar. Aquest curs ofereix exercicis, relaxació i jocs vocals per millorar la veu i equilibrar cos i ment.

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

ESQUENA SANA **NOU**

Dilluns, de 12 a 13 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

Professora: Elba Pichardo

Activitat de cos i ment que té com a objectiu millorar la higiene postural a través de la mobilitat articular, la força i els estiraments.



ESTIMULEM LA MEMÒRIA

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 75,24 €

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

Cotxeres-C (sala 42), 83,55 €

Professor: Rodrigo Mardones

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 83,55 €

Dijous, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 83,55 €

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 83,55 €

Professor: Simone Costa

Mitjançant uns exercicis pràctics desenvoluparem el funcionament de la ment i especialment la memòria. Podrem aplicar a la vida quotidiana el que hi hem après.



EXERCICIS PREPART

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

Cotxeres (altell), 98,25 €

Professora: Donactiva

Classes per mantenir-te sana i forta durant l'embaràs, millorant el to muscular, la respiració i l'estat físic i mental per arribar al part en les millors condicions i afavorir una recuperació més ràpida.



EXERCICIS SÒL PELVIÀ

Dimarts, d'11.15 a 12.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 65,50 €

Professora: Donactiva

Apte per a totes les dones de totes les edats!

GIMNÀSTICA AMB CADIRA

Dimarts, de 10.15 a 11.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 42,57 €

Professora: Donactiva

Dirigit a persones amb poca mobilitat, exercicis adaptats amb una cadira i no estirades a terra.



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h (19 s.)

Casinet (estudi), 89,87 €

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h (19 s.)

Casinet (estudi), 89,87 €

Professora: Gemma Marsal

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)

Cotxeres (altell), 42,57 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 47,30 €

Professora: Marta Casado

Manteniment del cos mitjançant jocs i exercicis fàcils que propicien el moviment de totes les extremitats del cos.

GIMNÀSTICA SUAU A PARTIR DELS 65

Dijous, de 9 a 10 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 47,30 €

Professora: Donactiva

Aquesta gimnàstica restableix la connexió entre el cervell i la resta del cos. Principals efectes: reequilibri de l'esquelet, la mobilització de les articulacions, alleujament dels dolors d'esquena i de columna, eliminació de tensions i la millora de l'oxigenació de la sang.



HARMONIA AMB GIMNÀSTICA ZEN

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h (9 s.) 42,57 €

Dijous, de 10.30 a 11.30 h (10 s.) 47,30 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Connecta cos i ment amb moviments suaus, respiració conscient i relaxació profunda. Un espai per alliberar tensions, millorar la postura i recuperar l'equilibri interior. Apunta't i dedica't un temps de benestar.

HIPOPIlates

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professora: Donactiva

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Es millora la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc. **No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.**

HIPOPILATES (nivell avançat)

Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €
Professora: Donactiva

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

HIPOPRESSIVES I SÒL PELVIÀ

Dimarts, de 9.15 a 10.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €
Professora: Donactiva

Farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

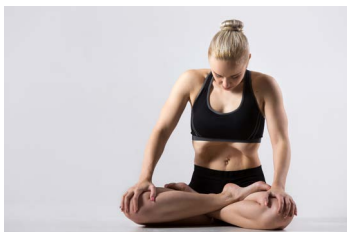


HIPOPRESSIVES (nivell inicial-mig)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Donactiva

Es fa un treball amb tot el cos, però està especialment indicat per a la recuperació i l'entrenament del sòl pelvià i la faixa abdominal. Consisteix en un entrenament que combina una sèrie de postures corporals amb una

respiració determinada, i que millora la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc.



HIOPRESSIVES (nivell avançat)

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 65,50 €
Professora: Donactiva



IOGA INICIACIÓ

Divendres, de 16 a 17 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 47,30 €
Professora: Natsumi Montilla

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos.

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal. És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



IOGA

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 63,86 €

Dimarts, de 16.30 a 18 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 63,86 €

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-A (altell), 70,95 €

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

Casinet (sala 04), 70,95 €

Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-A (altell), 70,95 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 47,30 €

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h (10 s.)

Inst. Montserrat (espai mestral
psicomotricitat), 47,30 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dimarts, de 17 a 17.30 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 63,90 €

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 63,90 €

Dimarts, de 20 a 21.15 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 53,19 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 47,30 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 70,95 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 70,95 €

Professora: Natsumi Montilla

Dilluns i dimecres, de 19.30 a 20.30 h
(19 s.) Casinet (estudi), 89,87 €

Dilluns i dimecres, de 20.30 a 21.30 h
(19 s.) Casinet (estudi), 89,87 €

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

Casinet (estudi), 47,30 €

Professora: Gemma Marsal

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos.

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal. És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

IOGA AMB SUPORTS

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

Cotxeres-A (altell), 47,30 €

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-A (altell), 70,95 €

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

Cotxeres-A (altell), 70,95 €

Professora: Gloria Cavallé

Respectarem el ritme propi, tindrem en compte l'alineament de la columna i de l'estructura corporal en qualsevol situació, així com davant de possibles sobrecàrregues, i ens alliberarem de tensions i podrem descobrir les nostres capacitats.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.



IOGA ASHTANGA

Dilluns, de 15 a 16 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 42,57 €

Professora: Mariana Galarza

L'ashtanga és un ioga vinyasa dinàmic que sincronitza moviments enèrgics i fluids, considerat una meditació en moviment. Es basa en seqüències fixes de postures unides per vinyasas, treballant principalment sense ajuda, tot i que es poden usar blocs o cintes si cal. **Material necessari: màrrega de ioga, roba còmoda i flexible, ajustada al cos.**



IOGA HATHA

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,21 €
Divendres, de 10.30 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,12 €
Professor: Diego Borrego

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos.

En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal. És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

IOGA NIDRA

Dimarts, de 16 a 17 h (9 s.)
Cotxeres-A (altell), 42,57 €
Professora: Natsumi Montilla

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

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.



IOGA SUAU

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)
Casinet (estudi), 63,90 €
Dimecres, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 70,95 €
Divendres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 70,95 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Dijous, de 16 a 17 (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 47,30 €

NOU

Professor: Diego Borrego

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos.

És recomanable portar la teva pròpia màrfega.

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Casinet (galeria), 88,43 €
Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)
Casinet (galeria), 98,25 €
Dijous, de 19.15 a 21 h (10 s.)
Casinet (galeria), 114,63 €
Professora: Donactiva

És un esport de resistència i una forma d'exercici a l'aire lliure que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons.

Millora la coordinació entre braços i cames, enforteix la musculatura en general i en els braços i les cames en particular. Disminueix el greix corporal.

S'han de portar els pals i roba còmoda.



MILLORA DE LA RESPIRACIÓ

NOU

Dimecres, de 12.30 a 14 h (10 s.)
Cotxeres-A (altell), 83,55 €

Dimecres, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Casinet (estudi) 83,55 €

Professor: Jaume Trabal

Iniciem-nos al bon respirar conscient a fi de tonificar tot el cos i guanyar serenitat emocional i claredat d'idees. Milllorem la respiració perquè la respiració ens millori.



MINDFULNESS, GUIA PER AL BENESTAR DIARI

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Inst. Montserrat (aula de robòtica), 75,20 €

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Inst. Montserrat (aula de robòtica), 83,55 €

Professora: Laura Casas

Sents que vius en pilot automàtic? Mindfulness et convida a parar, reconnectar amb tu i viure amb més calma, claredat i propòsit.

PILATES

Dimecres, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Dimecres, de 18.45 a 19.45 h (10 s.)
Inst. Montserrat (espai polivalent), 65,50 €

Professora: Sonia Lucía Ignacio

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professora: Donactiva

Dilluns, de 10 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

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

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

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

Cotxeres-A (altell), 65,50 €

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

Cotxeres-A (altell), 65,50 €

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

Cotxeres-A (altell), 65,50 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 65,50 €

Professor: Joan Bohé

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h (9 s.)

Cotxeres-A (altell), 58,95 €

Dimarts, de 19 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 58,95 €

Professora: Marta Casado

El mètode es basa en cinc principis: respiració, concentració, control, centre i fluïdesa. Amb una sèrie d'exercicis ordenats, treballarem tot el cos prioritant la qualitat per sobre de la quantitat.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

PILATES AVANÇAT

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

Cotxeres-A (altell), 65,50 €

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

Cotxeres-C (sala 9), 65,50 €

Professor: Joan Bohé

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

PILATES-IOGA

Dimarts, de 18 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 58,95 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Divendres, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 59,10 €
Professora: Marta Casado

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €
Professora: Sonia Lucía Ignacio

Treballarem exercicis dinàmics i abdominals des del centre, combinats amb àssanes de ioga per afavorir la concentració, la relaxació i la connexió interior. Una fusió de moviment i introspecció.

És recomanable portar la teva pròpia màrrega.

PILATES-DANCE

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 58,95 €
Professora: Mariana Galarza

Dimecres, de 17 a 18 h (10 s.)
Casinet (estudi), 65,50 €
Professora: Clàudia Sprenger

Amb aquesta disciplina del pilates-dance intentarem apropar-nos mitjançant exercicis de dansa al que seria una classe fusió gairebé completa; respiració-resistència-tonificació-estiraments-coordinació i flexibilitat.

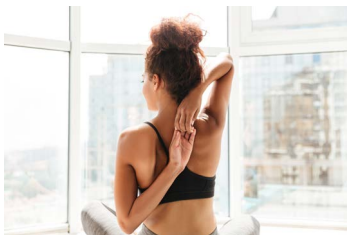
PILATES SUAUI (a partir de 65 anys)

Dilluns, de 9 a 10 h (9 s.)
Cotxeres-A (altell), 58,95 €
Dijous, de 9 a 10 h (10 s.)
Cotxeres-A (altell), 65,50 €
Professor: Joan Bohé

SALUT PER A L'ESQUENA

Dilluns, de 9.45 a 10.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 58,95 €
Professora: Mariana Galarza

Aquest mètode treballa alineament, pelvis i força de cames, desfent tensions i millorant flexibilitat, equilibri i to muscular.



STRETCHING (estiraments)

Dilluns, de 10 a 11 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 58,95 €
Dimecres, de 9 a 10 h (10 s.)
Casinet (sala 04), 65,50 €
Professora: Nur Adriana Pinto

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

TAI-TXI

Dimarts, de 18 a 19.15 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 53,19 €
Divendres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-A (altell), 70,95 €
Professora: Eulàlia Embodas

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Inst. Montserrat (espai polivalent), 70,95 €
Professor: Ricard Fané

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.) **NOU**
Inst. Montserrat (aula de robòtica), 63,90 €

Dimarts, de 12 a 13.30 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 63,90 €

Dimarts, de 16.30 a 18 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 23), 63,90 €
Professor: Ruy Rojas

La pràctica del tai-txi millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental.

TAI-TXI TXI KUNG

Dilluns, de 16 a 17.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 63,86 €

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

Casinet (sala 04), 70,95 €

Professora: Eulàlia Embodas

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 85,14 €

Professora: Ruy Rojas

Un antic proverbi xinès diu: "Aquell qui comença a practicar tai-txi es torna elàstic com un nadó, fort com un llenyataire i savi com un ancià".

TAI-TXI NIVELL INTERMEDI

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Institució Montserrat (espai polivalent), 63,86 €

Professor: Ruy Rojas

Dirigit als qui ja posseeixen coneixements bàsics de Tai-Txi i desitgen fer un pas endavant en la seva pràctica.

TAI-TXI TXI KUNG 2n nivell

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 70,95 €

Professora: Eulàlia Embodas



TXI-KUNG

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 47,30 €

Dimecres, de 17.30 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 70,95 €

Professora: Ruy Rojas

El txi-kung és l'art de relacionar-se amb l'energia vital. Moviments suaus i fluids que ens ajuden a sentir-nos més relaxats.

BALLS LLATINS (no cal parella)

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Professor: Jordi Traver

Aprendrem passos i figures dels diferents balls com salsa, bachata, merengue, txa-txa-txa, o el mambo i també farem rodes i línies.

BALLS LLATINS (no cal parella) Nivell 1

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

Casinet (teatre), 65,50 €

Professor: Jordi Traver

BALLS LLATINS (no cal parella) Nivell 2

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

Casinet (teatre), 65,50 €

Professor: Jordi Traver

BALL SALÓ (cal parella)

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

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

Casinet (teatre), 65,50 €

Professor: Jordi Traver

Hi aprendràs els passos bàsics dels principals balls. 1r Trimestre: Fox, vals i txa-txa-txa. 2n Trimestre: Swing, rock i tango argentí. 3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.



CAPOEIRA

Dilluns, de 20 a 21.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 9), 88,43 €

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

Casinet (sala 04), 98,25 €

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

Casinet (sala 04), 98,25 €

Professor: Marcelo Araujo

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en el seu conjunt. És una art marcial que engloba diverses arts. Els

DANCEHALL

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Casinet (estudi), 58,95 €

Professora: Laia Martín

Actitud, festa, cohesió i moviments solts però enèrgics defineixen el Dancehall, originari de l'illa del Carib, Jamaica. Aquest gènere de ball i de música fa vibrar els cossos amb una màgia palpable. Sean Paul, Rihanna, Mr Hortes, Shaggy, Stefflon Don, Busy Signal i més estaran en el menú musical per acostar els cossos a aquesta peculiar i festiva cultura. Deixa't guiar per Lobah Soul...



DANCEHALL FEMALE

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)

Casinet (estudi), 58,95 €

Professora: Laia Martín

En aquest cas ens centrarem en el Female que és la part més sensual del dancehall, treballant diferents moviments i l'actitud. Vine a ballar, a expressar-te i a posar-te en forma!

DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

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

Cotxeres (altell), 55,70 €

Professor: Adama Traore Saliou

Mescla d'estils que parteixen de la base del ballet clàssic, i se centra en la llibertat de moviment i l'expressió corporal que combina un bon domini tècnic, posant l'accent en la improvisació i la diversitat de moviments amb tècniques de consciència corporal.

DANSA TRADICIONAL AFRICANA OCCIDENTAL NOU

Dilluns, de 19 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 55,70€

Professor: Adama Traore Saliou

Descobreix l'essència de les danses tradicionals de l'Àfrica occidental en un viatge ple de ritme, energia i connexió. A través del moviment coneixeràs una cultura viva de les mans d'un artista natiu, compartirem les seves arrels, la història i la força de la dansa com a llenguatge universal. Un taller obert a tots els nivells.

DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (a partir de 12 anys)

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Casinet (estudi), 75,24 €

Professora: Malena González

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

DANSES AFRICANES

Dimarts, de 20 a 21.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 75,24 €

Professora: Marta Casado

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



DANSES BOLLYWOOD (nivell inicial)

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professor: Shedam Tribal

La dansa Bollywood combina moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funk, creant un estil entre Orient i Occident. Popularitzada pel cinema, és accessible a totes les edats i nivells, i les sessions inclouen escalfament, coreografies i estiraments.

Cal portar roba còmoda.



DANSES BOLLYWOOD (nivell avançat)

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professor: Shedam Tribal

És un estil de ball a mig camí entre Orient i Occident que combina els moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funky. Cada sessió consta d'escalfaments, coreografies i estiraments.

Cal portar roba còmoda.

DANSES ORIENTALS/ TRIBAL

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professor: Shedam Tribal

Vine a gaudir de la força i el misteri d'aquesta màgica dansa, on el vestuari, les músiques vibrants, els moviments de fantasia i la improvisació són l'essència de tot. No és necessària l'experiència prèvia. **Cal portar roba còmoda i mocador pels malucs.**

DANSES POLINÈSIES (nivell inicial)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 9), 58,95 €

Professor: Shedam Tribal

Coneixerem les passes bàsiques de la dansa polinèsia per acabar fent coreografies senzilles i endinsar-nos en els secrets de la cultura i la música tahitianes. Aquesta dansa tonifica tot el cos, millora l'estat d'ànim i l'autoestima.



DANSES POLINÈSIES (nivell avançat)

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 9), 58,95 €
Professor: Shedam Tribal

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

FLAMENC

Dilluns, de 16 a 17 h (9 s.)
Cotxeres-A (altell), 58,95 €
Professora: Mariana Galarza

El flamenc és una disciplina d'alts contrastos que combina força, ritme i elegància. Aprendre les seves característiques amb coreografies senzilles, treballant la postura i la consciència corporal, sense necessitat d'experiència prèvia.

Caldrà portar roba còmoda i flexible, i sabates de flamenc o bé qualsevol sabata de taló gruixut.



FUNKY

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-A (altell), 58,95 €
Professorat: Aina Vázquez

Ballaràs coreografies divertides amb diversos estils musicals, treballant ritme, coordinació i memòria corporal. Les sessions inclouen escalfament, dinàmiques de moviment, coreografia i relaxació final per carregar-te d'energia positiva.



HIP-HOP

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-A (altell), 58,95 €
Professorat: Aina Vázquez

En aquestes classes practicarem un estil que engloba conceptes des dels anys 80 fins a l'actualitat. Posarem èmfasi en els grooves i en la musicalitat per aprendre coreografies amb molt flow!

INTERPRETACIÓ DE MONÒLEGS

NOU

Dijous, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-A (altell), 98,25 €
Professorat: Rubén Pérez (Tots Teatre)

Taller pràctic d'interpretació centrat en el monòleg teatral i còmic. Treballarem la veu, el ritme, la presència escènica i la connexió amb el públic a partir de textos de diferents estils. Cada participant desenvoluparà una interpretació pròpia, guanyant confiança i expressivitat en un espai creatiu. No cal experiència prèvia, només ganes de pujar a escena.

LATIN DANCE

Dimecres, de 10 a 11 (10 s.)
Casinet (sala 04), 55,70 €
Professora: Nur Adriana Pinto

Per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquelles altres que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere.

LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 1

Dilluns, de 19 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 58,95 €
Dilluns, de 20 a 21 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 58,95 €
Professor: Toni García Bares

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. Aprenderàs coreografies originals de tot el món. Gaudiràs de la música country ballant en línia.



MÀGIA ADULTS AVANÇAT

NOU

Dilluns, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 58,95 €
Professor: Mag Brando

Taller de màgia especialment dedicat a aquells que ja tenen coneixements previs en l'art de l'il·lusionisme. A més, explorarem la creació de noves rutines de màgia, desenvolupant idees originals i recursos escènics que ampliïn el teu repertori. Cada

participant tindrà també l'oportunitat d'aprofundir i perfeccionar una rutina o número de màgia específic, portant-lo a un nivell més sòlid, fluid i professional.

Taller amb suplement de 25 € destinat a la compra de material necessari (una estora i dues baralles professionals).

SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

Divendres, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Ana María (Waira Dance)

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

SEVILLANES I RUMBES

Divendres, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Ana María (Waira Dance)

Gaudeix l'alegria de les sevillanes i les rumbes. Aprèn els moviments bàsics dels passos, els braços... i farem un primer tastet de passos senzills de rumba.

1r Trimestre: 1a i 2a copla
2n Trimestre: 3a copla i 4a copla
3r trimestre - Tècnica, repàs i aprendre a ballar-la amb faldilla

SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

Divendres, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Ana María (Waira Dance)

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

STRIP-DANCE

Divendres, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professora: Úrsula Ruiz

Gaudeix i aprèn a augmentar la teva sensualitat, estil i elegància a l'hora de ballar. Et sentiràs més sexy, atractiva i amb estil propi.



SWING JAZZ SOLO

Dimecres, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 65,50 €

Professor: Fermí Naudí (In Out)

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

SWING LINDY HOP (cal parella)

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

Casinet (teatre), 65,50 €

Professor: Fermí Naudí i Odina Macias (In Out)

El lindy hop és un ball de parella nascut del jazz i el swing, dinàmic i amb gran llibertat per improvisar.

Aquest taller introductori, sense necessitat d'experiència prèvia, inclou escalfament, aprenentatge progressiu de passos i canvis constants de parella per garantir diversió i bon ambient.

SWING SLOW/SWING A PARTIR DELS 60 (INICIACIÓ)

NOU

Dimecres, d'11.45 a 12.15 h (10 s.)

Casinet (estudi), 65,50 €

Professor: Fermí Naudí (In Out)

Slow Swing: Ball Swing per a persones a partir de 60 anys per aprendre o repassar passos de ball del 1930 dels Estats Units amb música Swing. Ballarem de forma tranquil·la i reposada, repassarem passos i coreografies i ballarem a ritme de Swing de forma pausada, divertida i alegre!



SWING SLOW/SWING A PARTIR DELS 60 (AVANÇAT)

Dimecres, de 12.30 a 13.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 65,50 €

Professor: Fermí Naudí (In Out)

Slow Swing: Ball Swing per a persones a partir de 60 anys per aprendre o repassar passos de ball del 1930 dels Estats Units amb música Swing.

TEATRE ADULTS INICIACIÓ

Dimarts, de 12.30 a 14 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 88,47 €

Professor: Diego (Tot Arts Teatre)

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

Inst. Montserrat (aula robòtica), 98,25 €

Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

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

TEATRE ADULTS INTERMEDI

Dimarts, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Institució Montserrat (espai polivalent), 88,38 €

Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

TEATRE ADULTS AVANÇAT

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Institució Montserrat (aula de robòtica), 88,38 €

Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

Enfocat a alumnes que volen aprofundir en el món del teatre. Repassarem aspectes pràctics de formació actoral com són: paleta emotiva, improvisacions, expressió corporal, tècniques escèniques, veu, dinàmiques de creació, etc...

Indicat per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.

TEATRE: IMPRO!

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

Inst. Montserrat (espai polivalent), 98,25 €

Professor: Rubén (Tot Arts Teatre)

Taller d'improvisació teatral obert a tothom, per treballar creativitat, rapidesa mental i treball en equip amb jocs i escenes espontànies. Un espai de confiança per perdre la vergonya, guanyar fluïdesa i divertir-se.

TEATRE I TEXT

NOU

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

Cotxeres-C (sala 23), 88,38 €

Professor: Diego (Tot Arts Teatre)

Taller de teatre centrat en el treball de textos i escenes teatrals. A través d'exercicis de veu, cos i tècnica actoral, explorarem la construcció del personatge, les accions físiques i la veritat escènica, aprofundint en les eines bàsiques de l'actor.

ZUMBA DANCE

Dilluns, de 20.15 a 21.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 50,13 €

Dimarts, de 17 a 18 h (9 s.)

Casinet (estudi), 50,13 €

Dimarts, de 19.15 a 20.15 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 50,13 €

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h (9 s.)

Casinet (sala 04), 50,13 €

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

Cotxeres-C (sala 09), 55,70 €

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

Cotxeres-C (sala 09), 55,70 €

Professora: Elba Pichardo

INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

Taller de sardanes Francesc Rubio

C. Santa Dorotea, 5

Parròquia Santa Dorotea

Taller gratuït.

Tel. 93 421 26 10, Teresa



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

AMIGURUMI INICIACIÓ

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 75,24€

Professora: Mar Monge

Dissenyat per a persones que desitgin endinsar-se en el món de l'amigurumi, aprenent des de la base i fins a tècniques més avançades. No importa si mai has tingut experiència amb el ganxet, aquest és el teu curs! **Taller amb complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.**



AMIGURUMI AVANÇAT

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

Cotxeres-C (sala 42), 75,24 €

Professora: Mar Monge

Tornem-hi amb els amigurumis! Les places són limitades i obertes tant per a antigues alumnes com per a noves que ja tinguin experiència amb l'amigurumi. T'hi apuntes? **Taller amb complement de 20 € que s'abonarà a la professora.**

APRÈN I EXPRESSA'T AMB EL DIBUIX

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h (9 s.).

Casal Artesà, 85,14 €

Professora: Úrsula Uriach

El dibuix és l'element essencial per introduir-se al món de les arts plàstiques. El curs és de nivell inicial, adequat tant per a aquelles persones que mai no han dibuixat com per a les que ja tenen unes nocions i volen millorar la seva tècnica des de les bases del dibuix i conèixer noves possibilitats per aplicar-lo.

AQUAREL·LA CREATIVA AMB TÈCNICA MIXTA

Dijous, de 16.15 a 18.15 h (10 s.)

Casal Artesà, 94,60 €

Professora: Úrsula Uriach

Endinsa't en el món de l'aquarel·la i deixa volar la teva creativitat! Aprendre les bases d'aquesta tècnica pictòrica i explorarem noves formes d'expressió personal mitjançant tècniques mixtes. No cal experiència prèvia. **Material no inclòs.**

BLOCK PRINT

NOU

Dimarts, de 18 a 20 h (9 s.)

Casal Artesà, 85,14 €

Professorat: Casal Artesà

Iniciació a l'estampació amb segells artesans, block print i el carvat de segells. Faràs els teus propis segells i patrons. Experimentaràs els teus dissenys sobre paper, cartró i tela. Podràs fer el teu propi paper de regal, postals, llibretes, làmines... Ideals per regalar aquest Nadal!

Material: 10 €



CURS DE PINTURA DE MINIATURES (iniciació)

Dimarts, de 17 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 85,14 €

Professor: Enric (Fenrik studio)

Curs d'iniciació al pintat de miniatures amb un mètode bàsic per aprendre conceptes i tècniques per iniciar-te en aquest fantàstic món.

Suplement de 10 € que s'abonarà al professor el primer dia de classe (per la figureta).



CURS DE PINTURA DE MINIATURES (avançat)

Dimarts, de 19 a 21 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 85,14 €

Professor: Enric (Fenrik studio)

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

Suplement de 10 € que s'abonarà al professor el primer dia de classe (per la figureta).

DIBUIX: AQUAREL·LA (iniciació)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.) 63,90 €

Organització i lloc: Mexcat

Utilització d'un pigment i aigua per tal d'aconseguir un resultat summament transparent. Es treballaran exercicis

per tal d'aprendre unes tècniques bàsiques en diferents tipus de paper, com són les reserves, veladures, degradats, pinzell sec, pinzell humit, llums i ombres, núvols i paisatges.

DIBUIX: AQUAREL·LA II (intermedi)

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.) 63,90 €

Organització i lloc: Mexcat

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

DIBUIX: TÈCNIQUES CREATIVES AMB AQUAREL·LA

Dijous, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)

Casal Artesà, 94,60 €

Professora: Úrsula Uriach

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. Coneixerem les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació.

Material no inclòs.



DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

Dimecres, de 18 a 20 h (10 s.) 94,60 €

Organització i lloc: Casal Artesà

Poder desconnectar de la rutina i connectar amb un mateix per

transmetre emocions mitjançant els colors. Els pinzells i les pintures seran les eines per traspasar els sentiments al paper en un espai d'intimitat que permeti pintar des del cor. Aprendrem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic. 1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann. **Material no inclòs.**

DIBUIX: EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)
Casal Artesà, 94,60 €
Professora: Úrsula Uriach

Conèixer les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Conèixer les possibles eines que intervenen per escollir les que ens són més adequades. Acostar-nos cap al nostre llenguatge personal. Llançar-nos sense por per aconseguir coses expressives i amb força visual. **Material no inclòs.**

DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 17 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 85,14 €
Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Divendres, de 10 a 12 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Professora: Anna Maria Bafalluy

Dilluns, de 19 a 21 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 85,14 €
Professora: Susana Jiménez

Dimecres, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Professora: Cristina Garcia

Està pensat tant per a persones que ja tenen alguna experiència en el camp visual com per a les que volen conèixer l'experiència d'aprendre

a dibuixar amb un enfocament expressiu i lliure.

DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 94,60 €
Professora: Cristina Garcia

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

DIBUIX: SKETCHING 15 MIN. PER DIBUIXAR

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 85,14 €
Professor: Pepepué

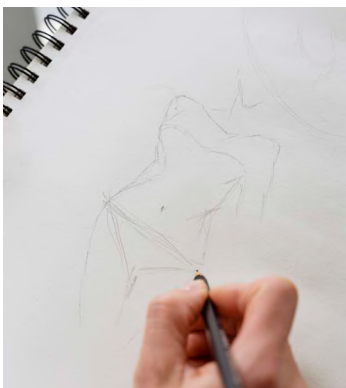
Quan creixem i deixem enrere la infància, sovint oblidem que dibuixar era el nostre llenguatge més natural. Amb només una llibreta i uns minuts al dia, aprendràs a transformar qualsevol moment o lloc en una oportunitat per expressar-te i explorar el món a través del dibuix. Busquem gaudir del procés, deixar volar la imaginació i reconnectar amb la teva creativitat innata. **Es requereix targeta de transport públic. Material: Llibreta de mida 19x15 cm o de mida fàcil de portar, llapis i goma d'esborrar, retoladors o llapis de colors.**



DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 05), 85,14 €
Professora: Susana Jiménez

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



INICIACIÓ A LA CERÀMICA

Dilluns, de 10 a 12 h (9 s.) 100,26 €
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h (9 s.) 100,26 €
Dimecres, de 10 a 12 h (10 s.) 111,40 €
Dijous, de 10 a 12 h (10 s.) 111,40 €
Dijous, de 16.30 a 18.30 h (10 s.) 111,40 €
Divendres, de 10 a 12 h (10 s.) 111,40 €
Divendres, de 17 a 19 h (10 s.) 111,40 €
Organització i lloc: Casal Artesà
Professora: Isabel Pallarès

Gaudeix creant les teves peces de ceràmica mentre desenvolupes la teva creativitat i habilitat manual. Treballarem diferents tècniques de construcció i modelatge, les pintarem i esmaltarem.

JOIERIA DE MACRAMÉ

Dijous, de 16 a 17.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 83,55 €
Professora: Aura Robert

Aprendrem les tècniques bàsiques del fil encerat i la joieria en macramé. Farem un repàs pels nusos bàsics del macramé i des d'aquesta base crearem el nostre propi projecte personal. Aprendrem a crear la nostra pròpia joia des de zero i sense necessitat d'experiència prèvia.

Complement de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

JOIES D'ESMALTS

Dimecres, de 9.45 a 11.45 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 94,60 €
Dimecres, de 17 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 94,60 €
Dijous, de d'11.30 a 13.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 94,60 €
Professora: Anna Andrés

NOU

El metall, el cristall i el foc són materials essencials per treballar aquesta tècnica. La paciència i la cura són bàsiques, només així podem aconseguir unes peces que seran l'admiració de tothom.

Complement de 22 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.



JOIES DE VIDRE

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)
Casinet (sala 02), 100,26 €
Professora: Aida Navarro

Aproximació a la joieria en vidre a partir de l'elaboració de petites peces

que l'alumne dissenyarà, tallarà i fusionarà. Un tastet de l'alquímia del vidre com a material de creació.
Materials no inclosos.

LACA JAPONESA

Dilluns, de 12 a 14 h (9 s.)

NOU

Cotxeres-C (sala 42), 85,14 €

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 85,14 €

Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 94,60 €

Professora: Anna Andrés

Treballar amb laca japonesa és un art molt apreciat per la bellesa d'acabats i perdurabilitat. Amb aquesta tècnica ens traslladarem a l'època del modernisme, en què era molt valorat l'art oriental. Decorarem les peces amb les tècniques de la closca d'ou, pa d'or, nacre, laca seca i d'altres.

Taller amb complement de 18 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

MODELISME: TÈCNIQUES DEL MODELISME NAVAL

Dilluns, de 17 a 19 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 100,26 €

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 111,40 €

Professor: Enric Mascaró

Aprendràs a utilitzar eines i materials, desenvolupant l'enginy i el poder d'observació en estudiar models de museu, així com les tècniques de construcció de vaixells i les característiques de diverses fustes com til·ler, faig, roure i noguera.

El material té un cost de 80 € que s'abonaran al professor el primer dia de classe.



PAPIROFLÈXIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.) 63,86€

Organització i lloc: Casal Artesà

L'art de crear amb paper. Aquesta activitat proporciona un ampli ventall de beneficis: ajuda a la relaxació, al benestar, la satisfacció personal, la paciència, l'autoestima, la seguretat i la confiança.

PATCHWORK

Dilluns, de 9.15 a 11.15 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 100,26 €

Dilluns, d'11.15 a 13.15 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 100,26 €

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 111,40 €

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 111,40 €

Dijous, de 19 a 21 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 111,40 €

Professora: Montserrat Andrés

Taller artesà que combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars.

El primer dia cal portar regles, llapis i llapis de color.

PINTURA EXPERIMENTAL: PROCEDIMENTS

Dimarts, de 19 a 21 h (9 s.)

Casinet (sala 05), 100,26 €

Professora: Susana Jiménez

Coneixerem procediments plàstics per crear textures, relleus i matèries en pintura, així com imprimacions i tècniques com transferir imatges, tintes ferruginoses i mixtes, que s'ampliaran en els darrers trimestres.

PINTURA SOBRE ROBA

Dimecres, de 12 a 13.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 70,95 €

Professora: Anna Andrés

Pintarem sobre roba de cotó. Podrem fer coixins per decorar la llar, bosses de mà, samarretes i tot allò que se'ns acudeixi. **Taller amb un suplement de 20 € de material que s'abonarà a la professora.**

VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 100,26 €

Dimecres, de 18 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 111,40 €

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

Casinet (sala 02), 83,55 €

Professora: Aïda Navarro

Farem vitralls emplomats i làmpades amb tècniques tradicionals adaptades a la llar, treballant l'emplomat clàssic i el vitrall Tiffany, que permet crear peces volumètriques i de petit format.



A L'OMBRA DELS LLIBRES

Dimarts, de 19 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 31), 75,24 €

Professora: Sílvia Fortuny

Ens aixopluguem les lectures i els lectors, però també s'hi arreceren les arts, les humanitats, tot allò que ens explica qui som i d'on venim, és a dir, la vida. Llegirem i veurem la influència de cadascuna de les lectures.

ARQUEOLOGIA: QUI ÉS QUI? L'EVOLUCIÓ HUMANA AL DIA!

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

Casinet (sala 03), 83,60 €

Professora: Victòria Medina

La història de l'evolució humana és també la història de molts protagonistes. Aquest curs proposa recórrer la línia del temps del nostre passat preguntant-nos constantment "qui és qui?" entre les diferents espècies humanes que ens van precedir. Des dels primers homínids africans fins a l'aparició dels Homo sapiens, coneixerem els principals actors i actrius d'aquesta història: quan van viure, com eren, què els diferenciava i quin paper van tenir en la construcció del nostre llinatge. Un recorregut clar i actualitzat per descobrir com es va anar formant el mosaic d'espècies que formen part de la nostra història evolutiva. Una proposta formativa que permet iniciar-se en el tema i a la vegada, aprofundir en els seus aspectes més rellevants i darreres descobertes.



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

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

Casinet (sala 03), 83,60 €

Professora: Victòria Medina

A finals del segle XIX i principis del segle XX, va construir-se una línia de ferrocarril que es convertiria en la més llarga del món i en la primera connexió ferroviària entre Europa i Àsia. Aquesta famosa i extensa xarxa de trens, encara avui dia en funcionament, travessa un vast territori i centenars de ciutats i localitats de la Rússia asiàtica i europea. En aquest curs, recorrerem la ruta original de la línia Moscou-Vladivostok, i ens endinsarem en la seva geografia, antiguitat i diversitat cultural.



ARQUEOLOGIA: ENTRE EL TIGRIS I L'EUFRATES: LA MESOPOTÀMIA TURCA DES DE LA PREHISTÒRIA

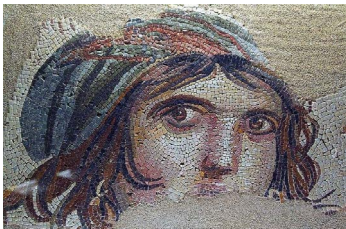
Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 83,60 €

Professora: Victòria Medina

La Mesopotàmia turca és una de les regions més fascinants de la història de la humanitat. En aquest curs descobrirem els seus jaciments arqueològics més destacats,

com Göbekli Tepe, els orígens de l'agricultura i la ramaderia, i el paper estratègic que va tenir com a cruïlla de civilitzacions. Un recorregut per la seva riquesa històrica, cultural i religiosa per entendre el llegat d'un territori que va marcar el desenvolupament de les primeres societats.



ASTRONOMIA I ORÍGENS DE L'UNIVERS

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 35/Informàtica), 83,55 €

Professor: Marc Boqué

Un viatge introductori als misteris de l'univers, i que ens portarà a conèixer des del que tenim més a prop fins al que és més llunyà. Un viatge que, com veurem, també suposarà un retorn al passat, un recorregut pel nostre univers actual, i una avançada cap al futur.

CREADORS DE MISTERIS I CONSTRUCTORS DE CONEIXEMENT, D'EGIPTE A STONEHENGE

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 34), 83,55 €

Professor: Jesús Oliver Bonjoch

Que el coneixement és poder ja ho sabia l'elit egípcia fa 4.000 anys, creadora dels nostres conceptes de màgia i misteri des de la seva forma d'entendre la vida i la mort. Remuntar-nos a l'època dels faraons significa cercar entre les arrels de la nostra civilització. L'antic Egipte és

també un punt de partida suggestiu per a apropar-nos al misteri de Stonehenge.



HISTÒRIA I FILOSOFIA DE L'ÍNDIA (I)

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

Cotxeres-C (sala 25), 47,30 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 47,30 €

Professor: Diego Borrego

La història antiga de l'Índia és característica per la barreja que es dona entre allò que va succeir veritablement i el més relacionat amb faules i aspectes místics. D'altra banda, també s'explicaran els principals corrents filosòfics, normalment amb molt contingut espiritual.



HISTÒRIA I FILOSOFIA DE L'ÍNDIA (II)

Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 42,57 €

Professor: Diego Borrego

Les doctrines de pensament d'Orient presenten tota una sèrie de principis i plantejaments força diferents dels que fem servir a Occident. Intentarem aprofundir en aquest món mil·lenari del subcontinent indi, sempre dintre d'un context històric. Des d'un punt de vista històric, s'estudiarà l'imperi gupta i les primeres invasions islàmiques. No és imprescindible haver fet el primer nivell.

HISTÒRIA: LLEGENDES I MITES DE L'EDAT MITJANA

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 83,55 €

Professor: Jordi Pisa

En aquest curs tractarem temes com la realitat del mite del Rei Artús; la violenta irrupció del terror viking a l'Europa medieval; quin va ser el veritable objectiu de la creació de la Inquisició o quins interessos oculta la figura de Joana d'Arc. També indagarem a les biografies històriques de personatges com Carlemany, el gran rei que va donar forma a l'Europa medieval o Cristòfol Colom, el darrer home medieval.

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS IV: EDAT MITJANA: IMPERIS CAROLINGI I BIZANTÍ

Dilluns, de 18.30 a 20 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 75,24 €

Professor: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del

Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquest trimestre analitzarem els imperis d'època medieval, els Imperis carolingi i bizantí.

LA INVENCIO D'OCCIDENT. L'EUROPA MEDIEVAL

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 83,55 €
Professor: Jesús Oliver

Anomenem Edat Mitjana a l'època dels monestirs i els castells, un temps de metamorfosi i, alhora, de continuïtat de la nostra civilització. En l'art i en l'espiritualitat podem trobar el vincle amb Constantinòpolis i les empremtes del subtil mestissatge entre l'imaginari romà i les aportacions dels antics pobles fronterers.



LA DONA I L'ART (I): **NOU**

Dimarts, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34) 83,55 €
Professora: Aïda Kabbani

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

aquest curs analitzarem la imatge de la dona al llarg de la història de l'art, centrant-nos en el nu femení pel predomini d'imatges que trobem a l'art, juntament amb la figura de la dona fatal i altres estereotips femenins.

MIRADA FOTOGRÀFICA: ORIGEN I EVOLUCIÓ **NOU**

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 55,70 €
Professora: Aïda Kabbani

L'objectiu del taller és realitzar un recorregut per la història de la fotografia, des del seu naixement fins a l'actualitat, on coneixerem els treballs de fotògrafs i fotògrafes al llarg de la història, les seves aportacions tant tècniques com compositives i les diferents tendències estilístiques que han anat sorgint.

PETITES OBRES MESTRES (contes i relats)

Dilluns, de 16.50 a 18.20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 75,20 €
Professor: Pep Martínez

Comentarem relats de grans mestres de la literatura dels segles XX i XXI, des dels pioners del conte contemporani fins a autors actuals. Analitzarem elements com l'argument, narrador, estructura, temps, estil i personatges, i compartirem opinions sobre les lectures. Els textos seran en llengua catalana i castellana.

S'APAGUEN ELS LLUMS, COMENCEM

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 75,24 €
Professora: Sílvia Fortuny

Aprenem a parlar sense saber de lletra. Podem descobrir l'òpera sense saber un borrall de música, solament escoltant. Taller divulgatiu que ens permetrà conèixer l'òpera.

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

ALEMANY NIVELL A1.1

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

Cotxeres-C (sala 24), 47,30 €

Professor: Ralf Spindeldreher

El curs d'alemany A1.1 és dirigit a persones sense coneixements d'alemany.

El llibre de curs és el Netzwerk Neu A1.1. El llibre te un cost adicional d'uns 25 €

ALEMANY NIVELL A1.2

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

Cotxeres-C (sala 24), 47,30 €

Professor: Ralf Spindeldreher

El curs d'alemany A1.2 és dirigit a persones que ja tenen els coneixements elementals del nivell A1.1. L'objectiu principal és aprofundir en les bases de l'alemany i guanyar més seguretat en la comunicació. Les persones aprendran a descriure la seva rutina diària, les activitats de lleure i a parlar d'aficions. També s'introduirà la forma de passat Perfekt, l'ús correcte dels verbs modals i les preposicions temporals. **El llibre de curs és el Netzwerk Neu A1.2. El llibre te un cost adicional d'uns 25 €.**



ANGLÈS PER A PRINCIPIANTS

NOU

Dimarts, de 12.30 a 13.30 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 42,57 €

Professora: Nicole Cartini

Aprenem anglès en cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, el 'speaking' té un paper destacat durant el curs.

ANGLÈS BEGINNER (A1)

Dimarts, de 12 a 13.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 63,90 €

Professora: Bel Galera

Dijous, de 19 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 70,90 €

Professora: Nicole Cartini

Si has fet anglès fa una pila d'anys o vols repassar i no et fa res tornar a començar pels fonaments, aquest curs és per a tu. Si no en saps gens ni mica, no t'amoïnis, perquè anem molt i molt a poc a poc, i estem en un nivell molt inicial (0.5).

ANGLÈS BEGINNER (A1.1)

Dimarts, de 16 a 17 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 42,57 €

Professora: Isabel Howlett

Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS BEGGINER 2

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 63,90 €

Professora: Bel Galera

Portes unes 60 hores d'anglès i vols seguir avançant pel nivell elemental amb rapidesa? Doncs aquest és el teu curs. Reforçarem l'anglès oral!



ANGLÈS ELEMENTARY (A1-A2)

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

Cotxeres-C (sala 34), 70,95 €

Professora: Isabel Howlett

Si no et veus amb cor de posar-te a estudiar tota la gramàtica de l'anglès i no vols que els més joves et passin la mà per la cara, aquest curs t'ofereix l'oportunitat d'aprendre les expressions bàsiques i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè i mantenir un diàleg bàsic d'anglès per moure's pel món.

ANGLÈS ELEMENTARY (A2)

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 42,57 €

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 47,30 €

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 70,95 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 70,95 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS ELEMENTARY/ PRE-INTERMEDIATE

Dimecres, de 9.30 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 70,95 €

Professora: Isabel Howlett

ANGLÈS PRE-INTERM/ INTERMEDIATE

Dimarts, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 63,90 €

Professora: Isabel Howlett

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

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE (A.2-B1)

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

Cotxeres-C (sala 24), 70,95 €

Professora: Nicole Cartini

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

ANGLÈS PRE- INTERMEDIATE (B1-B2)

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

Casinet (sala 03), 63,90 €

Professora: Nicole Cartini

Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

ANGLÈS INTERMEDIATE (A2-B2)

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)

Casinet (sala 03), 63,90 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS INTERMEDIATE (B1)

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 89,87 €

Dijous, de 12 a 13.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 70,95 €

Professora: Rosana Wolfson

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

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



ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2)

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 89,87 €

Professora: Rosana Wolfson

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

Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time.

ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE PLUS (B2-C1)

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 89,87 €

Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h (19 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 89,87 €

Professora: Rosana Wolfson

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

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



ANGLÈS CONVERSA BEGGINER (A1)

NOU

Dilluns, de 16.45 a 17.45 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 42,57 €

Professora: Nicole Cartini

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h (9 s.)
Inst. Montserrat (aula Narcís Monturiol),
63,90 €

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 63,90 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 70,95 €

Dimecres, de 18.15 a 19.15 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 47,30 €

Professora: Nicole Cartini

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

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

Dimarts, de 12 a 13.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 63,90 €

Dijous, de 10.30 a 12 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 70,95 €

Dijous, de 18 a 19 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 47,30 €

Professora: Rosana Wolfson

Dimecres, d'11 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 70,95 €

Dimecres, de 14.15 a 15.15 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 47,30 €

Professora: Isabel Howlett

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Inst. Montserrat (aula Narcís Monturiol),
42,57 €

Professora: Nicole Cartini

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

ANGLÈS AVANÇADA - FILM CLUB (B2-C1)

Dilluns, de 12.30 a 14 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 63,90 €

Dimarts, de 10.30 a 12 (9 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 63,90 €
Dimecres, de 12.30 a 14 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 25), 70,95 €
Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi-alt o avançat (B2/C1)). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses i desenvolupar o consolidar la competència comunicativa dels participants. La major part del treball de conversa i debat es basarà en pel·lícules i/o episodis de programes de televisió que es veuran i es parlaran durant el trimestre.

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

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

ANGLÈS PER VIATJAR

Dimarts, d'11 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 42,57 €
Professora: Bel Galera

Si has fet unes 40 hores d'anglès recentment i l'idioma no t'és totalment desconegut, o si vas fer anglès a l'escola i encara et sona alguna coseta, apunta't a aquest nivell per reforçar i avançar a poc a poc. Ens centrarem en vocabulari sobre viatges.

ANGLÈS PER VIATJAR (A1-B1)

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 42,57€
Professora: Bel Galera

Aquest curs us ofereix refrescar expressions bàsiques per sortir-vos-en als viatges i millorar la vostra habilitat per comunicar-vos a l'hotel, al restaurant, a l'aeroport, etc., amb un anglès senzill però correcte.

FRANCÈS NIVELL INICIAL

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)
 Institució Montserrat (aula Rafel Casanovas) 63,90 €
Professora: Nathalie Giacopellí

Dirigit a persones amb un nivell de francès mínim o molt rovellat. Repassarem les bases, el vocabulari essencial i practicarem la conversa amb jocs de rol i situacions quotidianes, en un ambient participatiu.

FRANCÈS NIVELL (A1)

Dilluns, de 12 a 13.15 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 53,21 €
Dimarts, de 12.30 a 14 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 63,90 €
Professora: Nathalie Giacopellí

Adreçat a totes les persones que vulguin aprendre francès des de zero.

FRANCÈS NIVELL (A1)

Veure horaris a la secció EN LÍNIA



FRANCÈS NIVELL INICIAL-INTERMEDI 1

Dimarts, de 9.30 a 11 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 63,90 €
Professora: Nathalie Giacopellí

Destinat a persones que n'han estudiat fa temps. Repassarem les

bases i practicarem la conversa amb jocs de rol i situacions quotidianes, en un ambient relaxat i participatiu.

FRANCÈS NIVELL INICIAL-INTERMEDI 2

Dimarts, d'11 a 12.30 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 63,90 €
Professora: Nathalie Giacopellí

Adreçat a alumnat amb una base inicial. Consolidarem la gramàtica essencial i parlarem: jocs de rol, debats senzills i situacions reals per guanyar fluïdesa.

FRANCÈS NIVELL (A2.1)

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
 Inst. Montserrat (aula Rafel Casanova), 70,95 €
Professora: Nathalie Giacopellí

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

FRANCÈS NIVELL (A2/B1)

Dilluns, de 9.30 a 11 h (9 s.)
 Cotxeres-C (sala 34), 63,90 €
Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)
 Inst. Montserrat (aula Rafel Casanova), 63,90 €
Professora: Nathalie Giacopellí

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

FRANCÈS NIVELL A2 (conversa i gramàtica)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 63,90 €
Professor: Karim Alami

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

FRANCÈS CONVERSA BÀSICA (A2/B1)

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 34), 42,57 €
Professora: Nathalie Giacopellí

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



FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 63,90 €
Professor: Karim Alami

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



FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Veure horaris a la secció EN LÍNIA

FRANCÈS: TARDES LITERÀRIES EN FRANCÈS

Dijous, de 19.30 a 21 h (10 s.)
Inst. Montserrat (aula Rafel Casanova),
70,95 €
Professora: Nathalie Giacopellí

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



ITALIÀ NIVELL (A1)

Dijous, de 18 a 19.30 h (10 s.)
Inst. Montserrat (aula Mercè Rodoreda),
70,95 €

Divendres, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 70,95 €

Professora: Lucia Patarca

NOU

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



ITALIÀ NIVELL (A2)

Dilluns, de 10 a 11.30 (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 63,90 €

Dilluns, de 19.30 a 21 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 63,90 €

Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 70,95 €

Professora: Lucia Patarca

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

ITALIÀ NIVELL (B1)

Dimarts, d'11.30 a 13 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 63,90 €

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

Casinet (sala 02), 70,95 €

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

Cotxeres-C (sala 25), 70,95 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 70,95 €

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

Inst. Montserrat (aula Mercè Rodoreda),
70,95 €

Professora: Lucia Patarca

Questo corso si rivolge a chi ha raggiunto il livello A2. L'obiettivo del corso è comprendere i punti essenziali di testi chiari in italiano standard.

ITALIÀ NIVELL (B2)

Dimarts, de 10 a 11.30 h (9 s.)

Casinet (sala 02), 63,90 €

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 70,95 €

Professora: Lucia Patarca

Questo corso si rivolge a chi ha già raggiunto il livello B1. L'obiettivo del corso è comprendere le idee fondamentali di testi complessi

ITALIÀ NIVELL (B1-C1)

Veure horaris a la secció EN LÍNIA

AD ALTA VOCE, CLUB DE LECTURA EN ITALIÀ

Dilluns, d'11.30 a 13 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 63,90 €

Professora: Lucia Patarca

Llegeix, escolta i parla... in italiano!

ITALIÀ CONVERSA INTERMÈDIA

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

Cotxeres-C (sala 25), 70,95 €

Professora: Lucia Patarca

Attraverso le regioni italiane. Un viaggio attraverso le 20 regioni italiane per conoscere meglio la cultura, la lingua, le tradizioni, la cucina del Bel Paese.

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA

Veure horaris a la secció EN LÍNIA

ITALIÀ: PARLIAMO CINEMA (CONV B2-C1)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 25), 63,90 €

Professora: Lucia Patarca

9 lezioni, 9 film da vedere a casa per poi parlarne a lezione. Neorealismo, commedia all'italiana, cinema d'autore. Per chi è appassionato di cinema è un un buon modo per approfondire la conoscenza della lingua, la storia e la cultura italiana.

JAPONÈS DES DE 0 (TRIMESTRAL)

Dilluns, de 18 a 19.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 63,90 €

Professor: (Espai Daruma) Eloy Portell

El Japó és un país que cada cop trobem més present en la cultura occidental i en la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes...

LLENGUA CATALANA

Consorci per a la Normalització Lingüística – CNL de Barcelona

c/ de Guitard, 17, tel. 934 912 797

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

Grups de conversa – Xerrem + Junts

www.cal.cat/projecte/xerrem-junts

CAL Nacional

c/ d'Olzinelles, 118, Tel. 934 159 002

CUINES

Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professorat. Abans de començar el taller, informeu si patiu al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

CUINA PER A PRINCIPIANTS

NOU

Dilluns, de 10 a 12 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 41/ cuina), 100,26 €

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41/ cuina), 111,40 €

Professora: Anna Andrés

Aprendràs tècniques bàsiques de tall i cocció per perdre la por als fogons. Podràs preparar des de plats salats quotidians fins a postres fàcils. Tot plegat en un ambient divertit.

CUINA DE MERCAT

Dijous, de 17 a 19 h (10 s.)

Mercat Sants, 111,40 €

Dijous, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)

Mercat Sants 111,40 €

Professora: Laura Herrero

Receptes de temporada, elaborades a la cuina dins del millor escenari per trobar producte de proximitat.

CUINA DE MERCAT I TEMPORADA

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h (9 s.)

Casal Artesà, 100,26 €

Dimarts, de 16 a 18 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,26 €

Dimarts, de 18.15 a 20.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,26 €

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 111,40 €

Professora: Gemma Serrano

La cuina de sempre, la que hem après dels avis o hem vist fer. En aquest taller prepararem plats de temporada i cuinarem tota mena d'ingredients.

CUINA ITALIANA (en català)

Dilluns, de 17 a 19 h (10 s.)

Mercat Sants, 111,40 €

Professora: Marta Pitet

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

CUINA ITALIANA (en italià)

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h (9 s.)

Mercat Sants, 100,26 €

Professora: Marta Pitet

Divendres, de 16 a 18 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 111,40 €

Divendres, de 19 a 21 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 111,40 €

Professora: Lucia Patarca

Vols aprendre italià i al mateix temps unes delicioses receptes de cuina italiana? Aprendrem unes nocions bàsiques d'italià, mentre tindrem les mans a la massa! Es donaran receptes en italià.

Aquest taller té continuïtat.



CUINA JAPONESA

Dilluns, de 19 a 21 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 100,26 €

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 111,40 €

Professora: Miho Miyata

Aprendrem a cuinar les receptes més populars al Japó per poder gaudir en un entorn casolà. S'ha de portar drap de cuina.

Suplement de 40 € que es pagaran a la professora el primer dia de classe.



CUINA: MONOGRÀFIC DE NADAL (4 sessions)

Dimecres, de 18 a 20 h (4 s.) 44,56 €

Lloc i organització: Casal Artesà

Professora: Gemma Serrano

Aprendràs a fer pasta i cuinar-la amb tècniques i ingredients simples i accessibles, amb molt de sabor.

Inici: dimecres 4 de novembre.

Descobreix receptes i idees per preparar plats tradicionals i originals per a les festes de Nadal. Un curs pràctic i participatiu on aprendràs a elaborar propostes senzilles, saboroses i pensades per compartir amb família i amb qui vulguis.

AUTODEFENSA FEMINISTA (física i emocional)

Dimarts, de 19.30 a 21 h (9 s.)
Institució Montserrat (aula de robòtica), 88,43

Professora: Candela Quirós

El curs busca prevenir i combatre les violències contra dones i identitats dissidents, combinant una part física i una emocional-teòrica. Enforteix la confiança, l'autoestima i la solidaritat, desmantant estereotips i millorant la capacitat de protegir-se en espais públics i relacions properes. **No cal experiència prèvia**



COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

Dimecres, de 16.30 a 18.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 111,40 €

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)
Casinet (sala 03), 111,40 €

Professora: Maria Núria Passada

Aprendrem a cosir a mà i a màquina, trucs i secrets per fer acabats. Cosir cremalleres, fer retocs, com fer servir el biaix, baixos, vores.... També practicarem el que hem après, fent una peça senzilla, com coixineres, davantals, bosses, costurer i construir una peça de roba, o fer servir els patrons de les revistes. **El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.**

ESCACS ADULTS INICIACIÓ

Dimecres, de 10 a 11.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 98,25 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells adults, de totes les edats, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil·lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració.

Aquest taller té continuïtat.



ESCACS ADULTS NIVELL MIG

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 88,47 €

Dimarts, de 10 a 11.30 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 88,47 €

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 88,47 €

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 98,25 €

Professor: Catalunya Escacs Club

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

ESCACS ADULTS NIVELL ALT

Dijous, de 20 a 21.30 h (10 s.)
Casinet (sala 01), 98,25 €
Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a adults, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament, a preparar competicions en cas de voler participar en tornejos i, si l'alumne ho desitja, es pot federar i introduir-se en el món dels escacs de competició.

HORT URBÀ EN BALCONS I TERRATS

Dimarts, de 17 a 18.30 h (9 s.)
Cotxeres-M (Masia), 75,24 €
Professora: Marta Pitet

Aprendrem nocions bàsiques sobre cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, substrats, varietats fàcils de test i control de malalties. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardineria i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.
Aquest taller té continuïtat.



JARDINERIA A CASA I TERRATS

Dimarts, de 18.30 a 20 h (9 s.)
Cotxeres-M (Masia), 75,24 €
Professora: Marta Pitet

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

Aquest taller té continuïtat.

PLANTES REMEIERES I COSMÈTICA DE TARDOR

Dimecres, de 19 a 21 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 111,40 €
Professor: Xènia, Zero Waste BCN

Farem cosmètica natural per a la tardor, evitant ingredients tòxics. Aprendrem a llegir etiquetes, triar productes i fer receptes pròpies veganes. Coneixerem plantes remeieres, la seva botànica, propietats i usos històrics. Cada sessió inclou mostres per portar a casa. **Caldrà portar pots de vidre amb tapa reutilitzats i ben nets.**

Recomanem avisar d'al·lèrgies.

Aquest taller té un cost addicional de 20 € que s'abonarà a la professora el primer dia de classe.

TRADICIONS DE LES TREMENTINAIRES

Dilluns, de 10 a 12 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 42), 100,26 €
Professor: Rosa Ana Segura

Les trementinaires eren herbolàries que venien remeis a cases i fires. Coneixerem plantes i tradicions catalanes, i farem els seus remeis amb ingredients casolans. Cada

trimestre aprendrem nous preparats i tradicions.

El taller tindrà un suplement de 15€ que s'abonarà a la professora.

RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

Dilluns, de 16.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 125,33 €

Dilluns, de 19 a 21.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 32), 125,33 €

Professora: Amaya Sancha

Aprendrem a recuperar objectes i mobles deteriorats: corcs, factors ambientals, trencament accidental. En un trimestre podrem restaurar una peça mitjana (cadira, tauleta auxiliar, bagul) o diverses, si són petites (capsetes, marcs, rellotges).

TAST DE VI A CEGUES

Dilluns, de 19.30 a 21 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 31), 58,95 €

Inici: dilluns 5 d'octubre.

Dijous, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 58,95 €

Inici: dijous 8 d'octubre.

Professor: Vinus & Brindis

Dimecres, de 19 a 20.30 h (6 s.)
Cotxeres-C (sala 21), 58,95 €

Inici: dimecres 28 d'octubre.

Curs en què posarem tots els sentits per aprendre els matisos que ens ofereix un gran vi. Cada sessió serà monotemàtica i coneixerem les característiques de les varietats de raïm existents, les diferències de tast i elaboració de les diferents zones de la Península i compararem els mètodes tradicionals d'elaboració amb els més moderns.

Aquest taller té un complement de material de 50 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

TAST DE VI INICIACIÓ (3 sessions)

Dimecres, de 19 a 20.30 h (3 s.)

Cotxeres-C (sala 21), 29,48 €

Inici: dimecres 7 d'octubre.

Professor: Vinus & Brindis

Explicarem i tastarem vins blancs, escumosos i negres, amb consells per servir-los, guardar-los i gaudir-los. Descobrirem les diferències entre vi jove i de criança, i quins mariden millor amb cada plat, tot de forma senzilla i pràctica.

Aquest taller té un complement de material de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.



TAST DE VI: VINS NATURALS (3 sessions)

Dijous, de 19.30 a 21 h (3 s.)

Cotxeres-C (sala 31), 29,48 €

Inici: dijous 19 de novembre

Professor: Vinus & Brindis

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

Aquest taller té un complement de material de 30 € que haureu d'abonar al professor el primer dia de classe.

CÀMERA DIGITAL: NIVELL 1

Dijous, de 17 a 18.30 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 98,25 €
Professora: Elena Lorente

Aprendrem nous conceptes fotogràfics traient partit a totes les funcions manuals de la nostra càmera, per comprendre com respon a cadascuna de les seves funcions i aplicarem aquets coneixements a un projecte.

El curs inclou una sortida fotogràfica.



CÀMERA DIGITAL: NIVELL 2

Dijous, de 18.30 a 20 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 24), 98,25 €
Professora: Elena Lorente

Treballarem amb conceptes i tècniques fotogràfiques més avançades i nous coneixements on aplicarem tot el que s'ha fet en un projecte fotogràfic.

El curs inclou una sortida fotogràfica.

CURS D'AFFINITY STUDIO PER A PRINCIPIANTS

Dilluns, de 19 a 20.30 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35/ Informàtica), 88,43 €
Professor: Pepepué

Vols aprendre disseny gràfic des de zero amb una eina potent, actual i gratuïta? El curs està pensat per

aprendre fent: exercicis pràctics, exemples reals i acompanyament constant perquè guanyis seguretat i autonomia.



FOTOGRAFIA I RETOC AMB EL MÒBIL

Dilluns, d'11.30 a 13 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35/ informàtica), 75,20 €
Professora: Elena Lorente

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

FOTOGRAFIA I RETOC DIGITAL: AFFINITY **NOU**

Dimecres, d'11.30 a 13 h (10 s.)
Cotxeres-C (sala 35/ informàtica), 83,60 €
Professora: Elena Lorente

Farem fotografies ja pensades per al retoc digital. Aprenem a utilitzar el programa d'edició fotogràfica AFFINITY PHOTO. En diverses ocasions us demanem que porteu imatges pròpies perquè vegeu la màgia de l'edició personalitzada. És un curs pensat per fer al llarg dels tres trimestres continus.

INICIACIÓ A LA IMPRESSIÓ EN 3D

Dimecres, de 19.15 a 20.45 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 35/ Informàtica), 88,42 €
Professor: Alexandre Bello

Si mai has pensat de fer les teves pròpies creacions en 3D, però no

saps com començar, aquest és el teu curs. Per fer-ho utilitzarem el programa Tinkercad i ens apropiarem un cop al mes al FAB Casa del Mig per imprimir-ho. Aprendrem els conceptes bàsics i com utilitzar una impressora 3D. Destinat a totes les edats. No cal tenir cap mena de coneixement previ.

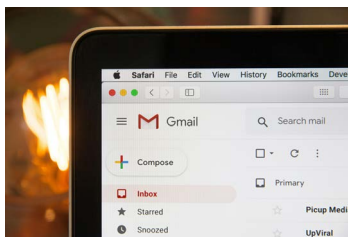
PC: INFORMÀTICA BÀSICA I CORREU ELECTRÒNIC

Dilluns, de 10 a 11.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / informàtica), 88,43 €

Professora: Elena Lorente

Cada dia l'ús de l'ordinador és més necessari, i ens requereixen el correu electrònic a tot arreu. En aquest curs aprendràs coneixements per a una correcta configuració del vostre ordinador i ratolí per a un ús òptim i també a mantenir una bona organització de les carpetes i documents, a més d'una correcta administració del correu electrònic de Gmail. Tot d'una manera fàcil i divertida.



PC: APRÈN A NAVEGAR PER INTERNET

Dilluns, de 16 a 17.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 75,20€

Professor: Alex Lorente

Dijous, de 10 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 83,55 €

Professora: Elena Lorente

Obtindrem coneixements bàsics per navegar de forma senzilla i segura per

internet, a fer cerques específiques i coneixerem diverses pàgines d'interès i com interactuar-hi.



PC: OFIMÀTICA - PROGRAMES BÀSICS

Dimarts, d'11.30 a 13 h (9s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 75,20€

Professora: Elena Lorente

Treballarem l'ús de programes d'escriptura i full de càlcul (Excel), tot des d'un ús molt còmode i senzill que ens dona el núvol de Google Drive i la seva organització, per a un ús quotidià d'aquests tipus de programa.

TREU PROFIT DEL MÒBIL: COMUNICACIÓ

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 75,20€

Dimarts, de 10 a 11.30 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 75,20€

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

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 83,60 €

Dijous, d'11.30 a 13 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 35 / Informàtica), 83,60 €

Professora: Elena Lorente

Durant aquest primer trimestre "Comunicació" Aprendrem sobre la configuració del nostre mòbil i Apps d'ús quotidià. Aprendrem com crear contactes i aprofundirem a WhatsApp.

ANGLÈS INFANTIL (de 7 a 10 anys)

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 24), 65,50 €

Professora: Nicole Cartini

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



DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 5 a 7 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (9s.)

Casinet (sala 04), 50,13 €

Professora: Ainhoa González

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

Casinet (estudi), 55,70€

Professora: Malena González

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



DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 6 a 10 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)

Casinet (estudi), 50,13 €

Professora: Malena González

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



DANSA CLÀSSICA INFANTIL (de 7 a 10 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 04), 50,13 €
Professora: Ainhoa González

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

DANSA CLÀSSICA INTERMEDI (d'11 a 15 anys)

Dilluns, de 18 a 19.15 h (9 s.)
Casinet (estudi), 62,66 €
Professora: Malena González

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

ESCACS INFANTIL INICIACIÓ (de 5 a 12 anys)

Dilluns, de 18 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 58,95 €
Dijous, de 17.30 a 18.30 (9 s.)

Casinet (sala 01), 58,95 €
Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells nens i nenes de 5 a 12 anys, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.



ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ (de 8 a 11 anys)

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h (9 s.)
Casinet (sala 01), 58,95 €
Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells nens i nenes de 8 a 11 anys, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

ESCACS JUVENIL COMPETICIÓ (de 12 a 16 anys)

NOU

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

Casinet (sala 01), 65,50 €

Professor: Catalunya Escacs Club

Dirigit a aquells nois i noies de 12 a 16 anys, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

MÀGIA (6 a 12 anys)

NOU

Dilluns, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)

Casinet (estudi), 55,70 €

Professor: Mag Brando

Endinsa't en el món de la màgia amb un taller d'iniciació impartit pel Mag Brando. Aprenderàs tècniques bàsiques d'il·lusionisme amb objectes quotidians com cartes, monedes, mocadors i cordes, desenvolupant la destresa manual, la creativitat i la posada en escena. No cal experiència prèvia, només ganes de sorprendre i deixar-se sorprendre. **Taller amb suplement de 25 € destinat a la compra de material necessari (una estora i dues baralles professionals).**

MÀGIA (a partir de 12 anys)

NOU

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h (9 s.)

Casinet (estudi), 55,70 €

Professor: Mag Brando

Taller amb suplement de 25 € destinat a la compra de material

necessari (una estora i dues baralles professionals).



PROGRAMACIÓ I ROBÒTICA (8 a 12 anys)

NOU

Dimarts, de 17.30 a 19 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala 35/informàtica), 88,47 €

Professor: Alexandre Bello

Mirem la tecnologia d'una forma activa. Aprendre a programar amb blocs, utilitzant Scratch. Treballarem el pensament lògic, la resolució de problemes i la creativitat, desenvolupant el pensament computacional. Un cop al mes ens aproparem al món de la robòtica usant les plaques micro_bit i ED1.

SKATE (fins a 14 anys)

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)

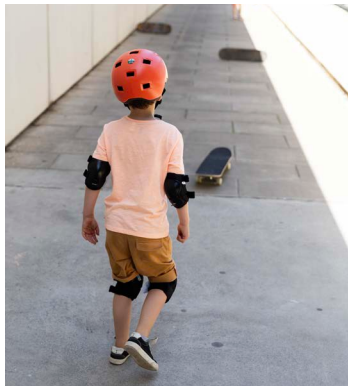
Casinet (pati Casinet), 65,50 €

Professor: Marc Hernando

L'associació de patinadors del nostre barri: SNT4EVER col·labora amb el Casinet d'Hostafrancs per tal de poder oferir tallers de skate on iniciar-se, evolucionar i perfeccionar amb la taula. Aquí trobareu les rampes necessàries per començar a divertir-vos i patinar amb nens i nenes de la vostra edat!

Si teniu skate i proteccions, no dubteu de portar-les!

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



TALLER CIRC PER A INFANTS (de 4 a 5 anys)

Dissabte, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Victoria Bega

Descobreix el món màgic del Circ!
Taller dissenyat per als més petits, on explorarem el moviment, el joc i l'expressió corporal a través d'activitats lúdiques i segures. Un espai per riure, crear i moure's amb alegria.

TALLER CIRC PER A INFANTS (de 6 a 10 anys)

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)
Cotxeres (altell), 65,50 €
Professora: Victoria Bega

Malabars, acrobàcies, equilibri i molta diversió! Aquest taller convida la canalla a desenvolupar habilitats motrius, confiança i treball en equip, tot dins d'un ambient ple de màgia circense. Una aventura creativa per despertar l'artista que portes dins!

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

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Casinet (sala 03), 63,86 €
Professor: Ricardo Hermida

Aprendrem a dibuixar els nostres propis còmics, realitzarem diversos jocs pràctics per millorar el nostre nivell de dibuix i aprendre a narrar amb vinyetes.

TALLER DE CUINA INFANTIL (de 8 a 12 anys)

Dilluns, de 17.30 a 19 h (9 s.)
Cotxeres-C (sala 41 / cuina), 75,20 €
Professora: Anna Andrés

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



VINE A PINTAR (de 5 a 8 anys)

Dimecres, de 17 a 18.15 h (10 s.)
Casinet (sala 05), 59,13€
Professora: Cristina Garcia

Aquests tallers tenen com a objectiu potenciar la capacitat creativa de l'alumnat.

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

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

BALL PORTEIG AMB NADONS

Dijous, d'11.15 a 12.15 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 65,50 €

Professora: Ana María (Waira Dance)

Vine amb el teu nadó a gaudir dels beneficis de la música i el ball. El ball amb porteig afavoreix l'enllaç afectiu amb el nadó alhora que t'ajuda a desconnectar i dedicar una hora per a tu.

Taller recomanat per a nadons a partir de 2 mesos d'edat i fins que la criatura pesi massa per a la mare o pare continuar realitzant el ball.

L'adult ha de portar roba còmoda i la motxilla portanadons. En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.

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

Dissabte, de 11.30 a 12.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professora: Donactiva

Taller creatiu per a famílies on ballarem lliurement amb tècniques expressives, joc i creativitat. Un espai segur per explorar el cos, comunicar-nos més enllà de les paraules i compartir un viatge creatiu i emotiu a través de la música i la dansa. **En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**

EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

Dilluns, de 18 a 19.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 73,69 €

Dimarts, de 12.15 a 13.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Professora: Donactiva

Sessions dinàmiques per recuperar el cos de la dona després del part, treballant abdomen, musculatura i resistència. A partir de la 6a setmana, pots venir amb el teu nadó i compartir amb altres mares.

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



IOGA EN FAMÍLIA (d'1 a 3 anys)

Dilluns, de 17 a 18 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Professora: Donactiva

En aquest taller experimentarem plegats el gaudi d'explorar. Viurem l'experiència del ioga des d'un punt de vista sensitiu, en consonància amb les necessitats dels bebès d'aquesta edat.

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

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



MÚSICA PER A NADONS (de 0 a 9 mesos)

Dilluns, d'11 a 12 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

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

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 65,50 €

Professora: Cecília Melo

Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda. La música ofereix múltiples beneficis sensorials i de descoberta, els fa sentir estimats/des i convida al desenvolupament dels sentits dels més petits i les més petites. En aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.



MÚSICA PER A NADONS (de 8 a 18 mesos)

Dilluns, de 12 a 13 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Dijous, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 65,50 €

Professora: Cecília Melo

NOU

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-

nos el millor llenguatge per expressar les nostres emocions. Compartirem estones agradables amb la nostra canalla, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda. La música ofereix múltiples beneficis sensorials i de descoberta i convida al desenvolupament dels sentits dels més petits i les més petites.

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



MÚSICA, JOC I MOVIMENT (d'1 a 3 anys)

Dilluns, de 16 a 17 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Dimarts, de 16.15 a 17.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

Dimarts, de 17.15 a 18.15 h (9 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43), 58,95 €

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

Cotxeres-C (sala 23), 65,50 €

Professora: Donactiva

Gaudeix de la música en família amb una proposta lúdica per a infants i adults. Cantarem, ens mourem i explorarem sons, ritmes i melodies a través del joc, descobrint els beneficis de la música i compartint una experiència plena d'emocions i creativitat.

El preu inclou un adult i un infant (o dos infants en cas de bessons).

TALLERS EN LÍNIA



ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

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

En línia (aula virtual 2), 70,95 €

Professora: Rosana Wolfson

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

ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA

Dimecres, de 19 a 20.30 h (10 s.)

En línia (aula virtual 2), 70,95 €

Professora: Rosana Wolfson

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell intermedi-alt o avançat (B2/C1)). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses i desenvolupar o consolidar la competència comunicativa dels participants. La major part del treball de conversa i debat es basarà en pel·lícules i/o episodis de programes de televisió que es veuran i es parlaran durant el trimestre.

FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA

Divendres, de 12.30 a 13.30 h (10 s.)

En línia (aula virtual 2), 47,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli

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

FRANCÈS NIVELL INICIAL

Divendres, d'11.30 a 12.30 h (9 s.)

En línia (aula virtual 2), 42,57 €

Professora: Nathalie Giacopelli

Dirigit a persones amb un nivell de francès mínim o molt rovellat. Repassarem les bases, el vocabulari essencial i practicarem la conversa amb jocs de rol i situacions quotidianes, en un ambient participatiu.

FRANCÈS NIVELL A2 **NOU**

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

En línia (aula virtual 2), 47,30 €

Professora: Nathalie Giacopelli

Curs adreçat a persones amb una base prèvia que volen consolidar i ampliar els seus coneixements.

ITALIÀ CONVERSA AVANÇADA

Dimarts, de 18 a 19.30 h (9 s.)

En línia (aula virtual 2), 63,90 €

Professora: Lucia Patarca

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

ITALIÀ NIVELL (C1)

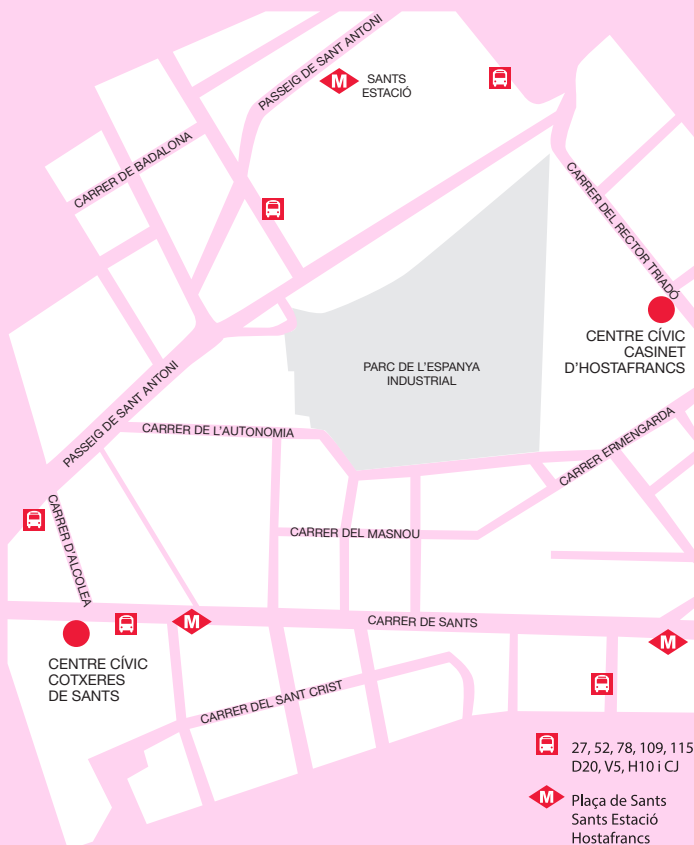
Dimarts, de 19.30 a 21 h (9 s.)

En línia (aula virtual 2), 63,90 €

Professora: Lucia Patarca

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

Mapa



Per a més informació

tallers@secretariat.cat
cotxeres-casinet.cat
@cotxerescasinet.bsky.social
facebook.com/CotxeresCasinet
instagram.com/cccotxerescasinet/

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

COLLABORADORS



Abacus

ENTITAT GESTORA

secretariat