

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA DE TALLERS

Octubre - desembre 2020

Joan Oliver "Pere Quart"

STEP
BY
STEP

Ajuntament de
Barcelona



CURSOS I TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES	pàg. 04
ART I DISSENY	pàg. 05
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 05
MÚSICA I VEU	pàg. 05
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 06
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 07
LLENGÜES	pàg. 08
BALLS I DANSES	pàg. 09
SALUT I BENESTAR	pàg. 12
SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT	pàg. 15
CÀPSULES DE CUINA	pàg. 17
TALLER & CO	pàg. 17
TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA	pàg. 19
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 19
INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 19



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del 17 de setembre. Demana ja la teva cita prèvia al 93 339 82 61

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del 17 de setembre a les 10 h

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament.
- Les inscripcions es faran de manera presencial i per ordre d'arribada. En cap cas no es reservarà plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions (fins al 2 d'octubre).
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- El centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'alumnat.
- No es podrà fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% de les persones inscrites, i només a iniciativa de la direcció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller serà a càrrec de l'alumnat. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estarà exempt del pagament de la matrícula.
- Les persones que estiguin a l'atur tindran un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, caldrà aportar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos. També, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat tindran una reducció segons diferents criteris establerts al BOPB. En aquest cas, caldrà aportar el padró actualitzat dels últims tres mesos i la targeta acreditativa.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es podran fer a través de la pàgina web: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart.
- Per a totes les activitats, les places són limitades.
- Cada persona podrà formalitzar un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.
- Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona.
- Una vegada començats els tallers, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.

CURSOS I TALLERS

MESURES COVID

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment. Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

Grup B: dilluns de 19.30 a 21 h

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 10 a 11.30 h

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup D: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 12

Cal dur fulls de paper volum o d'apunts, carbó, goma i un drap.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 12

Cal portar paper d'aquarel·la, colors, pinzells, llapis i goma.

PINTURA DE RETRAT

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 12

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques fins que arribem a representar l'aparença visual d'un rostre. Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

CERÀMICA

DEL 8 D'OCTUBRE AL 28 DE NOVEMBRE

Dijous de 16 a 18 h

Preu: 82,67 €

Places màximes: 10

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang, elaborar objectes i iniciar-te en el disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de decoració de les figures de fang.

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR INICIACIÓ

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 12

Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 12

Seguirem aprenent a utilitzar els diferents accessoris i fent nous projectes. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

ARTS ESCÈNIQUES

INICIACIÓ AL TEATRE

DEL 5 D'OCTUBRE AL 2 DE NOVEMBRE

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 12

MÚSICA I VEU

GUITARRA

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: divendres de 18 a 19 h (nivell bàsic)

Grup B: divendres de 19 a 20 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 8

Aprendrem a tocar aquest instrument i així podrem interpretar les cançons que més ens agradin. Cal dur una guitarra clàssica.

PERCUSSIÓ INTERGENERACIONAL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Divendres de 19.30 a 20.30 h

Sessions: 2 i 23 d'octubre, 6 i 20 de novembre i 4 de desembre

Preu: 25,83 €

Places màximes: 16

Taller de percussió en família conduït per un músic professional. Una experiència de relació i cooperació, a través del ritme i les tècniques musicals, entre persones de diferents edats per a un enriquiment personal i de grup.

**HUMANITATS I CIÈNCIES
SOCIALS****OBRERS I BURGESOS, UN
CONFLICTE PERMANENT****DEL 8 AL 29 D'OCTUBRE**

De 10 a 12 h

Preu: 41,33 €

Places màximes: 15

Ofegats entre fums i muralles: a Catalunya tingué lloc la revolució industrial al mateix temps que a Anglaterra. Barcelona anà creixent entre fums, soroll i muralles...

Taller en format de sortida:

8 d'octubre: *El Raval Obrer*. Punt trobada: davant Teatre Arnau (metro Paral·lel).**15 d'octubre:** *El Boulevard dels Senyors del Cotó*. Punt Trobada: Jardinetes de Gràcia davant de l'Hotel Casa Fuster (metro Diagonal).**22 d'octubre:** *El Manchester Català*. Punt Trobada: davant la porta principal del museu del Disseny Hub (plaça de les Glòries)**29 d'octubre:** *La Ciutat-Jardí de l'alta burgesia*. Punt Trobada: Plaça Kennedy, sortida FGC línia Avinguda Tibidabo.**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA****DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE
DESEMBRE**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del

teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia.

NOVEL·LA NEGRA**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE
DESEMBRE**

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 8

En aquest curs farem una introducció sobre com escriure una novel·la o relat de gènere negre criminal. Aprendre les bases d'aquesta narrativa, com crear tensió i conflicte, com documentar-nos, com escollir localitzacions i crear una trama que faci que el lector o lectora vulgui continuar llegint.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE
DESEMBRE**

Dimecres de 20 a 21.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Descobrirem noves habilitats de vida i benestar. Aconseguirem els nostres objectius i superarem qualsevol obstacle.

UN TAST D'HISTÒRIA**DEL 6 D'OCTUBRE AL 24 DE
NOVEMBRE**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 62 €

Places màximes: 8

Farem un repàs per la història de la Barcelona romana, passant per Roma, Alexandria, els templers i acabant amb la industrialització.

**INFORMÀTICA
I COMUNITAT DIGITAL****INFORMÀTICA I INTERNET
INICIACIÓ****DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

**INFORMÀTICA I INTERNET
PER A TOTHOM****DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE
DESEMBRE**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Aprendre a guardar fotos, a fer cerques per internet, a enviar correctament un correu electrònic, etc. Cal tenir uns coneixements mínims d'informàtica.

**INTERNET I LA GESTIÓ DE L'ESPAI
AL NÚVOL****DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 12.30 a 14 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Què és internet? Com funciona el núvol? Com hi accedim? Com el gestionem? En aquest curs respondrem a totes aquestes preguntes. En el transcurs de les sessions, es donarà d'alta a cada alumne a un sistema d'emmagatzematge gratuït de 50 Gb i aprendrem a gestionar-lo des de qualsevol dispositiu.

Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.

MÓN GOOGLE**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE
DESEMBRE**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Aprendre a moure'ns per internet.

**INFORMÀTICA I INTERNET
NIVELL INTERMEDI****DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE
DESEMBRE**

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Continuarem descobrint totes les possibilitats de l'ordinador.

**TELÈFONS INTEL·LIGENTS
(MÒBIL) I TAULETA TÀCTIL
(TABLET)****DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE
DESEMBRE**

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Per treure el màxim profit al telèfon intel·ligent i a la tauleta tàctil.

LLENGÜES

ANGLÈS BÀSIC

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Per tothom que es vulgui iniciar en aquest idioma on aprendrem a construir oracions simples i la gramàtica bàsica.

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

Grup C: dimecres d'11.30 a 13 h

Grup D: dimecres de 20 a 21.30 h

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup E: divendres de 9.30 a 11 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el present simple, els possessius i els demostratius, les preguntes i les negacions, aquest és el teu nivell.

ANGLÈS INTERMEDI

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Aprofundeix els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS INTERMEDI AVANÇAT

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 12 a 13.30 h

Grup B: dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Consolida els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica.

ANGLÈS CONVERSA

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 17 a 18.30 h

Grup B: dimecres de 18.30 a 20 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Parlarem sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. Cal tenir un nivell intermedi d'anglès pel que fa a comprensió i expressió oral.

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 51,67 €

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i refrescarem vocabulari a un nivell bàsic.

ITALIÀ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h

(nivell mitjà)

Grup B: dilluns de 20 a 21.30 h

(nivell bàsic)

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Inicia't en la llengua italiana i descobreix-ne la gramàtica, la fonètica i el vocabulari.

FRANCÈS

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous de 17 a 18.30 h (nivell bàsic intermedi)

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

FRANCÈS CONVERSA

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès pel que fa a comprensió i expressió oral.

ALEMANY

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous de 17.30 a 19 h (nivell bàsic intermedi)

Preu: 77,50 €

Places màximes: 8

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar en la gramàtica i la conversa. Cal tenir coneixements d'alemany.

BALLS I DANSES

BALLS DE SALÓ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres, aprendrem els passos bàsics per ballar tot tipus de balls. Cal inscriure-s'hi amb parella.

FLAMENC

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

COUNTRY INICIACIÓ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 21 a 22 h

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 9 a 10 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Per iniciar-te en la pràctica d'aquest ball que ens aporta dinamisme i coordinació.

COUNTRY INICIACIÓ-INTERMEDI

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 21 a 22 h

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup C: dilluns de 12 a 13 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Per als que ja tenen el nivell d'iniciació assolit i volen noves combinacions de passos i coreografies.

COUNTRY INTERMEDI

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 22 a 23 h

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI-AVANÇAT

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimarts de 22 a 23 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

ZUMBADANCE

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 21 a 22 h

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19 h

Grup C: dijous de 19 a 20 h

Grup D: dijous de 21 a 22 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Ball gimnàstic, fàcil de seguir, que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporcionar benestar al cos i a la ment. Cal portar tovallola i aigua.

LINE DANCE

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimecres de 21.30 a 22.30 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Ball en línia adreçat a tothom que vulgui aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

SWING AMB PARELLA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

El swing va néixer a finals de la dècada del 1920 a Harlem, Nova York, i ràpidament es va estendre per tot Europa. És un ball ple d'energia, de vitalitat i de bon humor! Cal inscriure-s'hi amb parella.

SEVILLANES

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 13 a 14 h (nivell iniciació)

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 12 a 13 h (nivell iniciació-mitjà)

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Nivell iniciació-mitjà: cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem nous moviments i treballarem la coordinació, la simetria del cos, el sentit del ritme i la flexibilitat.

Nivell iniciació: ens iniciarem en els moviments, la posició dels braços i els girs.

DANSES DE BOLLYWOOD

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

Una barreja exòtica entre dansa clàssica de l'Índia, dansa folklòrica (coneguda com bhangra) i la dansa del ventre.

BALL EN LÍNIA

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Divendres d'11 a 12 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

RITMES LLATINS

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Divendres de 20 a 21 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 18

Salsa, merengue, bachata o txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. No cal parella.

SALSA AMB PARELLA**DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Divendres de 21 a 22 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 18

Aprendrem els passos bàsics de la salsa per anar introduint diverses figures típiques. Cal inscriure-s'hi amb parella.

SALUT I BENESTAR**CLUB 33****DEL 5 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Preu: 85,53 €
 Places màximes: 18

Ús lliure de les activitats de salut i benestar: estiraments grup A, pilates dinàmic, ioga grups E i H, ioga pilates grup B i pilates abdominal.

IOGA SUAU**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimecres de 17 a 18 h
DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE
Grup B: divendres de 10.10 a 11.10 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 8

Per a persones amb mobilitat reduïda. Farem: estiraments, torsions, equilibri i tècniques de respiració. Cal dur manta o tovallola.

IOGA**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 20 a 21 h
Grup B: dilluns de 21 a 22 h
DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE
Grup C: dimarts de 20 a 21 h
DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE
Grup D: dimecres d'11 a 12.30 h
Grup E: dimecres de 13 a 14 h
Grup F: dimecres de 20 a 21 h
DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup H: divendres de 13 a 14 h
 Preu: 1 h, 51,67 €; 1,30 h, 77,50 €
 Places màximes: 8
 Places màximes: 18 (en horari de dimecres i migdies)

Cal dur manta o tovallola.

CORRECCIÓ POSTURAL**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 19 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 8

Cal dur tovallola.

PILATES BERLIN-BCN (EN LÍNIA)**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dimecres de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 30,49 €
 Places màximes: 8

HIPOPRESSIUS**DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimecres de 19 a 20 h
Grup B: dimecres de 20 a 21 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 8

Per enfortir i tonificar la part abdominal, estimular els òrgans i recuperar la salut del sòl pelvià. Cal dur tovallola.

ESQUENA SANA**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dijous de 13 a 14 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 18

Farem exercicis en una cadira i drets en els quals obrirem l'espai entre vèrtebres i corregirem la postura de l'esquena. També farem una tonificació lleu del cos, sempre mantenint una postura correcta de l'esquena.

IOGA MEDITACIÓ**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 8

Per mitjà de tècniques de relaxació i de concentració, aprendrem a alliberar la consciència i conèixer-nos millor. Cal dur manta o tovallola.

IOGA PILATES**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 21 a 22 h
 Places màximes: 8
DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE
Grup B: dimecres de 19 a 20 h
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 14

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

PILATES**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h (nivell 0)
DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE
Grup B: dimarts de 10.15 a 11.15 h (nivell 0)
Grup C: dimarts de 19 a 20 h (nivell 0)
DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup D: dimecres de 19 a 20 h (nivell 1)
DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE
Grup E: dijous de 19 a 20 h (nivell 1)
Grup F: dijous de 20 a 21 h (nivell 1)
 Preu: 51,67 €
 Places màximes: 8
 Places màximes: 15 (en horari de migdies, matins i dilluns a la tarda)

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

PILATES FUSIÓ**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

Combinació del mètode Pilates amb exercicis de tonificació, treball cardiovascular i estiraments. Cal dur tovallola.

PILATES DINÀMIC**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimarts de 13 a 14 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

ABDOMINALS**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dijous de 13 a 14 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris que treballen la part abdominal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

TXIKUNG**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments suaus.

TAITXÍ**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 51,67 €

Places màximes: 14

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal.

POSA'T +**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE****Grup A:** dilluns i dimecres de 10 a 10.45 h**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE****Grup B:** dimarts i dijous de 9 a 9.45 h**Grup C:** dimarts i dijous de 10 a 10.45 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 18

TONIFICACIÓ**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE****Grup A:** dimarts i dijous de 19 a 19.45 h**Grup B:** dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 18

Exercicis i jocs per aconseguir una bona tonificació, elasticitat i resistència. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

GIM SUAU**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous de 18 a 18.45 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 18

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE****Grup A:** dilluns i dimecres de 13 a 13.45 h**Grup B:** dilluns i dimecres de 20 a 20.45 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 15

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

ESTIL DANCE**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous de 20 a 20.45 h

Preu: 77,50 €

Places màximes: 14

Varietat de coreografies i d'estils al ritme de la música més animada. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat i aigua.

SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT**QUÈ ÉS EL RESIDU ZERO? (Activitat en línia)****DIJOUS 8 D'OCTUBRE**

De 18 a 19,30 h

Preu: 4,57 €

Professional: Xènia i Irina de l'Associació Zero Waste BCN.

Què és el Residu Zero? Per què és necessari dur un estil de vida més sostenible? Veurem l'abast de l'impacte de les nostres accions, i coneixerem maneres de reduir els residus i el malbaratament de recursos com l'aigua, l'energia o el menjar. Plantejarem dubtes i solucions en petites accions del dia a dia, i també compartirem altres maneres d'actuar a nivell més global. Al final s'obrirà un debat per donar l'opció a la participació de tothom.

REMEIS NATURALS PER RELAXAR-NOS (Activitat en línia)**DIMARTS 10 DE NOVEMBRE**

De 18 a 19,30 h

Preu: 4,57 €

Professional: Xènia i Irina de l'Associació Zero Waste BCN.

Taller teòric-pràctic en que posarem en comú quins tipus de situacions o períodes ens poden causar estats de nervis i inquietud, i de quina manera ho podem solucionar. Comentarem i farem demostració de diferents maneres per a relaxar-nos en aquests moments: respiració conscient, meditació, infusions, ús d'olis essencials i auto massatge entre d'altres.

CELEBREM UN NADAL SOSTENIBLE (Activitat en línia)

DIMECRES 16 DE DESEMBRE

De 18 a 19,30 h

Preu: 4,57 €

Professional: Xènia i Irina de l'Associació Zero Waste BCN.

Parlarem de les característiques especials de les festes nadalenques i l'augment de l'impacte ambiental que generem a nivell de residus i de malbaratament. Veurem diferents maneres d'embolicar amb tela i alternatives, entre elles la tècnica japonesa del furoshiki, i farem decoracions nadalenques amb materials aprofitats.

Per tal de poder seguir en directe les explicacions les persones assistents podran tenir un retall de tela quadrat gran i un objecte per embolicar. Per a elaborar les decoracions farem servir cartró o cartolina, tisores, paper de revista o fulls per aprofitar, cordills, cola i tubs de cartró del paper de vàter.

PLANTES, ESTRUCTURES I WHATSAPP

DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 20,30 h

Preu: 45,74 €

Places màximes: 12

Professional: Toni Solé, apassionat de les plantes.

Amb la complicitat de Toni Solé pensem i posem en pràctica tallers amb la filosofia de la innovació social. En aquests tallers la participació de tots els integrants és essencial, d'aquesta manera es posa la

creativitat col·lectiva a l'abast de tothom pel bé comú. També és important destacar el paper de la xarxa social whatsapp, que es crea paral·lelament al taller amb la intenció de reforçar el coneixement i compartir experiències i dubtes. Aprofitarem per explicar d'una manera senzilla com funciona el whatsapp i els seus usos.

En temps de confinament Toni ha creat i a compartit el procés creatiu a través de les nostres xarxes. Des d'aquesta perspectiva de creació conjunta es planteja el taller presencial per així conèixer les plantes (Carnívores, Tillandsies i d'altres) i crear estructures creatives.

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

DEL 25 DE NOVEMBRE AL 16 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h

Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol.

Aprofita l'espai de reparació comunitari per posar a punt casa teva. Aquí trobaràs un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per així evitar el malbaratament i la generació de residus.

- **25 de novembre:** Com podem reparar petits aparells elèctrics.
- **2 de desembre:** Com podem millorar la instal·lació elèctrica.
- **9 de desembre:** Com podem millorar la instal·lació d'aigua.
- **16 de desembre:** Com podem restaurar la fusta.



Foto: Pixabay

CÀPSULES DE CUINA

PLATS DE TARDOR AMB LLEGUMS (ECO) (Activitat en línia)

DIJOURS 15 D'OCTUBRE

De 18 a 21 h

Preu: 10,33 €

Vols ampliar el teu receptari de tardor amb plats ràpids, nutritius i sorprenents? Els llegums més mediterranis (cigrons, mongetes i lleties) són molt polivalents i permeten elaboracions d'allò més diferents! Prepararem una amanida de lleties en forma de tàrtar, un curri de cigrons i una vèggie burger de bolets. Els protagonistes seran els llegums i les hortalisses i fruites de temporada, locals i ecològiques.



Foto: Pixabay

PROJECTES RECOLZATS SUPORT A LA CREACIÓ

CUINEM PER A UNA FESTA SENSE RESIDUS (Activitat en línia)

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimecres de 19:30 a 21 h

Preu: 45,74 €

Professional: Nikoletta Theodoridi, creadora de sObres Mestres.

Taller participatiu i degustació, dirigit a aquells que volen menjar bé i sa, més variat alhora que eviten generar residus. Aprendre receptes fàcils que ens serveixin per diferents ocasions: pícnic, una festa d'aniversari, un berenar improvisat, etc.

Posem el "kit stop residus", ideat per Sobres Mestres i usuàries del centre, a la disposició dels nostres usuaris i usuàries.

TALLER & CO

Els tallers CO- d'innovació social volen facilitar la creació conjunta sense cap mena de barreres i així sumar emocions, creativitat, coneixement i, sobretot, les ganes que tothom té de compartir experiències.

GRUP DE DANSA "EN MOVIMENT"**DEL 8 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dijous de 16.45 a 18 h

Preu: 38,11 €

Places màximes: 14

Professional: Francesc, ballarí.

Juntament amb el Grup CHM Salut Mental continuarem passejant pels diferents estils de la dansa per ballar i fer un exercici de creació col·lectiva.

Ens visitarà una persona que vol dedicar-se professionalment a la dansa per ballar i compartir la seva experiència.

ESPAI D'ART OBERT**G****DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dimecres de 16 a 17.30 h

Obrim un espai d'experimentació i creació, amb l'acompanyament artístic de Montserrat Rigol. Un taller obert, on es puguin compartir amb altres persones coneixements i projectes relacionats amb l'art.



Foto: Pixabay

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Professional: Marta Guzman, Directora de teatre i Educadora Social.

Del taller de Co-teatre neix aquesta sòlida companyia que rep el nom del Centre Cívic disposada a seguir fent del teatre una eina de comunicació i un espai de relació.

PREPAREM UNA OBRA DE TEATRE DE RODARI**DIJOURS 5 DE NOVEMBRE**

De 19 a 20.30 h

Interpretació i direcció: Eleazar Masdeu, actor, cantant, escriptor.

Com posar en escena una de les obres de teatre o contes de Rodari mitjançant tècniques i exercicis de creació col·lectiva per a teatre físic, de text i musical, l'exploració dels ritmes en el moviment, el joc en les paraules i les seves sonoritats, la narració i la cançó com a element teatral i musical. Els actors, el vestuari, la caracterització, l'escenografia... l'estrena!



Foto: Jordi Folck

TALLERS PER A ENTITATS A LA CUINA INCLUSIVA

Posem a disposició de les entitats o escoles de diversitat funcional o d'altres col·lectius una cuina adaptada amb l'objectiu de poder experimentar i treballar l'autonomia de les persones en un entorn adaptat.

Si voleu fer algun taller al centre, poseu-vo en contacte amb nosaltres.

perequart@lleuresport.cat

SMOOTHIES I MÉS (ECO)**DIJOURS 15 D'OCTUBRE**

D'11 a 13 h

Places màximes: 12

Farem batuts i gelats amb fruites i verdures de temporada. També prepararem un *sandwich club* amb verdures.

GALETES D'ESPELTA**DIJOURS 12 DE NOVEMBRE**

D'11 a 13 h

Places màximes: 12

Prepararem galetes d'espelta sense sucre i amb edulcorant natural.

PER A GENT GRAN**COR JOVE****DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns i dimecres d'11 a 12 h

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts i dijous d'11 a 12 h

Grup C: dimarts i dijous de 12 a 13 h

Preu: 38,52 €

Places màximes: 25

MANTENIMENT DEL MATÍ**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h

Preu: 38,52 €

Places màximes: 25

ACTIVA-MENT**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 13 a 14 h

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 13 a 14 h

Preu: 21,40 €

Places màximes: 10

Taller per mantenir jove i activa la ment mentre exercitem la memòria, millorem l'autoestima i ens relacionem amb els altres.

INFANTS I ADOLESCENTS**DANSA I TEATRE PER A INFANTS****DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 27,70 €

Places màximes: 10

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts
BUS: H8, H10, 52, 54, 70, V3, D20, N2, N3, N14
BICING: a 50 metres



ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"

C/ Comandant Benítez, 6

Tel.: 933 398 261

Web: ccperequart.com o bcn.cat/lescorts

A/e: perequart@lleuresport.cat

HORARIS

Horari de la recepció del Centre:

De dilluns a divendres, de 9 a 14 i de 16 a 21 h

Horari d'obertura del Centre:

De dilluns a divendres, de 9 a 23 h

Dissabtes i diumenges, de 10 a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart

A/e: perequart@lleuresport.cat

Facebook: Centre Cívic Joan Oliver Pere Quart

Twitter: @CCPere Quart

Districte de les Corts

@BCN_LesCorts