

Centre Cívic Can Deu

PROGRAMA DE TALLERS

Setembre - desembre del 2024

Can Deu



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

TALLERS

pàg. 03

HUMANÍSTICS I CIÈNCIES SOCIALS pàg. 04

COMUNITAT DIGITAL pàg. 05

ARTS PLÀSTIQUES pàg. 05

LLENGÜES pàg. 06

ARTS ESCÈNIQUES pàg. 07

SALUT I BENESTAR pàg. 08

FAMILIARS pàg. 13

MÚSICA I VEU pàg. 13

ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ pàg. 14

ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT pàg. 15

LLEGENDA

 ACTIVITAT DE PAGAMENT

 ACTIVITAT GRATUÏTA

 NOVETAT

Recomanem que es faci la inscripció en línia. Les persones que no puguin fer-la per dificultat tecnològica poden venir a fer-la de manera presencial.

Abans d'inscriure-us en un curs, us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions.

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior, excepte els que consten com a nous.

INSCRIPCIONS: a partir del 3 de setembre

Inici d'activitats: dilluns, 16 de setembre

Horaris: presencialment, de 10.00 a 21.00 h; en línia, a partir de les 10.00 h (el primer dia) fins a les 23.59 h, ininterromputament, de dilluns a divendres

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha pagat.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. En aquest cas, es fa la devolució íntegra del preu.
- Les persones que estiguin a l'atur tenen una subvenció del 50% sobre el preu d'un taller del trimestre actual. Cal presentar la vida laboral (de l'últim mes) o els papers del Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) i l'empadronament.
- Les inscripcions amb subvenció es poden fer tant presencialment com en línia. En cas que es faci en línia cal portar la documentació presencialment abans del 10 de setembre inclòs.
- Així mateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat o que siguin ateses en algun centre públic de salut mental tenen una reducció segons diversos criteris establerts al BOPB. Cal presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.
- La direcció del centre es reserva el dret de canviar el professorat en cas que calgui.
- Abans de l'inici de l'activitat se'n pot sol·licitar la devolució de l'import. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'accepta la devolució proporcional de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificació mèdic o laboral, i en un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
- Un cop s'acabi el 50% de les sessions programades no es retornen, en cap cas, els diners de l'activitat.
- En el cas dels tallers gratuïts, si alguna persona té més de dues faltes d'assistència sense justificar, el centre es reserva el dret d'anul·lar la inscripció.
- El material fungible que sigui necessari per al taller és a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica 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 està exempt del pagament de la matrícula.
- Totes les persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, un trastorn o que segueixin algun tipus de tractament que en pugui alterar la capacitat psicomotriu o cognitiva ho han de comunicar a l'hora d'inscriure's en un taller perquè el professorat n'estigui informat. La Direcció del centre declina tota responsabilitat, de manera que és aconsellable que vagin acompanyades quan entrin i surtin de l'aula on s'imparteix l'activitat.
- La inscripció en un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

HUMANÍSTICS I CIÈNCIES SOCIALS

L'ART CATALÀ DEL ROMÀNIC A L'ACTUALITAT

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h

Preu: 106,01€

Sessions: 11

N

Curs centrat en l'evolució de l'art català des del romànic fins a les darreries del segle XX. Les sessions plantejades oferiran un marc històric que permetrà contextualitzar i oferir una visió panoràmica dels estils i les obres més significatives en arquitectura, pintura i escultura, així com dels principals artistes que han sorgit al llarg dels segles a Catalunya.

ART I ARQUITECTURA IBEROAMERICANA

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimecres, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 13

L'art contemporani a l'Amèrica llatina durant els segles XX i XXI reflecteix una rica interacció entre el desenvolupament urbà i estètic de la regió, influenciada pels esdeveniments globals com les guerres mundials i les seves repercussions en el territori llatinoamericà. Estudiarem els processos de modernització i urbanització que va experimentar en aquell moment el continent.

L'ALLIBERAMENT DE LA DONA DES DE L'ART CONTEMPORANI

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimecres, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

L'emancipació de la dona artista des de les avantguardies del segle XX ha estat un procés significatiu i continu. Farem un recorregut des de principis del segle fins a les últimes dècades estudiant les artistes dones més importants dels diversos moviments artístics. Veurem com l'art ha estat una eina fonamental per a la lluita per la igualtat, l'exploració d'altres perspectives diferents de l'hegemònica i el qüestionament dels rols de poder i de gènere.

LLEGIR BARCELONA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 28 DE NOVEMBRE

Grup A: dijous, de 17.00 a 18.30 h

Grup B: dijous, de 19.00 a 20.30h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

N

Barcelona és un llibre obert d'història i en aquest taller aprendrem a llegir-la a través de vuit itineraris que ens portaran des de l'època postolímpica fins a l'època romana. Compartirem imatges, cartografies i reflexions mentre ens submergim en el passat.

COMUNITAT DIGITAL

BENVINGUT I BENVIGUDA A LA FOTOGRAFIA

N

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, d'11.00 a 12.30 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 13

Observacions: cal portar una càmera digital amb funcions manuals.

Descobreix les funcions de la teva càmera.

CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 18.00 a 19.30 h

Grup B: dilluns, de 19.30 a 21.00 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 13

Observacions: cal tenir nocions bàsiques i portar una càmera digital amb funcions manuals.

Un taller amb passejades fotogràfiques per Barcelona. Gaudiràs en grup pels carrers de la ciutat i, a més, suposarà un repte tècnic i creatiu fotogràfic. Les rutes s'aniran decidint entre tots el primer dia de classe al centre cívic.

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 10.00 a 12.00 h

Grup B: dilluns, de 12.00 a 14.00 h

Grup C: dilluns, de 16.00 a 18.00 h

Grup D: dilluns, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 141,88 €

Sessions: 13

Grup E: dilluns, de 20.00 a 21.30 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 13

Independentment del nivell que tinguis, aquest és un curs a mida i amb seguiment en què es farà un acompanyament personalitzat segons els materials que hakis escollit portar.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 10.30 a 12.00 h

Grup B: dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Preu: 98,23 €

Sessions: 12

Aprèn aquesta tècnica de pintura, tinguis el nivell que tinguis.

GANXET**N****DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 98,23 €

Sessions: 12

Observacions: sense experiència: porta un cabdell que no sigui ni massa fi ni massa gruixut i l'agulla que el fabricant indiqui que recomana per treballar amb el gruix que has escollit.

Amb experiència prèvia: pots portar directament el fil i l'agulla que hagi escollit.

Les classes seran lliures, tu escullis què vols fer i nosaltres et guiem. Tant si has teixit alguna vegada com si no tens cap experiència, t'acompanyarem en el procés, t'ensenyarem com llegir, iniciar i acabar un patró o a fer el teu si tens una idea de què fer però no saps com començar des de zero.

PINTURA I CREATIVITAT**N****DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 10.30 a 12.00 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 12

Observacions: el material es pot consultar a la recepció del centre o al programa d'inscripcions del web.

Aprenderàs a crear i plasmar les pròpies idees, potenciant la teva creativitat amb tècniques de dibuix i pintura. Aquest curs estarà adaptat tant a persones que s'inicien en la tècnica, com a les que ja hi tenen experiència, assegurant un ambient creatiu per a tots els nivells d'habilitat.

LLENGÜES

Cal tenir present que no són cursos acadèmics i que els nivells poden ser supervisats i confirmats pel professorat.

ITALIÀ

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Nivell iniciació II: dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 106,41 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Nivell iniciació I: dilluns, de 18.00 a 19.00 h

Nivell mitjà: dilluns, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 70,94 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

ALEMANY

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Nivell iniciació I: dijous, de 12.30 a 13.30 h

Nivell iniciació II: dijous, de 10.30 a 11.30 h

Nivell mitjà: dijous, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 70,94 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13



ANGLÈS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Conversa nivell mitjà: dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 65,48 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Conversa nivell bàsic A: dimecres, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 70,94 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

Pre-intermediate 2: dimecres, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 106,41 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Intermediate: dijous, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 106,41 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

Upper-intermediate: dijous, de 9.30 a 11.00 h

Preu: 106,41 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Elemental II: divendres, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 90,04 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Conversa nivell bàsic C (iniciació): divendres, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 90,04 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

N

RUS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Nivell mitjà: dimarts, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 98,22 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Nivell iniciació: dimarts, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 65,48 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

N

FRANCÈS (INICIACIÓ)

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 60,02 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

N

Nivell A0-A1 *Élémentaire* conversa: francès bàsic, aprendre el francès parlat amb paraules bàsiques, números i frases, aprendre a fer preguntes i respostes. Al llarg del curs farem tasques de situacions que ens ajudaran a adquirir competències orals.

FRANCÈS (NIVELL MITJÀ)

N**DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 60,02 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

Nivell A1-A2 *élémentaire/élémentaire avancé* (conversa). Realització de tasques comunicatives amb jocs de simulacions. Conversarem sobre temes actuals posant en pràctica les estructures, el vocabulari i les expressions que s'han après. Treballarem la fonètica amb vídeos, pòdcasts etc.

FRANCÈS (NIVELL CONVERSA)

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 60,02 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

Nivell B1-B2 *intermédiaire* (conversa): tallers de conversa sobre temes reals, aprenentatge de vocabulari i expressions per poder sistematitzar i aplicar en diferents activitats individuals o en grup.

BALLS I DANSES

BALLS LLATINS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

Basada en la dansa clàssica i amb influències de la dansa moderna i postmoderna.

FEMME STYLE

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

Empodera't i descobreix tot el teu potencial! *Femme Style* és un espai pensat per explorar el teu costat femení mitjançant seqüències coreogràfiques que et faran sentir una diva!

SEVILLANES

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Iniciació A: dijous, de 17.00 a 18.00 h

Nivell B: dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13



SALUT I BENESTAR

IOGA CORRECTIU

DEL 16 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 141,88 €

Sessions: 26

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup B (iniciació): dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

Pensat per a persones que vulguin enfortir la musculatura i els ossos per prevenir possibles lesions.

T'IL·LUSIONA EL QUE FAS?

N

DE L'1 D'OCTUBRE AL 13 DE NOVENBRE

Dimarts, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 79,41 €

Sessions: 7

Crea la fórmula genuïna que et defineixi. Mitjançant un procés d'autoconeixement i avaluació de les teves habilitats transversals descobriràs el que et fa destacar i com diferenciar-te de la resta, tot identificant i connectant els teus talents, valors

HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup D: dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

Els exercicis hipopressius relaxen el diafragma i la regió lumbar i aporten estabilitat a la columna vertebral.

ESPAI D'ATENCIÓ PLENA

G

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Preu: gratuït

Sessions: 13

Taller en col·laboració amb el Grup CHM - Salut Mental, basat en un espai de reflexió i pensament col·lectiu on es pretén exercitar, individualment, la capacitat de focalitzar la ment. També aprendrem a gestionar el pensament, inevitable i natural, però sovint invasiu. Tot plegat suposa un entrenament i gimnàstica mental que haurà de contribuir, significativament, a la millora de la qualitat de vida.

**EXPLORA LES TEVES EMOCIONS:
DESXIFRA EL PODER DE
LA CONNEXIÓ EMOCIONAL****N**

DEL 2 D'OCTUBRE AL 14 NOVEMBRE
Dimecres, de 18.30 a 20.00 h
Preu: 79,41 €
Sessions: 7

Aprofundeix en la teva intel·ligència emocional i millora la comunicació i el lideratge interpersonal. Adquireix eines per gestionar les emocions i comunicar-te de manera efectiva amb els altres.

**GIMNÀSTICA DURANT I
DESPRÈS DE LA MENOPAUSA****N**

**DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE**
Dimarts: de 9.30 a 10.30 h
Preu: 65,49 €
Sessions: 12

Tot i que es un procés biològic natural, els canvis físics i emocionals que provoca poden afectar el benestar de la dona. Treballarem de forma multidisciplinària per millorar les conseqüències d'aquests canvis.

RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ**N**

**DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE
DESEMBRE**
Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Descobreix i practica algunes tècniques de respiració i meditació, que afavoreixen la reducció de l'estrès i també serveixen per millorar la gestió de les emocions.

AUTOESTIMA 3a JOVENTUT

**DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE**
Dimarts, de 16.30 a 18.00 h
Preu: 81,18 €
Sessions: 12

El propòsit d'aquest taller és que la persona usuària prengui consciència del concepte d'autoestima, que conegui els diversos nivells d'autoestima, com afecten la nostra vida diària, i que aprengui a gestionar-los. Al llarg del taller es treballaran diferents estratègies i eines per potenciar l'autoestima. Aquesta activitat està dirigida a persones majors de 65 anys.

FITBALL PILATES**N**

**DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE
DESEMBRE**
Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

És un entrenament dinàmic i eficaç sobre pilotes, que implica múltiples grups musculars. Es treballa una combinació de flexibilitat, força, equilibri i coordinació.

TAITXÍ

**DEL 17 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE**
Dimarts i dijous, d'11.45 a 12.45 h
Preu: 136,43 €
Sessions: 25

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE

Grup C: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 65,94 €

Sessions: 12

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE
DESEMBRE

Grup B: dimecres, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

Un tipus de ioga més intens i més recent que ens ajuda a treballar cos i ment de manera més dinàmica. Amb la pràctica s'arriba, a poc a poc, a un estat de mediació en moviment.

TXIKUNG

DEL 18 DE SETEMBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup A: dimecres i divendres, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 130,97 €

Sessions: 24

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup B: divendres, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

OSTEOPILATES

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Grup E: dilluns, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE
DESEMBRE

Grup F: dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

N

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE
DESEMBRE

Grup B: dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE

Grup C: dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup D: divendres, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Pensada per a persones de 40 anys en endavant. Enfortiment dels ossos i prevenció de possibles fractures.

MARXA NÒRDICA I SALUT

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 9.00 a 10.30 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

N

Grup B: dijous, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 106,41 €

Sessions: 13

Observacions: el primer dia del curs es quedarà al Centre Cívic Can Deu. Cal portar material propi (bastons marxa nòrdica), roba i calçat còmodes.

Taller obert a totes les persones, tant si et vols iniciar en la tècnica com si vols perfeccionar-la. A través de les rutes que es faran per Barcelona, tindràs l'oportunitat de descobrir, reforçar i gaudir dels beneficis més saludables d'una activitat física adaptada a totes les persones. Tota l'activitat es fa a l'aire lliure.

ZUMBA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

HATHA-IOGA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 70,40 €

Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup F: dijous, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 70,40 €

Sessions: 13

Un ioga antic que permet treballar cos i ment alhora: la resistència i la concentració, la flexibilitat i l'atenció, la força i la sensació de proximitat amb un mateix.

GINNÀSTICA POSTURAL

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

La gimnàstica postural per mitjà de diferents exercicis de mobilitat i d'estiraments globals cerca relaxar i estirar la musculatura que com a conseqüència del sedentarisme i la quietud es poden trobar en tensió.

PILATES

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE

Grup B: dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Grup I (tonificació): dimarts, d'11.30 a
12.30 h
Preu: 58,56 €

Grup M: dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Sessions: 12
Preu: 65,49 €

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE **N**
DESEMBRE

Grup N: dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Grup L: dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Grup E: dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Grup C: dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE

Grup F: dijous, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Grup J: dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup K: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

IOGA PER A TOTHOM

DEL 17 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE

Grup A: dimarts i dijous, de 10.30 a
11.30 h
Preu: 136,43 €
Sessions: 25

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 60,03 €
Sessions: 12 **N**

loga adaptat per a tothom, amb postures
accessibles, centrat en la respiració i la
relaxació.

GIMNÀSTICA POSTPART

N

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE

Dijous: de 10.00 a 11.00 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Observacions: cal tenir valoració positiva
del sòl pelvià per part del metge o
fisioterapeuta.

Sessió d'exercici per a després del part.
Un cop passada la quarantena, pots ve-
nir a fer l'activitat, on treballarem de for-
ma conscient especialment musculatura
abdominal i sòl pelvià, sense oblidar-nos
de tonificar la resta del cos. Però sempre,
tenint en compte que la dona es troba en
període postpart.

ESTIRAMENTS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 65,49 €
Sessions: 12

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup C: dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

GIMNÀSTICA DOLÇA PER A MÉS GRANS DE 60 ANYS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup C: dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 54,12 €
Sessions: 12

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres, de 10.00 a 11.00 h
Preu: 58,63 €
Sessions: 13

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 49,61 €
Sessions: 11

Gimnàstica suau que combina una sèrie d'exercicis. Aquesta activitat està dirigida a persones majors de 60 anys.

PILATES FASCIAL

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 70,94 €
Sessions: 13

Aprèn a entendre com pots integrar els principis del pilates fascial en el teu treball diari. Els quatre principis bàsics i beneficis són rebot elàstic, estirament fascial, refinament sensorial i relaxació fascial.

ENTRENA LA MEMÒRIA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup G: dijous, d'11.00 a 12.00 h
Grup H: dijous, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 65,48 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 13

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres, de 17.00 a 18.00 h
Grup B: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 70,94 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 13

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup C: dijous, de 10.00 a 11.00 h
Grup D: dijous, d'11.00 a 12.00 h
Grup E: dijous, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 70,94 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 13

Observacions: cal portar llibreta, boli o llapis i llapis de colors.

GINNÀSTICA DURANT L'EMBARÀS**N****DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Dijous: d'11.30 a 12.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Observacions: cal tenir valoració positiva del sòl pelvià per part del metge o fisioterapeuta.

Si estàs embarassada i vols fer exercici físic, aquesta és la teva sessió! Farem exercicis per millorar i mantenir la teva mobilitat pelviana, de cara a preparar-te per al dia del part, així com altres exercicis que t'ajudaran a disminuir o eliminar molèsties o dolors que hagin pogut aparèixer durant l'embaràs.

ENTRENAMENT DE FORÇA I PREVENCIÓ DE CAIGUDES**N****DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous: d'11.00 a 12.00h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

Sessió d'entrenament enfocada en el guany de massa muscular i força per mitigar aquestes pèrdues que es produeixen a mesura que ens fem grans. També farem treball específic per evitar caigudes i en cas que es produeixen, tenir eines per evitar fer-nos mal.

IOGA PRENATAL**N****DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts: de 12.30 a 13.30 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

Observacions: cal portar manta de ioga

Durant les sessions de Ioga Prenatal es realitzen les postures aptes i segures per a l'embaràs; es treballa la respiració i la coordinació amb el moviment de forma conscient; s'estableixen enllaços d'unió amb el nadó; i es busca la comprensió de varies eines per a poder viure més plenament aquesta etapa i per preparar i propiciar un part saludable.



Foto: Pinterest

FAMILIARS

MÚSICA I MOVIMENT PER ALS INFANTS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE
DESEMBRE

Grup A: divendres, de 16.30 a 17.30 h
Dirigit a infants d'1 a 2 anys
acompanyats d'una persona adulta

Grup B: divendres, de 17.30 a 18.30 h
Dirigit a infants de 3 a 4 anys
acompanyats d'una persona adulta
Preu: 49,11 €
Sessions: 9

DEL 2 D'OCTUBRE A L'11 DE
DESEMBRE

Grup D: dimecres, de 15.30 a 16.30 h
Dirigit a infants de 0 a 1 anys
acompanyats d'una persona adulta
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

DEL 2 D'OCTUBRE A L'11 DE
DESEMBRE

Grup C: dimecres, de 16.30 a 17.30 h
Dirigit a infants d'1 a 2 anys
acompanyats d'una persona adulta
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

Espai lúdic i respectuós en què els infants són convidats a jugar amb els sons, els timbres i el moviment. Oferint-los repertori perquè puguin expressar-se amb i per mitjà de la música, obrint possibilitats per desenvolupar la seva creativitat i la seva sensibilitat musical.

MÚSICA I VEU

GUITARRA (INICIACIÓ)

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 65,49 €
Sessions: 12

Dirigit a qualsevol persona que vulgui aprendre a tocar l'instrument però no hagi tingut mai l'oportunitat de posar-s'hi.

GUITARRA (BÀSIC)

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE
DESEMBRE

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 65,49 €
Sessions: 12

Dirigit a les persones que tinguin nocions bàsiques de guitarra i vulguin consolidar la seva tècnica i aprendre eines per poder acompanyar les cançons que els agraden.

GUITARRA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 65,49 €

Sessions: 12

Dirigit a les persones que tinguin experiència tocant cançons amb acords oberts, hagin començat a experimentar amb celleta i vulguin consolidar la seva tècnica per poder tocar cançons d'una dificultat més alta, ampliar els seus recursos rítmics o guanyar agilitat amb l'instrument.



Foto: Pinterest

ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ

INTRODUCCIÓ A LA DANSA JAZZ

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 70,94 €

Sessions: 13

Treballarem l'expressió corporal, la consciència d'espai, l'elasticitat i la tonificació a través dels passos més divertits del jazz musical.

APRENDRE A CANTAR SWING

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 98,23 €

Sessions: 12

A càrrec del músic professional Marc Riera, aprendreu a cantar en l'estil del swing mitjançant exercicis rítmics i vocals, i posada en pràctica treballant un repertori adequat per a l'estil. El mètode serà fer els exercicis més tècnics de ritme i treball vocal la primera part de la classe, i la segona part es dedicarà al repertori de les cançons que triem per interpretar. No cal cap coneixement previ de l'alumnat, només ganes de cantar i d'aprendre.

ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT

AQUAREL·LA BOTÀNICA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Preu: 98,23 €

Sessions: 12

Observacions: cal portar colors d'aquarel·la en caixa petita de dotze pastilles (marques: Winsor & Newton, Cotman, Blockx, Schmincke, Rembrandt...), tres pinzells d'aquarel·la rodons de pèl sintètic o pèl de bou aprox. núm. 4, 8 i 20, papers d'aquarel·la (Canson, per exemple), dos pots de vidre o plàstic per a l'aigua, llapis, goma d'esborrar i drap.

Vine a conèixer el fascinant món de l'aquarel·la botànica i les aiguades. Aprendràs les possibilitats creatives que ens aporta aquesta tècnica per pintar vegetació. Pinta, relaxa't i diverteix-te!



Foto: Pixabay

TINTS NATURALS

N

DEL 16 DE SETEMBRE AL 28 D'OCTUBRE

Dilluns, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 76.40 € + 15 € de material

Sessions: 7

Observacions: si vols més informació del que es treballarà a les sessions pots consultar-ho al web d'inscripcions o a la recepció del centre.

Descobreix l'àmplia gamma de colors que ens lliura la natura! Aprendrem a extreure pigments de materials orgànics (fulles, escorces, flors, residus de cuina, etc.) mitjançant diferents tècniques d'estampació.



Foto: Pixabay

INTRODUCCIÓ ALS TERRARIS**N****DISSABTE, 26 D'OCTUBRE**

De 10.00 a 12.00 h

Preu: 15.13 € + 20 € de material

Sessions: 1

Observacions: cal portar guants i davantal, i si vols també pots portar una pedra, una branca o un objecte especial per introduir al terrari.

Mitjançant un pot de vidre tancat, un substrat i unes plantes adients, aprendràs a fer el teu propi terrari, podràs crear un petit ecosistema i sentir la natura a les teves mans. En acabar el taller t'emportaràs el terrari a casa teva, amb les cures necessàries.

**ESTAMPACIÓ EXPERIMENTAL
AMB MATERIALS RECICLATS****N****DEL 18 DE SETEMBRE AL 6 DE
NOVEMBRE**

Dimecres, de 12.00 a 14.00 h

Preu: 87,31 € + 15 € de material

Sessions: 8

Taller d'estampació de paper amb cartons, brics, cables i altres materials reciclats. Prepararem matrius amb materials de reciclats i estamparem els nostres dissenys.

KOKEDAMES DE NADAL**N****DISSABTE, 14 DE DESEMBRE**

De 10.00 a 12.00 h

Preu: 15.13 € + 20 € de material

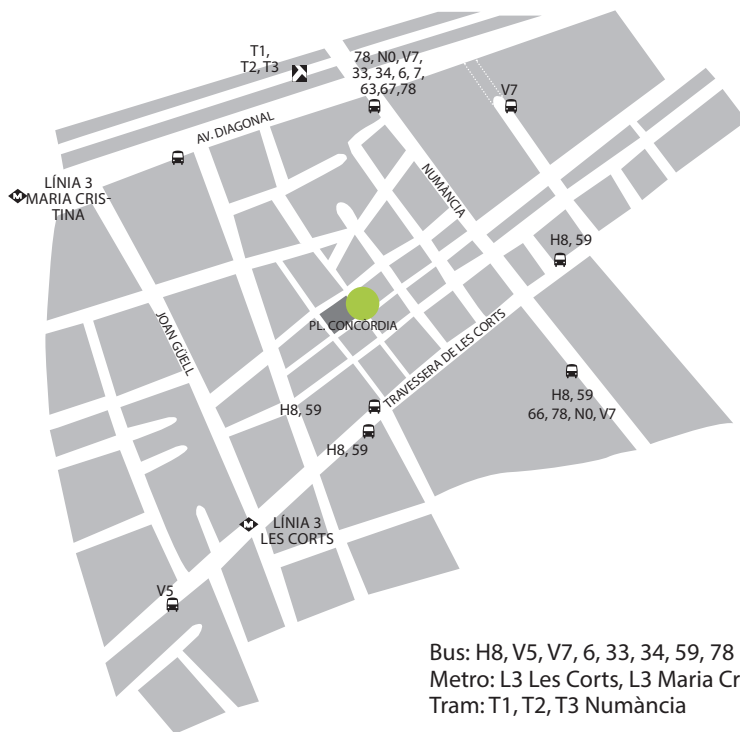
Sessions: 1

Observacions: cal portar llibreta per prendre apunts, guants i davantal

Durant el taller cada participant crearà la seva pròpia kokedama i es donarà, a més, un espai teòric on es parlarà sobre la tècnica, els seus beneficis energètics, el muntatge de la planta i les seves cures. Crearem una kokedama amb una planta fresca de viver típica del Nadal. Com que no requereix experiència prèvia és un taller apte per a infants i adults en general.



Foto: Pixabay



Bus: H8, V5, V7, 6, 33, 34, 59, 78
Metro: L3 Les Corts, L3 Maria Cristina
Tram: T1, T2, T3 Numància

ADREÇA

Centre Cívic Can Deu
Plaça de la Concòrdia, 13
Tel. 934 101 007
08014 Barcelona

HORARIS

De dilluns a dissabte, de 9.00 a 22.00 h
Diumenges, de 10.00 a 14.00 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat



d'anell magnètic

PER A MÉS INFORMACIÓ

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/candeu
candeu@lleuresport.cat
twitter.com/cccandeu
facebook.com/cciviccandeu
facebook.com/AulaAmbientalCanDeu/
twitter.com/AulaAmbientalLC