

TALLERS

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

De dilluns a divendres de **9 a 13.30 h** i de **16 a 20.30 h**.
Noves inscripcions: 3 de setembre.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran de **manera presencial** al Centre Cívic o seguint les instruccions de les **inscripcions no presencials** especificades al web.
Import trimestral: el preu inclou totes les sessions.

Pagament: es podrà fer al centre mitjançant **targeta, ingrés o per transferència bancària**. La inscripció es farà efectiva un cop s'hagi abonat l'import del taller. Per als casos en què el pagament es faci per ingrés bancari, la reserva de la plaça només es mantindrà durant 48 h. Només es farà la devolució de l'import del taller en el cas que se suspengui l'activitat. La Direcció del centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de participants i de canviar el professorat en cas que sigui necessari. Demaneu al centre la informació de les reduccions i subvencions que hi ha als cursos.

En el cas dels tallers gratuïts, a les tres faltes d'assistència no justificades, la Direcció del centre podrà expulsar la persona usuària del taller. Els materials fungibles dels tallers aniran a càrrec de la persona usuària.

INFORMACIÓ DELS TALLERS

Data d'inici: a partir de l'1 d'octubre.
Durada: 11 setmanes, tret que se n'indiqui una altra.
Dies festius: 12 d'octubre, 1 de novembre i 6 de desembre.

NOU TALLER

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

AUTODEFENSA PER A DONES

Dijous de 18.15 a 20.00 h
Preu: 64,73 € (9 ses.)
Professora: Karin Konkle

A partir de 16 anys. Potenciem la seguretat física i emocional.

BODY SHAPE

Dilluns i dimecres de 20 a 20.55 h
Preu: 53,65 € (22 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

Dona-li forma el cos a través d'exercicis aeròbics. Farem servir tècniques com el *drumming* i el *hula hoop*.

GIMNÀSTICA DE GENT GRAN

Grup A: dilluns, dimecres i divendres de 17.15 a 18 h
Grup B: dilluns, dimecres i divendres de 18 a 18.45 h
Preu: 29 € (29 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

8 d'octubre i 17 de desembre no hi ha classe.

GIMNÀSTICA MATINAL

Dilluns i dijous de 10 a 11.15 h
Preu: 66,50 € (20 sess.)
Professora: Elsa Tous

IOGA

Dimarts i dijous
Grup A: de 19.05 a 20 h
Grup B: de 20.05 a 21 h
Preu: 75,35 € (20 sess.)
Professora: Carmen Duque

IOGA NIDRA

Dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 37 € (11 sess.)
Professor: Sat Atma Singh

Poderosa tècnica que ens ajuda a agafar el son mitjançant exercicis de relaxació i meditació.

IOGA HATHA

Divendres de 10 a 11 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professor: Tony Rueda

Sèrie d'asanes o postures corporals que aporten fermesa i flexibilitat als músculs.

Sèrie d'asanes o postures corporals que aporten fermesa i flexibilitat als músculs.

IOGUILATES

Dilluns de 19.15 a 20.15 h
Preu: 45,21 € (11 sess.)
Professora: Estela Martinez

MOVIMENT EN DANSA

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 50,85 € (10 sess.)
Professora: Rosario Ramírez

Mentre ballem, fem teràpia per assolir un benestar físic, mental i emocional.

MARXA NÒRDICA

Grup continuïtat divendres de 9.45 a 11.15 h
Preu: 39,90 € (10 sess.)
Professor: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Consisteix a incorporar uns bastons especials a la manera natural de caminar. Aprendràs la tècnica correcta i els seus moviments, per poder obtenir els beneficis que aquesta activitat física té per a la salut.
Dimecres 26 de setembre, de 17.30 a 19.30 h un tast gratuït per a tothom

TAITXÍ

Dimecres i divendres de 10 a 10.45 h
Preu: 64,73 € (21 sess.)
Professor: Fernando Jiménez

TAITXÍ AMB VENTALL I ESPASA

Dilluns d'11.45 a 13 h
Preu: 56,51 € (11 sess.)
Professora: Fabienne Boyer

Al llarg del curs es combinaran ambdues tècniques, també es treballarà amb les mans lliures.

TXIKUNG

Dimarts de 9.45 a 10.50 h
Preu: 49 € (11 sess.)
Professor: Kevin Albors

Amalgama de tècniques marciais relacionades amb la medicina xinesa.

PILATES MATT

Grup A: dilluns i dimecres de 9 a 9.55 h
Grup B: dilluns i dimecres de 20.30 a 21.25 h
Preu: 82,88 € (22 sess.)
Grup C: dimarts i dijous de 20.30 a 21.25 h
Preu: 79,12 € (21 sess.)
Grup D: divendres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professorat: Tony Rueda, Juan Carlos González i Silvina García

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 21 a 22.15 h
Preu: 71,25 € (10 sess.)
Inici: 10 d'octubre
Professora: Mireia Zantop

LINDY HOP-SWING

Dilluns
Grup inicial de 21 a 22 h
Grup avançat de 20 a 21 h
Preu: 45,21 € (11 sess.)
Professorat: Fermi Naudi i Odina Macias

Es recomana venir amb parella, però no és obligatori.

EXPRESSIONI

BALLS EN LÍNIA PER A GENT GRAN

Dijous d'11.45 a 12.45 h
Preu: 24 € (9 sess.)
Professora: Herminia López

Balla en línia amb tot tipus d'estils musicals, com ara ritme llatins, country, swing, pop entre altres.

ZUMBA INTENSA

Divendres de 20.15 a 21.15 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Ilenia Tresoldi

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Eva Arias

CREATIVITAT

BROADWAY JAZZ

Divendres de 20 a 21 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Anna Carolina Casasayas

COUNTRY Nivell intermedi

Dimecres de 19.45 a 21 h
Preu: 36,58 € (11 sess.)
Professor: Xavier Badiella

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 21 a 22.15 h
Preu: 71,25 € (10 sess.)
Inici: 10 d'octubre
Professora: Mireia Zantop

LINDY HOP-SWING

Dilluns
Grup inicial de 21 a 22 h
Grup avançat de 20 a 21 h
Preu: 45,21 € (11 sess.)
Professorat: Fermi Naudi i Odina Macias

Es recomana venir amb parella, però no és obligatori.

GUIARRA

Divendres
Grup d'iniciació de 19.15 a 20.30 h
Grup de continuïtat de 18 a 19.15 h
Preu: 60,05 € (10 sess.)
Professor: Jesús Ruiz

Cal portar la guitarra.

ZUMBA INTENSA

Divendres de 20.15 a 21.15 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Ilenia Tresoldi

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 41,10 € (10 sess.)
Professora: Eva Arias

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Dimarts de 10 a 12 h
Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 74,58€ (11 sess.)
Professorat: Laura Aubert i Plácido Domínguez

Pots escollir entre el dibuix i la pintura o combinar la utilització d'ambdues tècniques.

INICIACIÓ A LA CERÀMICA ARTÍSTICA

Dimarts de 17 a 19 h
Inici: 9 d'octubre
Preu: 67,80 € (10 sess.) + suplement material
Professora: Isabel Pallars

Partirem de les tècniques bàsiques de realització d'aquest material per adquirir la destresa necessària per la creació d'objectes decoratius únics.



PATCHWORK LABOR DE RETALL

Dilluns de 10 a 12 h
Preu: 63,80 € (11 sess.)
Professora: Amàlia Bonet

Ajuntarem retalls de teles que ens agradin per crear peces de roba per decorar la llar.

PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

Dimarts de 19.15 a 20.45 h
Preu: 47,89 € (11 sess.)

En aquest taller prendrem mides, crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció. Cosirem a mà i a màquina.

POPETS SOLIDARIS

Dijous de 16 a 18 h
Grup inicial: inici 4 d'octubre
Grup continuïtat: inici 8 de novembre
Gratuït (5 € material) (4 sess.)
Professora Aurora Arriaza de l'ONG Noupops

Teixirem popets de ganxet per repartir-los als nadons prematurs ingressats a les unitats de cures intensives neonatals. La similitud dels tentacles del pop amb el cordó umbilical els ajuda ha estar més relaxats a la incubadora.



PUNTES DE COIXÍ

Dijous de 9.30 a 11.30 h
Preu: 58 € (10 sess.)
Professora: Fina Ramos

PUNT DE CREU

Dilluns de 10 a 12 h
Gratuït (11 sess.)
Professora: M. Cinta Beltran

Aprèn les diferents variants de puntades que conformen aquesta tècnica considerada com una de les més antigues del món.

RELATS CURTS

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 67,82 € (11 sess.)
Professora: Anna Marcet

Taller d'escriptura que ens servirà per narrar bones històries en poques pàgines.

CRÉIXER EN FAMÍLIA

Dimarts de 10 a 12 h
Gratuït (6 sess. Inici 2 d'octubre)
Dinamitzadora: Paula Bonelli, de la Fundació Pere Tarrés

Programa de suport a la parentalitat que té l'objectiu d'orientar, reforçar i donar eines als pares i a les mares de cara a l'educació i el desenvolupament dels seus fills i les seves filles d'entre 6 a 12 anys.

CUINA DE L'ÀVIA

Grup A dimarts de 10 a 12.00 h
Grup B dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 67,80 € (10 sess.)
Professora: Mireia Salvador

Els trucs de l'àvia tant per a receptes modernes com per les de tota la vida.

MASTERCLASS: TORRONS ARTESANS

Dimecres 12 de desembre de 17 a 20 h
Preu: 10,17 € (1 sess.)
Professora: Anabel González

FES EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dimarts de 19.30 a 20.30 h
Gratuït (6 sess.
Inici 6 de novembre)
Professor: Joan Manuel Vidal.

Aprendrem on buscar les dades necessàries i com interpretar-les per poder construir el nostre arbre genealògic.

Dijous de 16 a 17.15 h
Preu: 33,25 € (10 sess.)
Professor: Fernando Aranciva, neuropsicòleg

Per persones amb principis de deficiència cognitiva lleu.

GRUP D'AUTOAJUDA

Dimecres de 10.15 a 12.15 h
Gratuït (10 sess.)
Professores: Elisabette Hader i M. Antonia del Amo

Trobar moments de companyia amb somriures i música. Hi col·labora el grup de dones Font de la Guatlla.

TALLER D'HISTÒRIA

Dimarts de 20 a 21 h
Preu: 20,55 € (5 sess.
Inici 2 d'octubre)
Professor: Jordi Pisa Sánchez, historiador

Des de la prehistòria fins a l'actualitat reflexionarem sobre el paper de la dona al llarg de la història.

MINDFUL EATING I ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dimarts de 20.30 a 21.30 h
Preu: 41,10 € (10 sess. Inici 9 d'octubre)
Professora: Laia Solé

Digueu adéu a la mentalitat dièta. A través de la pràctica del mindfulnes explorarem els vincles entre les emocions i l'alimentació per obtenir una bona relació amb cada àpat i sentir-te en el teu pes ideal.
2 d'octubre classe oberta.

QUIROLOGIA II

Dimecres de 16.30 a 18 h
Gratuït (10 sess.)
Professor: Jaime Aroca

Per persones que coneixen aquesta ciència o hagin cursat el primer curs.

XACRES

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 42,75 € (5 sess.
Inici 8 d'octubre)
Professora: Eulàlia Camps

Xacra o roda de llum són centres d'intercanvi d'energia dels cossos físic i subtils entre l'ésser humà i l'univers. Cada xacra correspon a un òrgan del cos i té patrons emocionals i psicològics particulars. Aquest taller els treballarem un a un per aconseguir un millor equilibri personal.

CANVI DE CREENCES

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 42,75 € (5 sess.
Inici 12 de novembre)
Professora: Eulàlia Camps

Exercicis per transformar limitacions personals.

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

INFORMÀTICA PER A GENT GRAN

Dijous de 16 a 17 h
Preu: 23,94 € (9 sess.)
Professor: Jordi Joan Rubi de DCF

INICIA'T EN LES XARXES SOCIALS

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 36,90 € (9 sess.)
Professor: Jordi Joan Rubi de DCF

Descobreix el món de les xarxes socials: Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, etc. Aprèn com funcionen i quines condicions de seguretat és recomanable tenir a l'hora de registrar-se.

INFORMÀTICA I WINDOWS 10

Dijous de 18.15 a 19.15 h
Preu: 36,90 € (9 sess.)
Professor: Jordi Joan Rubi de DCF

IMATGE, VÍDEO I MULTIMÈDIA

Dijous de 19.15 a 20.15 h
Preu: 36,90 € (9 sess.)
Professor: Jordi Joan Rubi de DCF

IDIOMES

ALEMANY

Dimecres: dos nivells
NIVELL A1/1 de 18.15 a 19.30 h
NIVELL A1/2 de 17 a 18.15 h
Preu: 56,51 € (11 sess.)
Professor: Stefan Blasel

CONVERSA EN ALEMANY

Dimecres de 19.45 a 20.45 h
Preu: 45,21 € (11 sess.)
Professor: Stefan Blasel

ANGLÈS

Dilluns: tres nivells
Inicial de 17.00 a 18.15 h
Intermediate de 18.15 a 19.30 h
Advance de 19.45 a 21 h
Preu: 56,51 € (11 sess.)
Professora: Inés Pan

CATALÀ

Dimecres de 19.30 a 21 h
Gratuït (10 sess.)

Dirigit a persones que volen iniciar-se a comprendre el català.
Hi col·labora: Coordinadora d'Associacions per la Llengua catalana (CAL).