

Centre Cívic Urgell

**PROGRAMACIÓ
TALLERS**

Abril-Juny 2014

sala

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

A PARTIR DEL 17 DE MARÇ

Inici activitats: **dilluns 7 d'abril**

Finalització activitats: **dilluns 23 de juny**

PER INSCRIURE'S

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia, en les dates establertes. Els preus que apareixen en aquest fulletó estan aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.
- La inscripció ha de fer-se de forma presencial o a través de la pàgina web ccurgell.cat. En cap cas no es reservarà plaça per telèfon.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.



TALLERS

HISTÒRIA I CULTURA pàg. 04

RECURSOS pàg. 05

IDIOMES pàg. 05

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES pàg. 08

CINEMA pàg. 09

ALTRES pàg. 09

CREATIVITAT pàg. 10

ESCRITURA pàg. 11

COSTURA pàg. 12

MONOGRÀFICS DE COSTURA A MÀQUINA pàg. 13

CUINA pàg. 13

MONOGRÀFICS GASTRONÒMICS pàg. 15

MONOGRÀFICS GOURMET pàg. 15

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL pàg. 16

EXPRESSIÓ pàg. 20

TALLERS PER A JOVES pàg. 23

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 23

MONOGRÀFICS AMB DISCAPACITATS pàg. 24

SORTIDES CULTURALS pàg. 25

ITINERARIS CULTURALS pàg. 25

HISTÒRIA DE BARCELONA A TRAVÉS pàg. 26

DE LA SEVA ARQUITECTURA pàg. 26

CONEIX BARCELONA I LA SEVA ARQUITECTURA pàg. 27

CONTEMPORÀNIA AMB BICICLETA pàg. 27

HISTÒRIA I CULTURA

MAÇONERIA: COSMOLOGIA INTERCULTURAL

Dilluns de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Joan Manuel Cabezas
Preu: 67,14 €

Una introducció antropològica al ritualisme, els símbols i la tradició esotèrica maçònica.

CATALUNYA EN TRANSICIÓ

Dilluns de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Emili Balsera i Bernat Caellas de Trama Serveis Culturals
Preu: 67,14 €

Després de gairebé 40 anys de dictadura, la mort de Franco obria una esclatxa d'esperança per un futur millor per a Catalunya. Ara que la "cultura de la transició" es troba més qüestionada que mai, revisarem el paper de Catalunya en un període clau de la seva història contemporània.

VIKINGS: SOCIETAT, CULTURA, ART I RELIGIOSITAT DELS ANTICS POBLES NÒRDICS

Dilluns de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Arqueonet
Preu: 67,14 €

El poble Víking va ser un poble de lluitadors, d'experts navegadors i de grans guerrers; sense

oblidar la seva riquesa cultural i artística i la seva societat, que professava una religiositat i mitologia en la qual Tolkien es va inspirar per elaborar les seves obres.

HERETGES, BRUIXES I INQUISIDORS

Dimarts de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professors: Delfi-I. Nieto del Dept. Història Medieval, Paleografia i Diplomàtica Universitat de Barcelona
Preu: 67,14 €

A l'edat mitjana, centenars d'homes i dones foren condemnats pels crims d'heretgia i bruixeria. Víctimes de la intolerància religiosa i de la por a l'altre, molts d'ells acabaren els seus dies entre les flames. Rescatarem les seves veus del silenci del passat i descobrirem qui eren.

LA GRAN GUERRA VA TRANSFORMAR BARCELONA

Dimecres de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: David Revelles
Preu: 67,14 €

El 2014 es commemora el centenari de l'inici de la Primera Guerra Mundial, un conflicte global que va canviar per complet el món i Barcelona. A través de diversos recorreguts urbans els participants descobriran els escenaris reals treballats al centre cívic.

ART CONTEMPORANI: LA PINTURA DES DE LA 2ª GUERRA MUNDIAL FINS AVUI

Dijous de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Marcos Yañez
Preu: 67,14 €

En aquest curs veurem el sorgiment i desenvolupament de les noves idees sobre l'art i sobre l'ésser humà a partir dels seus testimoniatges: les obres.

PASSEJADES PER LA HISTÒRIA DE BARCELONA

Dijous de 16.30 a 18.30 h
(7 sessions. Inici 10 d'abril)
Professors: Rafael Mateos i Xavier Clarià d'His Cat
Preu: 69,62 €

Descobreix l'evolució de la ciutat a través de passejades històriques.

SÀHARA OCCIDENTAL, HISTÒRIA I ACTUALITAT D'UN CONFLICTE INTERNACIONAL DEL QUÈ FORMEM PART

Divendres 9 i 16 de maig de 17.30 a 20.30 h (2 sessions)
Professor: Rafa Crespo del Centre d'Estudis Africans i Interculturals,
Preu: 29,84 €

Aquest taller vol promoure la reflexió sobre la situació del poble sahrauí a diferents nivells: sociocultural, econòmic i polític.

RECURSOS

IDIOMES

XINÈS PARTINT DE ZERO

Dilluns de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Siwen del Petit Panda
Preu: 67,14 €

Inicia't en aquest idioma!

ANGLÈS PARTINT DE ZERO

Grup 1 (avançat):
dimecres de 9.30 a 11 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 2 (continuació):
divendres de 15.30 a 17 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Sonia Lorieri
Preu: 67,14 €

Dirigit a qui va oblidar el que va estudiar d'aquesta llengua fa molt de temps.

COFFEE AND ENGLISH

Dimecres de 9.30 a 11 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marina Torres
Preu: 67,14 €

Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès.

EVERYDAY ENGLISH 1

Dimecres d'11 a 12.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)

TALLERS

Professora: Sonia Lorieri
Preu: 67,14 €

Dirigit a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge quotidià; ampliant la seva comprensió i el seu vocabulari a través d'exercicis, cançons, vídeos, audicions i jocs de rol.

EVERYDAY ENGLISH 2

Dimecres d'11 a 12.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marina Torres
Preu: 67,14 €

Ideal per a qui ja tingui un nivell mig d'aquest idioma. Cal saber utilitzar: Present Simple - Present Continuous, Past Simple - Past Continuous, Future Tenses, Comparatives and Superlatives.

ANGLÈS GRAMATICAL

Divendres de 12 a 13.30 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Laia Fanlo
Preu: 67,14 €

És un taller en el que el participant continuarà assolint l'anglès d'una manera lúdica i dinàmica.

ANGLÈS CONVERSA

Grup 1: dilluns de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Marina Torres
Grup 2: divendres de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Sonia Lorieri
Preu: 67,14 €

Dirigit a qui vulgui practicar l'idioma i ampliar el vocabulari a través de la conversa.

PRACTICAL ENGLISH

Divendres de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Sonia Lorieri
Preu: 67,14 €

Dirigit a qui ja tingui una base de la llengua anglesa i vulgui desenvolupar-se amb més fluïdesa en situacions de vida quotidiana. Útil sobretot a l'hora de viatjar.

BUSINESS ENGLISH

Dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Adela Rosa
Preu: 67,14 €

Ja saps anglès però et sents limitat quant a converses business? Et fa falta aprendre el vocabulari i les frases comunes per comunicar efectivament al món internacional?

TALLER DE LA MEMÒRIA EN ANGLÈS

Divendres de 10.30 a 12 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Laia Fanlo
Preu: 67,14 €

Aquest taller va dirigit a persones que es troben en edat adulta i que volen continuar estimulant la seva memòria d'una manera lúdica i diferent.

TALLERS

PARLEM FRANCÈS PARTINT DE ZERO II

Dimecres de 10 a 11.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Pascal Verkest
Preu: 67,14 €

Dirigit a principiants. Aprendràs a comunciar-te a un nivell bàsic en totes les situacions més habituals de la vida diària.

FRANCÈS: DESCOBRIR EL VOCABULARI MITJANÇANT LA LECTURA II

Dijous de 12.30 a 14 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Pascal Verkest
Preu: 67,14 €

Taller destinat a persones amb un nivell de francès bàsic o mitjà.

FRANCÈS CONVERSA

Dijous de 14 a 15.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Pascal Verkest
Preu: 67,14 €

A partir d'un document escrit o oral, els alumnes són convidats a parlar, donar la seva opinió i debatre sobre un tema d'actualitat, de cultura o de societat.

ITALIÀ PER TUTTI

Grup 1 (continuació): dimecres de 12.30 a 14 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 2 (iniciació): divendres de 12.30 a 14 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Sonia Lorieri
Preu: 67,14 €

Dirigit a aquelles persones que vulguin aprendre frases i vocabulari per viatjar a Itàlia i mantenir una simple conversa, a més d'entrar en contacte amb la cultura italiana.

CINEMA I LECTURA CREATIVA EN ITALIÀ

Dilluns de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Anna Carone
Preu: 67,14 €

A través d'un mètode lúdic i creatiu s'ofereix la possibilitat d'aprofundir els coneixements lingüístics i socioculturals alhora que practiquem l'idioma divertint-nos.

VOLARE

Dimecres de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Anna Carone
Preu: 67,14 €

Taller d'introducció a l'italià a través de la música i la cultura italiana.

ALEMANY INICIACIÓ II

Dimarts de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Lia Seonae
Preu: 67,14 €

Aprofita l'oportunitat de continuar aprenent aquest idioma.

ALEMANY MIG

Dijous de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)

Professora: Lia Seonae
Preu: 67,14 €

El curs es constitueix de gramàtica, exercicis, lectures, audicions i per descomptat conversa. Dirigit a tots aquells que tinguin nocions d'aquest idioma.

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX

Grup 1 (continuació): dimarts de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Grup 2 (iniciació): dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professor: Alfredo Vera
Preu: 67,14 €

Tens una càmera rèflex i encara dispaes en automàtic? Vols aprendre a disparar manualment i controlar així tots els aspectes que tens al teu abast?



INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Dijous de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Rodrigo Stocco
Preu: 67,14 €

Taller de nivell zero dirigit a totes les persones que tinguin càmera fotogràfica digital.

FOTOGRAFIA CREATIVA

Grup 1: dijous de 10 a 11.30 h
Grup 2: dijous de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Rodrigo Stocco
Preu: 67,14 €

Aprendrem a utilitzar els recursos tècnics de la càmera fotogràfica digital de forma creativa. Com fer fotografies nocturnes, macro, lightpainting, etc.

FOTOGRAFIA PRÀCTICA

Dijous de 12 a 14 h
(7 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Rodrigo Stocco
Preu: 69,62 €

Un taller pràctic dirigit a totes les persones que els hi agradi fer fotografies i descobrir una ciutat increïble.

PHOTOSHOP INICIACIÓ; RETOC FOTOGRÀFIC

Divendres de 12 a 13.30 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Alfredo Vera
Preu: 67,14 €

Coneix i endinsa't en el programari més universal de retoc fotogràfic, de composició i creació de diferents treballs gràfics. Imprescindible coneixements bàsics d'informàtica. Cal ordinador portàtil amb el programa.

CINEMA

TALLER DE CRÍTICA CINEMATogràFICA

Dimecres de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Alex Tovar
Preu: 67,14 €

Si t'agrada el cinema i ets dels que gaudeix xerrant i comentant quan acaba la pel·lícula, vine i descobreix com es fa una bona crítica cinematogràfica!

ALTRES

INICIACIÓ AL FENG SHUI

Dimarts de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Ana Claudia Camponovo
Preu: 67,14 €

En aquest taller coneixerem els principis i eines bàsiques d'aquesta tècnica mil·lenària xinesa i com aplicar-la a la nostra vida i la nostra llar.

CURS D'ASSESSORIA D'IMATGE

Dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Jessica Vidal i Vicia Villanova de ESTILO V
Preu: 67,14 €

T'agrada el món de la moda? En aquest curs t'ensenyarem els secrets de l'assessoria

d'imatge, treballarem siluetes, colors, complements, imatge, etc. per tal que tu mateixa et converteixis en la teva pròpia assessora.

INTRODUCCIÓ A LA CRIMINOLOGIA

Dimecres de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Sara Cervelló
Preu: 67,14 €

Una persona no arriba a convertir-se en un delinqüent d'un dia per a un altre. Veurem quins factors de risc poden ser determinants en la formació d'una personalitat violenta i delictiva. Estudiarem alguns dels perfils criminals més rellevants així com alguns dels casos més rellevants dins i fora d'Espanya.

PARLAR EN PÚBLIC, UN PLAER

Dimecres de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Josep Pujol
Preu: 67,14 €

Taller participatiu on desenvoluparàs, a partir de la pràctica, totes les teves habilitats, actituds i recursos per comunicar-te eficaçment en públic.

MECÀNICA DE BICICLETES

Dissabte 10 i 17 de maig d'11 a 14 i de 16 a 19 h
(2 sessions)
Professor: Camilo Diestre
Preu: 59,68 €

TALLERS

Cada dia fem servir més la bicicleta, aprenem quin tipus de bicicleta s'adequa més a l'ús que li donaràs, diferenciam els components de la bici i descobrim el seu funcionament. Aprenem a mantenir i reparar les nostres pròpies bicis.

CREATIVITAT

FLORS SEQUES

N
Dilluns de 12 a 14 h
(6 sessions. Inici 28 d'abril)
Professora: Marta Arnau,
de DADA flor
Preu: 59,68 €
*Activitat amb suplement

Vine a elaborar tot tipus de composicions florals amb flor seca i/o artificial per guarnir casa teva! Aprendràs la tècnica constructiva per aquests treballs i tots els aspectes necessaris a tenir en compte a l'hora de decorar un espai.

ART-FLORAL

Dilluns de 16 a 18 h
(6 sessions. Inici 28 d'abril)
Professora: Marta Arnau,
de DADA flor
Preu: 59,68 €
*Activitat amb suplement

Aprenem la tècnica per elaborar composicions florals, tècniques constructives, el treball amb el color, etc. que juntament amb la teva creativitat, et donaran les eines necessàries per elaborar a casa teva tot tipus d'arranjaments florals!

INICIACIÓ A LA PINTURA

N
Dimarts de 10 a 12 h
(7 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Coqué Azcona
Preu: 69,62 €

Taller per iniciar-se en la pintura. No requereix experiència.

PINTURA II

Grup 1: dimarts de 12 a 13.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Coqué Azcona
Grup 2: dijous de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Iratxe López de Munain
Preu: 67,14 €

Continuació de l'iniciació als coneixements de les diferents tècniques pictòriques i moviments artístics.

PINTURA AVANÇADA, A LA RECERCA DEL TEU PROPI ESTIL II

Dimarts de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Iratxe López de Munain
Preu: 67,14 €

Aquest taller de pintura està pensat per a aquelles persones que estiguin interessades en desenvolupar el seu propi llenguatge pictòric.

DIBUIX II

Dimarts de 17 a 18.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Coqué Azcona
Preu: 67,14 €

TALLERS

Dibuix al natural, retrat, paisatgisme, perspectiva. En aquest curs treballarem les formes acadèmiques de dibuix i les diferents tècniques.

DIBUIX AVANÇAT

Dijous de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Iratxe López de Munain
Preu: 67,14 €

Aprofundirem en les diferents tècniques del dibuix tals com el llapis, el carbonet, la sanguina, la tinta xinesa etc. Es requereix cert nivell de dibuix (o haver realitzat la iniciació).

TÈCNiques D'IL·LUSTRACIÓ II

Dimarts de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Iratxe López de Munain
Preu: 67,14 €

En aquest taller treballarem els recursos expressius propis de la il·lustració. Abordarem les diferents tècniques (aquarel·la, tinta, acrílic, llapis de colors, digital, etc.) i les aplicarem al desenvolupament d'un o diversos projectes personals.

SERIGRAFIA II

Dijous de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Coqué Azcona
Preu: 67,14 €

Iniciació a tècniques bàsiques de serigrafia, segells, stencil.

ESCRITURA

LES DONES ESCRITORES A LA HISTÒRIA DE LA LITERATURA

Dilluns de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Carmen Domingo
Preu: 67,14 €

Si homes i dones som diferents, ets dels que creus que escrivim diferent? O, al contrari, penses que no hi ha diferències? Vols comprovar-ho?

ESCRIU LA TEVA VIDA

Dimarts de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Carmen Domingo
Preu: 67,14 €

El taller està dirigit a aquelles persones que volen apropar-se a l'escriptura a través de les seves pròpies experiències.

INICIACIÓ A LA POESIA I A L'ESCRITURA POÈTICA

N
Dijous de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Maria Antònia Massanet
Preu: 67,14 €

Taller per apropar-se a la poesia des d'una doble vessant: des de l'aproximació a les seves bases teòriques i des del conreu de la seva escriptura, adreçat tant a aquelles que volen començar a escriure els primers versos com per aquelles

ja iniciades però que vulguin introduir-se en el seu maneig des d'una perspectiva més conscient i sistemàtica.

COSTURA

INICIACIÓ AL PATRONATGE

Grup 1: dilluns de 18.30 a 20 h (9 sessions. Inici 7 d'abril)
Grup 2: dimecres d'11 a 12.30 h (9 sessions. Inici 9 d'abril)
 Professora: Cristina Garcia d'Artentela
 Preu: 67,14 €

Amb aquest taller d'iniciació al patronatge aprendràs a realitzar patrons base per fer faldilles, bruses, pantalons... que et permetran crear els teus propis dissenys a mida. Aprendràs també les tècniques de tall i confecció, cosint a màquina alguna de les peces del taller.

CONFECCIONA LA TEVA ROBA

Grup 1: dilluns de 20 a 21.30 h (9 sessions. Inici 7 d'abril)
Grup 2: dimecres de 12.30 a 14 h (9 sessions. Inici 9 d'abril)
 Professora: Cristina Garcia d'Artentela
 Preu: 67,14 €

Un cop apreses les bases del patronatge és hora de portar-ho al teixit! Encara que no hakis cosit mai, començarem des de zero amb la màquina i finalment podràs endur-te les teves peces cosides per tu mateix/a.

GANXET EN NOUS FORMATS

Dijous de 10.30 a 12 h (9 sessions. Inici 10 d'abril)
 Professora: Nuria Picos
 Preu: 67,14 €

Sabies que amb 3 punts bàsics pots fer unes sabatilles, un cistell, una bossa o una catifa? Coneixes què és l'Amigurumi? Has treballat mai amb trapillo? Si vols aprendre els nous formats d'aquesta tècnica tradicional vine i els descobriràs.

INICIACIÓ A LA COSTURA A MÀQUINA

Grup 1: dimecres de 17.30 a 19.30 h (7 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 2: dimecres de 19.30 a 21.30 h (7 sessions. Inici 9 d'abril)
 Professora: Núria Picos
 Preu: 69,62 €

Vols fer-te la vora dels pantalons? Saps que una camisa es pot convertir en una bossa? I que d'un vestit vell pots fer una faldilla? Només necessitaràs les teves mans i agulla i fil.

PATCHWORK

Dimecres de 9.30 a 11 h (9 sessions. Inici 9 d'abril)
 Professora: Pepa España
 Preu: 67,14 €

Si ja tens uns coneixements bàsics de patchwork, vine i continuarem evolucionant amb figures més complexes i sofisticades.

MONOGRÀFICS DE COSTURA A MÀQUINA

N

CREACIÓ DE FALDILLES

Divendres 11 i 25 d'abril de 18 a 21 h (2 sessions)
 Professora: Cristina Garcia d'Artentela
 Preu: 29,84 €

Aprendràs a fer el patró base de faldilla i les transformacions necessàries per aconseguir el teu model. A més, aprendràs les tècniques de tall i confecció. Podràs endur-te a casa la teva faldilla cosida!

BANDEROLA

Divendres 9 i 16 de maig de 18 a 21 h (2 sessions)
 Professora: Núria Picos
 Preu: 29,84 €
 *Activitat amb suplement

En aquest monogràfic aprendràs tot el necessari per fer unes banderoles úniques amb el missatge que més t'agradi. Veuràs com utilitzar diferents materials, cosir biaix i fer servir puntades decoratives.

CONFECCIÓ DE BOSSES

Divendres 23 i 30 de maig de 18 a 21 h (2 sessions)
 Professora: Cristina Garcia d'Artentela
 Preu: 29,84 €

Si t'agraden els complementets fets a mà, aprèn a cosir una

tote bag reversible i una motxilla senzilla que podràs fer servir en totes les ocasions.

NINOTS

Divendres 13 i 20 de juny de 18 a 21 h (2 sessions)
 Professora: Núria Picos
 Preu: 29,84 €
 *Activitat amb suplement

En aquest curs podràs fer-te un aqüari per casa teva que no necessitarà ni aigua, ni filtres. Combinant unes boniques teles et podràs fer uns ninots amb molt estil. Aprendràs a cosir pinces, formes corbes i a unir diferents materials.

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA IN ENGLISH

N

Dilluns de 17 a 19 h (7 sessions. Inici 28 d'abril)
 Professora: Sol Peñafiel de Cooking Languages
 Preu: 69,62 €
 *Activitat amb suplement

Descobriràs receptes, països, espècies, aromes, etc. tot practicant l'anglès

PASTISSOS, GALETES I BESCUITS

N

Dimarts de 17 a 19 h (7 sessions. Inici 6 de maig)
 Professora: Aina Mir
 Preu: 69,62 €
 *Activitat amb suplement

TALLERS

En aquest curs aprendràs a fer pastissos, galetes i bescuits molt senzills de fer. Farem des de les clàssiques receptes de bescuits, magdalenes i galetes fins a apetitoses noves idees.

CASSOLETES I ARROSSOS

N
Dimarts de 19 a 21 h
(7 sessions. Inici 6 de maig)
Professora: Aina Mir
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

En aquest curs volem recuperar la cuina tradicional amb la cassola de sempre, cuina senzilla, gustosa i per compartir el moment del “xup xup”.

CUINA DE TEMPORADA

Dimercres de 14.15 a 16.15 h
(7 sessions. Inici 23 d'abril)
Professor: Diego Molina
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Curs on aprendrem receptes amb els productes i ingredients que ens ofereix la primavera.

ALIMENTACIÓ SANA A LA CUINA

Dimercres de 17.30 a 19.30 h
(7 sessions. Inici 23 d'abril)
Professora: Cristina Viader de Taller de Gastronomia
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

És fàcil menjar saludablement? Guiats per una dietista farem cuina saludable i gustosa per al dia a dia.

CUINES DEL MÓN

Dimercres de 19.30 a 21.30 h
(7 sessions. Inici 23 d'abril)
Professora: Cristina Viader de Taller de Gastronomia
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Vine a aprendre receptes d'arreu del món i descobreix nous sabors, aromes, tècniques de cocció i maneres d'entendre la gastronomia!

CUINA CATALANA TRADICIONAL

Dijous de 14 a 16 h
(7 sessions. Inici 24 d'abril)
Professora: Montserrat Saperas
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Taller demostratiu on es presentaran receptes tradicionals catalanes de les diferents comarques i s'aplicaran les bases de la cuina catalana (picades, mar i muntanya, la cuina del bacallà, etc.) sempre amb ingredients de temporada.

CUINA DE MERCAT

Dijous de 17.15 a 19.15 h
(7 sessions. Inici 24 d'abril)
Professor: Diego Molina
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Taller on farem diverses receptes amb productes de mercat i de proximitat.

TALLERS

CUINA CREATIVA DE TEMPORADA

Dijous de 19.30 a 21.30 h
(7 sessions. Inici 24 d'abril)
Professor: Diego Molina
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Cuina creativa de temporada per ocasions especials. Si ja tens una base a la cuina i vols aprendre tècniques de restaurant de nivell aquest és el teu taller.

CUINA PER PRINCIPIANTS

Divendres de 17 a 19 h
(7 sessions. Inici 25 d'abril)
Professora: Montserrat Saperas
Preu: 69,62 €
*Activitat amb suplement

Aquest taller va dirigit a persones que tenen pocs o cap coneixement de cuina, però sí moltes ganes de fer-ho, aquest és l'única condició.

MONOGRÀFICS GASTRONÒMICS

APRÈN A FER PA

N
Dissabte 26 d'abril de 10.30 a 13.30 h (1 sessió)
Professor: Laurier Ngilimana
Preu: 14,92 €
*Activitat amb suplement

En aquest monogràfic aprendràs a elaborar de forma senzilla els teus propis pans casolans, més rics i naturals.

CUINA PER PATOLOGIES

Dimercres 11 i 18 de juny de 17.30 a 20.30 h (2 sessions)
Professora: Cristina Viader de Taller de Gastronomia
Preu: 29,84 €
*Activitat amb suplement

Aprendrem a menjar correctament per l'excés de colesterol, restrenyiment, anèmia, osteoporosis... I ho posarem en pràctica a la cuina!

HAMBURGUESES GOURMET

Dijous 19 de juny de 18 a 21 h (1 sessió)
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 €
*Activitat amb suplement

Els restaurants fast-food han donat mala fama a l'hamburguesa. En aquest monogràfic aprendrem a fer les nostres pròpies hamburgueses amb ingredients gourmet com el foie o delicioses hamburgueses de peix que se'ns desfaran a la boca.

MONOGRÀFICS GOURMET

CERVESES DE CATALUNYA A DUBLIN PASSANT PER JAPÓ

N
Divendres 9,16 i 23 de maig de 19.30 a 21.30 h (3 sessions)
Professors: Gemma Barcelo i Kilian Vadnov
Preu: 29,84 €
*Activitat amb suplement

Ara que ve el bon temps vine a conèixer el món de la cervesa com es fa, quins tipus hi ha, amb què es pot combinar i on troben les millors cerveses de Barcelona.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

CORRECCIÓ POSTURAL

Dilluns de 10 a 11 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Enmanuelle Sasso
Preu: 49,73€

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de forma correcta.

GIMNÀSTICA SUAU

Dilluns d'11 a 12 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Enmanuelle Sasso
Preu: 49,73 €

Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

IOGA PER TOTHOM

Grup 1: dilluns de 10.30 a 12 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Natalia Markidova
Grup 2: dimarts de 12.30 a 14 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Grup 3: dimecres de 10.30 a 12 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Preu: 74,60 €

Aprendre postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament per alliberar tensions, arribant així a un estat físic i mental saludable.

HATHA IOGA

Grup 1: dilluns de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Natalia Markidova
Grup 2: dimarts de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Grup 3: dimecres de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 4: dijous de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Grup 5: divendres de 15.30 a 17 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Grup 6: dilluns de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Natalia Markidova
Preu: 74,60 €

Mitjançant la pràctica del hatha ioga aconseguirem un equilibri entre el nostre cos i la nostra ment.

DINAMIC IOGA

Dimecres de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Preu: 74,60 €

És una línia del ioga en la qual es treballa de forma activa el moviment corporal de les postures al ritme de la respiració.

IOGA RESTAURATIU

Dilluns de 12 a 13.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Natalia Markidova
Preu: 74,60 €

Taller per aconseguir la relaxació de tot el cos, no només des de l'aspecte físic, sinó també del mental i emocional i alhora alliberar l'estrès.

YAABA

Dimarts de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Martina Lohse
Preu: 74,60 €

Yoga, Atenció, Afro, Brasil, Acció, etc. aquesta tècnica combina, en la mateixa sessió, una primera part d'estiraments i una segona de moviment desenfrenat. Atreveix-te!

RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ

Dimarts de 9.30 a 11 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Ananda Oliver
Preu: 74,60 €

En aquest taller utilitzarem diferents tècniques de respiració per aprendre a relaxar-nos a través d'elles, seguides d'una relaxació dirigida en la qual podrem eliminar la tensió del nostre cos físic, psíquic i emocional.

RELAXACIÓ

Dimecres de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Clara Dini
Preu: 74,60 €

El taller de relaxació és un espai setmanal on poder relaxar-se, reduir la tensió de la vida diària i aprendre diverses tècniques de relaxació.

PILATES

Grup 1: dimarts d'11 a 12.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Grup 2: dimarts de 14 a 15 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Grup 3: dimarts de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Grup 4: dimecres de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 5: dijous d'11 a 12.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Grup 6: dijous de 14 a 15 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Grup 7: dijous de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Preu: 49,73 € (10 h), 74,60 € (15 h)

Mètode molt efectiu per enfortir i estirar la musculatura i per millorar la postura corporal.

PILATES ZEN

Dijous de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Tony Rueda
Preu: 74,60 €

Aconsegueix la serenitat a través de la meditació, el control físic mitjançant el mètode Pilates i la pau interior gràcies a la relaxació final.

IOGA-PILATES

Divendres de 10.45 a 12.15 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Nestor Gabriel
Preu: 74,60 €

Combinació de les dues tècniques, utilitzant els millors recursos de cadascuna.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Dimecres de 13 a 14 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marta Álvarez
Preu: 49,73 €

És una gimnàstica per treballar els abdominals però sense perjudicar el sòl pelvià.

BODY-MUSIC

Dimarts de 17.30 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Carlota Fernandez
Preu: 49,73 €

Seqüència de moviments a ritme de música, en els quals treballarem estiraments, flexibilitat i força corporal.

TXI-KUNG

Divendres de 12.15 a 13.45 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Nestor Gabriel
Preu: 74,60 €

L'art del txi-kung es refereix a una diversitat de tècniques orientals, habitualment relacionades amb la medicina xinesa tradicional que comprenen ment, respiració i exercici físic.

ESTIRAMENTS

Dimecres de 10.30 a 11.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Enmanuelle Sasso
Preu: 49,73 €

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri.

GAC

Dilluns de 16 a 17 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Carlota Fernandez
Preu: 49,73 €

El sistema GAC és ideal per treballar glutis, abdominals i cames.

TAI-TXÍ

Divendres de 9.15 a 10.45 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Nestor Gabriel
Preu: 74,60 €

Utilitzant la tècnica del tai-txí, desenvoluparem el coneixement i el manteniment dinàmic del cos mitjançant la flexibilitat, sensibilitat i concentració en un ambient harmònic.

REFLEXOLOGIA PODAL

Dimarts de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Ananda Oliver
Preu: 74,60 €

A través d'aquest massatge s'estimulen els mecanismes d'autocuració del propi organisme i s'arriba a l'equilibri de la persona.

APRENDRE A MEDITAR

Dissabte d'11 a 13 h
(6 sessions. Inici 26 d'abril)
Professora: Carmen Boó
Preu: 59,64 €

Espai per poder aprendre a meditar i apropar-nos a l'harmonia

entre el nostre cos, la nostra ment i la nostra ànima.

PENSAMENTS, EMOCIONS I BENESTAR

Dilluns de 12 a 13.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Carmen Boó
Preu: 67,14 €

Moltes vegades experimentem malestar psicològic i inquietud que ens fan allunyar de l'harmonia, donant voltes a pensaments negatius o tràgics i també anticipant pors en el temps. Aprendre a canviar aquests hàbits esdevé una millora en la nostra qualitat de vida psíquica.

L'OMBRA, UN TREBALL DE L'INCONSCIENT

Dijous de 10 a 11.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Carmen Boó
Preu: 67,14 €

El curs ens permetrà conèixer la nostra part més inconscient, de vegades percebuda com a negativa i altres com ocultació d'un potencial reprimat.

LA RELACIÓ AMB ELS DINERS

Dilluns de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 7 d'abril)
Professors: Beatriz Palá i Cari Pique de Vitalcoaching
Preu: 67,14 €

Desemmascara la veritable raó de perquè els diners no flueixen en la teva vida i encamina't cap a la teva llibertat financera.

PENSAMENT EN POSITIU

Dimecres de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Clara Dini
Preu: 67,14 €

Com pots viure de manera més positiva? Alguna part de la teva personalitat et dificulta gaudir plenament de les coses?

TALLER DE RESILIÈNCIA; SUPERA L'ADVERSITAT

Divendres de 12 a 13.30 h
(9 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Pilar Cases
Preu: 67,14 €

Taller per potenciar les eines personals per viure amb harmonia; aprendre a reconèixer i conèixer, guanyant autonomia i independència.

COACHING: COMUNICACIÓ I LIDERATGE

Dijous de 18.30 a 20 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professors: Elisenda Augé i Piluca Peris de AMAS coach
Preu: 67,14 €

El coaching en la comunicació i en l'entorn relacional ens ajudarà a millorar les nostres competències i habilitats socials, per aconseguir unes relacions tant en l'entorn professional com en el personal més eficients.

INTRODUCCIÓ AL COACHING

N
Dijous de 20 a 21.30 h
(9 sessions. Inici 10 d'abril)
Professores: Elisenda Augé i
Piluca Peris de AMAS coach
Preu: 67,14 €

Quines són les claus del coaching i com podem fer-les servir en el nostre entorn personal i professional per desenvolupar tot el nostre potencial i adquirir les habilitats que ens permetin arribar allà on volem.

ACTIVA-MENT; EL CERVELL EN ACCIÓ

Dimarts de 15.30 a 17 h
(9 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Pilar Cases
Preu: 67,14 €

Un curs pensat per a la gent preocupada pels obllits i les pèrdues de memòria.

EXPRESSIÓ

MEMORY COUNTRY

Dilluns de 10 a 11.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Coneix els passos bàsics d'aquest ball de moda, en que a més de treballar amb el teu cos exercitaràs la memòria. No cal tenir parella.

DANSA ORIENTAL FUSIÓ; TRIBAL FUSIÓ BELLYDANCE

Dilluns de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Carol Viladot
Preu: 74,60 €

El Tribal Fusió Bellydance es tracta d'una barreja de molts estils (Hindú, Flamenc, Hip Hop, Contemporani, Gypsy, Jazz, Cabaret, etc.) per obtenir un ritme modern i actual on es potencia la sensació de misteri i el seu origen ètnic.

BURLESQUE

Dilluns de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Carol Viladot
Preu: 74,60 €

Aprèn a treure el teu costat més sexy amb el tribal fusió burlesque.

GOSPEL

Grup 1 (perfeccionament):
dilluns de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Grup 2 (iniciació): divendres
de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Jordi Vallespir
Preu: 74,60 €

Vine a conèixer les claus d'aquest estil. Aprenderàs temes clàssics i d'altres no tan coneguts i experimentaràs la força i l'energia que el caracteritza.

DANSA AFRICANA

Grup 1: dilluns de 12.30 a 14 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Grup 2: dimarts de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professora: Dandara Flores
Magón
Preu: 74,60 €

Introdueix-te en el món d'aquesta dansa màgica, on la música t'acompanyarà a descobrir altres habilitats del teu cos.

ZUMBA DANCE BÀSIC

Grup 1: dilluns de 17.30 a
18.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Grup 2: dijous de 17.30 a
18.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Grup 3: dijous de 16.30 a
17.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Melinda Fernanda
de Freitas
Preu: 49,73 €

Estàs preparada per divertir-te i posar-te en forma? El Zumba és una mescla de ball i gimnàstica emocionant, eficaç i fàcil de seguir.

DANSA ACTIVA

Dimecres d'11.30 a 12.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Enmanuelle Sasso
Preu: 49,73 €

No són necessaris coneixements previs, només tenir ganes de divertir-se.

BALL ACTIU

Dimecres de 15.30 a 17 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Ballem sense parar durant tota l'estona al ritme de cançons modernes i actuals.

SALSA I RITMES TROPICALS

Dimecres de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Aprendrem a ballar salsa, merengue i batxata de forma fàcil i divertida. Descobreix aquests ritmes per poder després anar a ballar!

INICIACIÓ A L'UKELELE

N
Divendres de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

De preu assequible i fàcilment transportable, l'ukelele és l'instrument de corda més fàcil de fer sonar i, alhora, una eina molt adequada per iniciar-se en el món de la música.

GUITARRA MITJÀ

Dimecres de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Taller adreçat a tothom que hagi tingut un primer contacte amb la guitarra i vulgui apro-

TALLERS

fundir en el coneixement de les notes, els acords i els ritmes bàsics.

GUIARRA AVANÇAT

Divendres de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Qui ja es defensi amb l'instrument de corda més popular de tots en aquest taller té l'oportunitat d'aprendre melodies més difícils i acords i ritmes nous. Cal saber llegir una partitura.

GRUP DE CORDES

N
Dimecres de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Amb instruments de corda fregada i pinçada constituïrem un grup musical amb el qual treballarem un petit repertori i l'interpretarem en concert.

UKELELE AVANÇAT

Dissabte de 10.30 a 12 h
(10 sessions. Inici 12 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Explorarem les múltiples possibilitats sonores i interpretatives d'aquest petit i àgil instrument, centrant-nos, especialment, en la interpretació en grup. Cal saber llegir una partitura.

UKELELE MITJÀ

Dissabte de 12 a 13.30 h
(10 sessions. Inici 12 d'abril)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Si ja has cursat el taller d'iniciació a l'ukelele o ja rasques i punteges una mica l'instrument en aquest taller aprendràs noves notes, més ritmes i acords més complexos.

DANCES DE BOLLYWOOD

Dimarts de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 8 d'abril)
Professor: Sat Atma S.
Preu: 74,60 €

Aquest estil de dansa provinent de l'Índia està de moda, i no és estrany perquè les seves coreografies destil·len sensualitat i ritmes molt animats.

COUNTRY

Grup 1 (continuació): dijous de 18.30 a 20 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Grup 2 (perfeccionament): dijous de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professora: Assun Martínez d'ACB - Amics del Country de Barcelona
Preu: 74,60 €

Coneix els passos bàsics d'aquest ball de moda. No cal parella.

TALLERS PER A JOVES

JOCS I TÈCNQUES D'IMPROVISACIÓ TEATRAL

Dilluns de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 7 d'abril)
Professora: Anna Carone
Preu: 74,60 €

Es proposen un seguit d'exercicis i improvisacions per fer el primer tast de la pràctica escènica.

COMPANYIA DE TEATRE URGELL

Dijous de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 10 d'abril)
Professor: Ramón Cervera, de Peixospexeres Teatre
Preu: 74,60 €

No partirem d'un text teatral sinó que confeccionarem un espectacle teatral a partir de les vostres propostes creatives i del vostre imaginari en escena.

BODY-SWING

N
Divendres de 19 a 20 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professors: Marta Cardús de Ballaswing
Preu: 49,73 €

Ball amb la mateixa base que el JazzSteps, però en comptes de treballar la part artística, es centra en el treball cardiovascular i de tonificació del cos. No cal parella.

BALLS DE SALÓ

Divendres de 20 a 21.30 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Descobreix el marvellós món dels balls de saló amb el vals, el tango, el foxtrot i el txa-txa-txa. És necessari inscriure-s'hi amb parella.

TALLERS PER A JOVES

N

CARMANYOLES DEL MÓN EN ANGLÈS

Dimarts 22 i 29 d'abril de 17.30 a 20.30 h (2 sessions)
Preu: 15,96 €
*Activitat amb suplement
Professora: Sol Peñafiel de Cooking Languages

Aprèn a cuinar, practica anglès, passa-t'ho bé!

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

Grup 1: dimecres de 10 a 11 h (10 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 2: divendres de 10 a 11 h (10 sessions. Inici 11 d'abril)
Preu: 49,73 €
Professora: Ana Francesca Salcedo

L'objectiu principal d'aquest curs és que el nen estimi i visqui la música fent que aquesta contribueixi a la seva educació global.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 3 ANYS

Grup 1 : dimecres d'11 a 12 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Grup 2 : divendres d' 11 a 12 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Ana Francesca Salcedo
Preu: 49,73 €

Taller familiar en que a través de jocs, cançons i activitats adaptades anem introduint la música en la vida dels infants.

IOGA PER EMBARASSADES

Divendres de 17 a 18.30 h
(10 sessions. Inici 11 d'abril)
Professora: Natalia Markidova
Preu: 74,60 €

El taller de ioga per embarassades consisteix en un recorregut a través dels mètodes del ioga, perquè la dona embarassada es beneficiï a nivell físic, mental i espiritual.

GIMNÀSTICA POST PART

Dimecres de 12 a 13 h
(10 sessions. Inici 9 d'abril)
Professora: Marta Álvarez
Preu: 49,73 €

Acabes de tenir un bebè i vols recuperar la teva figura, reforçar els teus abdominals, prevenir una incontinència urinària i tonificar el sòl pelvíc? Vine!

MONOGRÀFICS AMB DISCAPACITAT

N

PRINCIPALS MODELS D'ABORDATGE EN AUTISME

Divendres 9 i 16 de maig de 18 a 21 h (2 sessions)
Professora: Laura Cardona
Preu: 29,84 €

En aquest curs revisarem amb més detall els principals models de tractament dels trastorns de l'espectre autisme que s'estan emprant en aquest moment. Ens proposem analitzar-los per augmentar el nostre coneixement sobre ells però també per qüestionar-los i considerar noves possibilitats com a professionals.



fotografia: sxc.hu

PERSONES AMB INTEL·LIGÈNCIA LÍMIT

Divendres 23 i 30 de maig de 18 a 21 h (2 sessions)
Professora: Laura Cardona
Preu: 29,84 €

En aquest curs explicarem quines són les seves dificultats i capacitats i ens centrarem en com abordar el seu comportament.

SORTIDES CULTURALS

N

ITINERARIS CULTURALS**BARCELONA DOLÇA I LLAMINERA**

Dimecres 9 d'abril
Punt de trobada: Cafè Zurich de Plaça Catalunya
Hora: 16.30 h
Professora: Mercedes Castello
Preu: 11,25 €

En aquest passeig coneixem els orígens dels nostres dolços tradicionals, els establiments més antics i carregats d'història. Degustarem xocolates, torrons i acabarem amb un deliciós i tradicional xocolata amb melindros dins de la Casa Calvet de Gaudí.

COLÒNIA GÜELL, EL SECRET MILLOR GUARDAT DE GAUDÍ

Dimecres 14 de maig
Punt de trobada: Hotel Catalonia Plaça, a plaça Espanya (arribarem en ferrocarrils)
Hora: 10.30 h
Professora: Mercedes Castello
Preu: 11,25 € (Preu entrada a la cripta no inclosa)

La importància de l'església de la Colònia Güell en l'obra de Gaudí es deu a que és la primera vegada que utilitza de forma unitària les seves innovacions arquitectòniques. Tal

com va dir el propi Gaudí si s'hagués finalitzat hauria estat "una maqueta monumental de la Sagrada Família".

BÚNQUERS, HISTÒRIES I VISTES EXCEPCIONALS. EL TURÓ DE LA ROVIRA

Dimecres 4 de juny
Punt de trobada: Plaça Universitat (parada bus 24)
Hora: 10.30 h
Professora: Mercedes Castello
Preu: 11,25 €

A la part alta del Turó de la Rovira, l'any 1937, durant la Guerra Civil Espanyola, es va construir un búnquer que amb els seus canons antiaeris va ser l'eix de la defensa de Barcelona. En finalitzar la barbàrie, la capacitat bèl·lica va ser desmuntada i el lloc va passar a viure una afable ruïna només habitada pels desplaçats, per tots aquells que vivien al límit de l'establert.

RUTA NOCTURNA; RAVAL MALEÏT

Dimecres 18 de juny
Punt de trobada: Les Rambles, en front al teatre del liceu
Hora: 21 h
Professora: Mercedes Castello
Preu: 11,25 €

Novament els valents surten a passejar entre les històries més fosques de la ciutat! T'atreveixes a descobrir la Vampira del Raval? La vaqueria maleïda o els fantasmes de l'hospital? Aquest tour acaba amb amb un vi i una petita tertúlia.

CONÈIXER BARCELONA A TRAVÉS DELS SEUS HOTELS CÈLBRES

Dissabte 10 de maig
Punt de trobada: Sortida de metro de Passeig de Gràcia, al costat del cinema **COMÈDIA**
Hora: 16.30 h
Professor: David Revelles
Preu: 11,25 €

Hi ha moltes formes d'apropar-se a la història de Barcelona, però cap tan singular com fer-ho a través dels seus hotels més notoris. El periodista de viatges David Revelles, autor de la guia "Hotels insòlits. Espanya i Portugal", ens desvetlla aquestes i altres curiositats d'aquest passeig cinc estrelles, indubtable pels mitòmans de la història i la cultura.

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dissabte 24 de maig
Punt de trobada: Porta principal de la Catedral de Barcelona
Hora: 16.30 h
Professor: David Revelles
Preu: 11,25 €

Aquest recorregut a peu es converteix en una aproximació històrica i cultural a la francmaçoneria des dels seus orígens medievals fins als nostres dies. I és que desxifrar la Barcelona d'esquadra i compàs suposa topar-se a cada pas de la ruta (des del Barri Gòtic fins al Born) amb les petjades que la societat secreta més famosa del món ha deixat en la fisonomia de la ciutat.

HISTÒRIA DE BARCELONA A TRAVÉS DE LA SEVA ARQUITECTURA

Mitjançant dos itineraris complementaris, però independents, proposem conèixer la nostra història a través del nostre patrimoni.

CIUTAT VELLA, EL RAVAL I L'EIXAMPLE

Dissabte 17 de maig
Punt de trobada: Avinguda de la Catedral, davant del Col·legi d'Arquitectes
Hora: 10 h
Professor: Dani Puigdemívil de Didàctica Serveis Ambientals i Culturals
Preu: 11,25 €

Resseguiem la història des de la fundació de la ciutat fins l'eclosió del modernisme en un recorregut que transcorre entre Ciutat Vella, el Raval i l'Eixample.

LA BARCELONA OLÍMPICA

Dissabte 14 de juny
Punt de trobada: Torres Venecianes, Plaça d'Espanya
Hora: 10 h
Professor: Dani Puigdemívil de Didàctica Serveis Ambientals i Culturals
Preu: 11,25 €

Reprenem la història de la ciutat en l'època del modernisme per arribar fins a la contemporaneïtat, la Barcelona Olímpica.

CONEIX BARCELONA I LA SEVA ARQUITECTURA CONTEMPORÀNIA AMB BICICLETA

Us proposem conèixer Barcelona a través de la seva arquitectura contemporània. Ho farem en bicicleta, una forma àgil, sostenible i saludable de passejar i gaudir de la ciutat. Cada obra s'explicarà a peu de carrer amb informació complementària en tablets incorporats a les bicicletes.

EIXAMPLE

Dissabte 12 d'abril
Punt de trobada: Centre Cívic Urgell
Hora: 10.30 h
Professors: ArchiBikes
Preu: 11,25 €

Una de les més grans superfícies urbanes planificades de mitjans del s.XIX amb criteris encara vigents. Es tracta de la part de la ciutat que la converteix en metròpoli.

PORT - BARCELONETA

Dissabte 26 d'abril
Punt de trobada: metro L4 Ciutadella - Vila Olímpica
Hora: 10.30 h
Professors: ArchiBikes
Preu: 11,25 €

Descobrirem l'evolució física de la ciutat a partir de la construcció del port i com es genera el particular barri de la Barceloneta.

POBLENOU - 22@

Dissabte 17 de maig
Punt de trobada: metro L1 Arc de Triomf
Hora: 10.30 h
Professors: ArchiBikes
Preu: 11,25 €

Motor productiu, zona estratègica on es desenvolupen les activitats que donen projecció internacional a Barcelona. El passat i el futur de la ciutat.



fotografia: sxc.hu

MAPA



Bus: 20, 37, 43, 44, 59, 63, N7, N12

Metro: L5 Hospital Clínic

ADREÇA

CENTRE CÍVIC URGELL
Comte d'Urgell 145
08036 Barcelona
Tel. 934 536 480

HORARIS

Horari d'obertura:
Dilluns a divendres
de 9 a 21 h
Dissabte de 10 a 14 h i
de 16 a 20 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccurgell.cat
info@ccurgell.cat
facebook.com:
Centre Cívic Urgell
@ccurgell

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

Inscripcions on-line

Gestió tècnica:
Club Lleuresport de Barcelona

**Districte de
l'Eixample**
bcn.cat/ccurgell