

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

# PROGRAMA DE TALLERS

Setembre - desembre 2024

Joan Oliver "Pere Quart"

25<sup>è</sup>  
ANIVERSARI



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
les Corts

## CURSOS I TALLERS

TALLERS PEL 25è ANIVERSARI DEL CENTRE	pàg. 04
ART I DISSENY	pàg. 06
MÚSICA I VEU	pàg. 08
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 08
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 09
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 11
IDIOMES	pàg. 11
BALLS I DANSES	pàg. 13
BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 16
SALUT FÍSICA	pàg. 16
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 20
TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 21
MONOGRÀFICS	pàg. 21

## INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del dimarts, 3 de setembre, de 10.00 a 21.00 h.

## INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del dimarts, 3 de setembre, de 10.00 a 21.00 h.

## INICI DELS TALLERS

Dijous, 19 de setembre.



ACTIVITAT GRATUÏTA



NOU



INNOVACIÓ SOCIAL

## INSCRIPCIONS

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

## Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
  - Les inscripcions presencials es prioritzen per a les persones que tenen dificultats de registre en línia. Recomanem que feu la inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
  - En cap cas es reserva plaça per telèfon.
  - Cada persona es pot inscriure en els 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, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
  - Abans de l'inici de l'activitat es podrà sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'acceptarà la devolució proporcional de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificant mèdic o justificant laboral. Un cop s'acabi el 50% de les sessions programades no es retornaran, en cap cas, els diners de l'activitat, 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 que es perdin per causes alienes a l'alumnat.
  - El material fungible que sigui necessari per als tallers és a càrrec de l'alumnat. A 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.
  - Els o les acompanyants de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estan exempts del pagament de la matrícula.
  - Les persones que estiguin a l'**atur** tenen un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre. En aquest cas, cal aportar la vida laboral i el padró actualitzat dels últims tres mesos.
  - Així mateix, les persones **amb algun tipus de discapacitat residents al municipi** tenen una reducció segons diversos criteris establerts al BOPB. En aquest cas, cal aportar el padró actualitzat dels últims tres mesos i la targeta acreditativa. Recordem que, per a qui es vulgui acollir a aquests descomptes, pot fer la inscripció presencial o en línia. I cal mostrar la documentació sol·licitada com a màxim cinc dies abans de començar el taller.
- NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA**
- Les inscripcions es poden fer al web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart).
  - Les places són limitades en totes les activitats.
  - Recordeu que amb una adreça electrònica concreta només es pot registrar una persona. Si voleu registrar una altra persona heu d'utilitzar una altra adreça.
  - Abans de l'inici de l'activitat es podrà sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'acceptarà la devolució proporcional de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificant mèdic o justificant laboral. Un cop finalitzat el 50% de les sessions programades no es retornaran, en cap cas, els diners de l'activitat, i amb un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar.
  - En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.

# CURSOS I TALLERS



## 25è ANIVERSARI DEL CENTRE

G

### ESTEM D'ANIVERSARI!

Amb motiu del 25è aniversari del centre, la setmana del **16 al 20 de setembre**, us convidem a tastar un ampli ventall d'activitats que trobareu després a la programació de cursos i tallers del període setembre-desembre 2024.

Activitats gratuïtes!  
Places limitades!  
Hi cal inscripció prèvia.

## DILLUNS, 16 DE SETEMBRE

### SEVILLANES INICIACIÓ INTERMEDI

De 9.00 a 10.00 h

### POSA'T+

De 10.00 a 10.45 h

### COR JOVE

D'11.00 a 12.00 h

### OSTEOPILATES

D'11.00 a 12.00 h

### COUNTRY INTERMEDI MATÍ

De 12.00 a 13.00 h

### PILATES

De 12.00 a 13.00 h

### ESTIRAMENTS

De 13.00 a 13.45 h

### ESQUENA SANA

De 13.00 a 14.00 h

### DIBUIX I PINTURA

De 18.00 a 20.00 h

### ZUMBADANCE

De 18.00 a 19.00 h

### TERÀPIA GESTALT

De 19.00 a 20.00 h

### TEATRE

De 19.00 a 21.00 h

## DIMARTS, 17 DE SETEMBRE

### POSA'T+

De 9.15 a 10.00 h

### CERÀMICA

De 10.00 a 12.00 h

### POSA'T+

De 10.00 a 10.45 h

### COR JOVE

D'11.00 a 12.00 h

### INFORMÀTICA A LA CARTA

D'11.00 a 12.30 h

### COR JOVE

De 12.00 a 13.00 h

## 25è ANIVERSARI

### TELÈFONS INTEL·LIGENTS

De 12.35 a 14.05 h

### ACTIVA-MENT

De 13.00 a 14.00 h

### ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INTERMEDI)

De 17.30 a 19.00 h

### TAITXÍ-TXIKUNG

De 18.00 a 19.00 h

### GIM SUAU

De 18.15 a 19.00 h

### TAITXÍ

De 19.00 a 20.00 h

### COUNTRY INICIACIÓ

De 19.00 a 20.00 h

### NOVEL·LA AVANÇAT

De 19.00 a 20.30 h

### PILATES

De 19.00 a 20.00 h

### COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI

De 20.00 a 21.00 h

### COUNTRY INICIACIÓ AVANÇAT

De 21.00 a 22.00 h

## DIMECRES, 18 DE SETEMBRE

### BALL AMB RITME

De 9.00 a 10.00 h

### DIBUIX I PINTURA

De 9.30 a 11.30 h

### POSA'T+

De 10.00 a 10.45 h

### COR JOVE

D'11.00 a 12.00 h

### IOGA

D'11.00 a 12.30 h

### DIBUIX I PINTURA

D'11.30 a 13.30 h

### ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INICIACIÓ)

De 16.30 a 18.00 h

### IOGA

De 18.00 a 19.00 h

### PROVA DE NIVELL D'ANGLÈS

De 18.00 a 19.30 h

### COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI

De 19.00 a 20.00 h

### PILATES

De 19.00 a 20.00 h

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

De 20.00 a 21.00 h

### IOGA ACTIU

De 20.00 a 21.00 h

### LINE DANCE

De 21.00 a 22.00 h

## DIJOUS, 19 DE SETEMBRE

### PINTURA AMB AQUAREL·LA

De 9.30 a 11.30 h

### TALLER DE LECTURA

De 10.00 a 11.30 h

### PINTURA DE RETRAT

D'11.30 a 13.30 h

### CONÈIXER BARCELONA

D'11.45 a 13.15 h

### ESQUENA SANA

De 13.00 a 14.00 h

### CERÀMICA

De 16.00 a 18.00 h

### PILATES

De 19.00 a 20.00 h

## DIVENDRES, 20 DE SETEMBRE

### COUNTRY INICIACIÓ

De 9.00 a 10.00 h

### IOGA SUAU

De 10.00 a 11.00 h

### BALL EN LÍNIA

D'11.00 a 12.00 h

### BACHATA I SALSA

De 12.00 a 13.00 h

### ACTIVA-MENT

De 13.00 a 14.00 h

### IOGA

De 13.00 a 14.00 h



**ART I DISSENY****DIBUIX I PINTURA****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 18.00 a 20.00 h (12 sess.)

Professional: Anna Bafalluy

**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dimecres, de 9.30 a 11.30 h (12 sess.)

**Grup C:** dimecres, d'11.30 a 13.30 h (12 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín  
Preu: 130,97 €

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

**PINTURA AMB AQUAREL·LA****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (12 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín  
Preu: 130,97 €

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

**PINTURA DE RETRAT****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (12 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín  
Preu: 130,97 €

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques per representar l'aparença visual d'un rostre.

Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

**CERÀMICA****DEL 26 DE SETEMBRE AL 5 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dijous, de 16.00 a 18.00 h (11 sess.), nivell avançat

**Grup B:** dijous, de 18.05 a 20.05 h (11 sess.), nivell iniciació

**DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup C:** dimarts, de 10.00 a 12.00 h (11 sess.), nivell iniciació

Professional: Yolanda Martínez

Preu: 120,06 € + 12,10 € de material

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang i elaborar objectes, i iniciació al disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de la decoració de figures de fang.

**COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INTERMEDI)****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (11 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 90,04 €

Aprendrem a prendre mides i fer càlculs sobre la tela, dominar el traçat dels patrons i el tall de les peces, controlar l'ús de la màquina de cosir amb les diferents variants i diferents teixits.

Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

**COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 18.35 a 20.05 h (11 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 90,04 €

Aprendrem a prendre mides i fer càlculs sobre la tela, dominar el traçat dels patrons i el tall de les peces, controlar l'ús de les eines de costura més importants, amb diferents variants i diferents teixits, adaptar models segons les talles, fer tot tipus d'arranjaments i modernització de peces. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

**COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (12 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 98,23 €

Aprendrem a fer funcionar la màquina de cosir, les diferents variants, amb diferents teixits i fornitures. Practicarem diferents tipus de costura, cosirem cremalleres i botons, i també treballarem amb diferents aplicacions tèxtils. No calen coneixements previs. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir i retalls de roba.

**SUMI-E****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, d'11.30 a 13.30 h (12 sess.)

Professional: Taller Caleidoscopio

Preu: 130,97 €

El *sumi-e* és una tècnica tradicional japonesa monocromàtica que fa servir la tinta negra. Aprendrem les pinzellades bàsiques i la filosofia que hi ha darrere aquesta tècnica.

**ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 16.00 a 17.30 h (12 sess.)

Professional: Montserrat Rigol,  
acompanyament artístic.

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM Salut Mental, entitat que desenvolupa un programa d'art comunitari, l'ArtCom, amb l'objectiu de fomentar la participació en projectes de creació artística que impulsen processos de creació col·laborativa i de lògica comunitària. Aquest és un espai obert a qualsevol disciplina artística on es poden compartir coneixements i experimentar, col·laborar i crear amb altres persones projectes relacionats amb l'art.

## ESPAI TÈXTEL OBERT

**G IS**

**DEL 4 D'OCTUBRE  
AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, de 16.00 a 17.30 h  
(9 sess.)

Professional: Xarxa de Dones Cosidores,  
acompanyament artístic.

Un espai comunitari en col·laboració amb les participants del projecte de suport a la creació de Pere Quart, l'Estenedor.



Foto: Freepik

## MÚSICA I VEU

### GUITARRA

**DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, de 16.00 a 17.00 h  
(10 sess.)

Professional: Jordi Fernández  
Preu: 54,57 €

Un taller de guitarra en què la metodologia activa i l'empremta de Jordi Novell, guitarrista, us farà gaudir de l'instrument des del principi.

## ARTS ESCÈNIQUES

**COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART**

**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (12 sess.)  
Professional: Laura Solé

Preu: 69,48 €

\*Taller amb preu d'interès territorial per promoure la inclusió.

El teatre és la disciplina en què millor s'aprecia la relació entre cultura i felicitat. Des d'aquesta visió seguim fent teatre com una eina de comunicació i un espai de relació sense barreres.

### TEATRE

**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (11 sess.)

Professional: Laura Solé  
Preu: 130,97 €

Aprendrem diferents tècniques i metodologies. Crearem diverses escenes teatrals, sorgides de les improvisacions que anem practicant a classe i de diversos textos.



Foto: Freepik

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INICIACIÓ)**

**N**

**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 16.30 a 18.00 h (12 sess.)  
Professional: Laura Gomara

Preu: 98,23 €

Si t'agrada escriure i imaginar històries, però no saps com plasmar-les al paper, aquest és el teu curs. Treballarem un projecte des de zero: la gestació de la idea, com crear un personatge sòlid, situar-lo en un espai i temps concrets, concebre una estructura per a la història, veure el final i dirigir-nos cap a ell, inventar inicis i finals de capítols potents, controlar el ritme de la nostra narració i practicar l'estil.

**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INTERMEDI)**

**DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (11 sess.)  
Professional: Laura Gomara

Preu: 90,04 €

Aquest curs és per si ja tens uns coneixements bàsics de narrativa i un projecte de novel·la començat, però vols ampliar la teva base teòrica al mateix temps que avances amb el teu projecte. Treballarem els projectes de novel·la, farem teoria avançada i analitzarem un llibre al trimestre per veure quins recursos s'han fet servir per construir-lo.

## NOVEL·LA AVANÇAT

**DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (11 sess.)  
Professional: Laura Gomara

Preu: 90,04 €

Aquest curs està pensat per a les persones que ja tenen coneixements sòlids de narrativa i un projecte de novel·la començat. A les sessions, treballarem per torns els vostres projectes. Els comentaris i aportacions del grup us ajudaran a millorar i continuar la vostra novel·la. Només recomanem que s'hi apuntin persones amb una novel·la en marxa, perquè no hi haurà teoria.

### TALLER DE LECTURA

**DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, de 10.00 a 11.30 h (12 sess.)

Professional: Laura Gomara  
Preu: 98,23 €

En aquest taller llegirem i comentarem contes i novel·les breus molt diferents entre si. Per afilar la nostra mirada lectora, ens endinsarem en històries intimistes, fantàstiques, d'idees, clàssiques i actuals. I, el més important, gaudirem de la lectura en companyia.



Foto: Pixabay

**CONÈIXER BARCELONA II****DEL 25 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE**Dimecres, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)  
Professional: Laura Solé  
Preu: 84,58 €

El taller es presentarà el 25 de setembre, a les 12.00 h, al centre cívic. Explora la diversitat de Barcelona visitant els barris de Diagonal Mar i el Front Marítim del Poblenou, la Clota, Sant Genís dels Agudells, Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes, entre altres. Cada visita guiada ofereix una immersió en la història, la cultura i els espais únics de cada zona. Uneix-te a aquesta aventura i descobreix les múltiples facetes de la ciutat.

**CONÈIXER BARCELONA****DEL 26 DE SETEMBRE AL 5 DE DESEMBRE**Dijous, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)  
Professional: Laura Solé  
Preu: 84,58 €

El taller es presentarà el 26 de setembre a les 12.00 h, al centre cívic. Descobreix Barcelona passejant pels barris i llocs més emblemàtics, com ara la Vila de Gràcia, el Coll, la Salut, l'Eixample, el Fort Pienc, Vilapicina i la Torre Llobeta o la Maternitat i Sant Ramon. En cada visita t'endinsaràs en la seva història, arquitectura i racons especials, i gaudiràs així de la riquesa cultural que cada zona ofereix. Uneix-t'hi per viure una experiència enriquidora i descobrir els secrets de la ciutat.

**HISTÒRIA DE CATALUNYA LA CATALUNYA MODERNA****DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE**Dijous, de 12.00 a 13.30 h (10 sess.)  
Professional: Jordi Pisa  
Preu: 81,86 €

Amb l'inici de l'edat moderna Catalunya s'integra a la monarquia hispànica a través de la unió matrimonial dels Reis Catòlics. L'encabiment de Catalunya en el si de la primera potència mundial no va ser fàcil, fet que va acabar provocant l'enfrontament en la guerra dels Segadors en el segle XVII, i posteriorment la participació de Catalunya i els altres territoris de la Corona d'Aragó a la guerra de Successió de la Corona espanyola. La victòria borbònica va suposar l'inici de la Catalunya moderna. A partir del segle XVIII i durant gran part del segle XIX, Catalunya avançaria en el camí de la industrialització, i es diferenciaria de la resta de la península en els aspectes social, econòmic i polític.

**INICIACIÓ A LA HISTÒRIA DE L'ART****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**Dilluns, d' 11.00 a 12.30 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 98,23 €

Taller en què descobrirem alguns aspectes fonamentals i bàsics de la història de l'art. Coneixerem algunes obres que han sigut rellevants per a la humanitat i que avui dia encara són obres amb gran influència en el món.

**INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL****INFORMÀTICA A LA CARTA AMB EL MÓN GOOGLE****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**Dimarts, d'11.00 a 12.30 h (11 sess.)  
Professional: Jesús Burjalés  
Preu: 90,04 €

- Pregunta tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet.
- Connectar amb organismes: amb metges del CAP, Generalitat, transports...
- Comprar per internet: entrades de teatre, museus, viatges, aplicacions Google, etc.

**TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**Dimarts, de 12.30 a 14.00 h (11 sess.)  
Professional: Jesús Burjalés  
Preu: 90,04 €

Curs dirigit a persones amb tauletes i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure'n el màxim partit. Cal dur mòbil o tauleta amb sistema Android.

**IDIOMES****ANGLÈS BÀSIC****DE 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dimarts de 10.00 a 11.30 h (12 sess.)  
Professional: Christopher Conduit  
**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**  
**Grup B:** dimecres, de 17.00 a 18.30 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 98,23 €

Per començar a estudiar anglès des de zero. Aprendreu els sons, les entonacions de les frases i el vocabulari bàsic.

**ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**Dimecres, de 10.00 a 11.30 h (12 sess.)  
Professional: Christopher Conduit  
Preu: 98,23 €

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.



Foto: Freepik



**ANGLÈS INTERMEDI****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE****Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.30 h (12 sess.)**DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE****Grup B:** dimarts, de 17.30 a 19.00 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 98,23 €

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

**ANGLÈS CONVERSA****DE 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE****Grup A:** dimarts, de 19.00 a 20.30 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE****Grup B:** dimecres, d'11.30 a 13.00 h (12 sess.)  
Professional: Christopher Conduit  
**Grup C:** dimecres, de 18.30 a 20.00 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 98,23 €

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

**ANGLÈS CONVERSA BÀSICA****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**Dilluns, d'11.30 a 12.30 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 65,49 €

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

**FRANCÈS CONVERSA INICIACIÓ****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**Dijous, de 17.00 a 18.30 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 98,23 €

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

**FRANCÈS CONVERSA****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**Dijous, de 18.30 a 20.00 h (12 sess.)  
Professional: Amiable Language Services  
Preu: 98,23 €

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 la comprensió i l'expressió oral.

**ALEMANY BÀSIC INTERMEDI****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**Dilluns, de 18.00 a 19.30 h (12 sess.)  
Professional: Idiomes Tarradellas  
Preu: 98,23 €

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar la gramàtica i la conversa.

**ALEMANY BÀSIC****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (12 sess.)  
Professional: Idiomes Tarradellas  
Preu: 98,23 €

Curs dirigit a qui vulgui iniciar-se en l'alemany sense tenir coneixements previs. Aquest taller està dissenyat per oferir a l'alumnat una introducció sòlida a l'idioma, centrant-se en els fonaments essencials per comunicar-se en situacions quotidianes.



Foto: Freepik

**BALLS I DANSES****COUNTRY INICIACIÓ****DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE****Grup A:** divendres, de 9.00 a 10.00 h (10 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 54,57 €**DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE****Grup B:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.) nou  
Professional: Félix López  
Preu: 60,03 €

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

**COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE****Grup A:** dimarts, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)  
Professional: Félix López  
Preu: 60,03 €**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE****Grup B:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)  
Professional: Félix López  
Preu: 65,49 €

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

**COUNTRY INTERMEDI MATÍ****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (12 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 65,49 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

**COUNTRY INTERMEDI AVANÇAT****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (11 sess.)  
Professional: Félix López  
Preu: 60,03 €

**ZUMBADANCE****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)  
Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

**DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dijous, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)  
**Grup C:** dijous, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)  
Professional: Sabrina Collazo  
Preu: 60,03 €

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 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h (12 sess.)  
Professional: Félix López  
Preu: 65,49 €

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

**BACHATA I SALSA****DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, de 12.00 a 13.00 h (10 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 54,57 €

Aprendrem els passos bàsics per a poder ballar i gaudir de la bachata i la salsa. La inscripció és individual i cal assistir amb parella.

**SEVILLANES INICIACIÓ INTERMEDI****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 9.00 a 10.00 h (12 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 65,49 €

Cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en que aprendrem els moviments bàsics.

**BALL EN LÍNIA****DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, d'11.00 a 12.00 h (10 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 54,57 €

**DANSA DEL VENTRE****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, de 19.00 a 20.30 h (12 sess.)  
Professional: Alocubano  
Preu: 98,23 €

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina i equilibrar el cos i la ment.

**RITMES LLATINS****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 65,49 €

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

**RITMES LLATINS AMB PARELLA****DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

Dijous, de 17.00 a 18.00 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 65,48 €

Salsa, merengue, bachata o txa-txa-txa són alguns dels balls que trobareu en aquest taller. Cal apuntar-se amb parella.

**KIZOMBA****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

Ball en parella que combina elements de la dansa africana amb els ritmes més moderns. Cal apuntar-se amb parella.

**DANSA TERAPÈUTICA****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 17.00 a 18.00 h (12 sess.)  
Professional: Sonia Hernando  
Preu: 65,49 €

A través de moviments del cos millorarem la flexibilitat i reforçarem el benestar físic i emocional. Alhora fomentarem l'escolta interna del cos i aprendrem a reduir l'estrès.

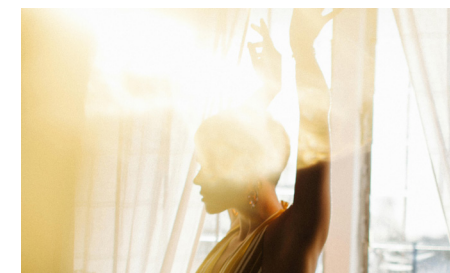


Foto: Freepik



**BENESTAR EMOCIONAL****INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Professional: Félix López  
Preu: 65,49 €

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

**TERÀPIA GESTALT****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)  
Professional: Albert González  
Preu: 65,49 €

Treballem l'equilibri de cos, ment i emocions. El taller se centra en la totalitat de la persona, pensaments, sentiments i comportaments inclosos. S'anima la gent a ser més conscient de les seves experiències físiques i emocionals. Us convidem, doncs, a una experiència sensorial, que de segur que us remourà per dins.



Foto: Freepik

**SALUT FÍSICA****IOGA****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dimarts, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)  
Preu: 60,03 €

**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dimecres, d'11.00 a 12.30 h (12 sess.)  
Preu: 98,23 €

**Grup C:** dimecres, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)  
Preu: 65,49 €

**DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

**Grup D:** divendres, de 13.00 a 14.00 h (10 sess.)  
Preu: 54,57 €

Aprendrem postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur una tovallola.

**IOGA SUAU****DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres, de 10.00 a 11.00 h (10 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 54,57 €

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

**IOGA ACTIU****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Preu: 65,49 €

Una alternativa més dinàmica que enllaça les postures de manera fluida i marcades per la respiració. Cal dur una tovallola.

**TAITXÍ****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)  
Professional: Albert González  
Preu: 60,03 €

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

**TAITXÍ-TXIKUNG****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)  
Professional: Albert González  
Preu: 60,03 €

**ESQUENA SANA****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón

**DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dijous, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 65,49 €

Farem exercicis en una cadira i dempeus, amb 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. Cal dur una tovallola.

**PILATES****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns, de 12.00 a 13.00 h (12 sess.)

**Grup B:** dilluns, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)  
Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

**DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup D:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)  
Preu: 60,03 €

**DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

**Grup E:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)  
Preu: 65,49 €

**DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

**Grup F:** dijous, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)

**Grup G:** dijous, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Preu: 65,49 €

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 una tovallola.

### PILATES TERAPÈUTIC

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts, de 10.00 a 11.00 h (11 sess.)  
Preu: 60,03 €

#### DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous, de 9.00 a 10.00 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 65,49 €

Per enfortir i tenir un control integral del cos, i evitar els desequilibris musculars o articulars. Cal dur una tovallola.

### TONIFICACIÓ

#### DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h (24 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 98,23 €

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

### POSA'T +

#### DEL 23 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h (24 sess.)

#### DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h (24 sess.)

**Grup C:** dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h (24 sess.)

Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 98,23 €

Cal dur una tovallola.

### TBC (CONDICIONAMENT CORPORAL TOTAL)

#### DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

Barreja d'exercicis aeròbics i de tonificació. Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

### ESTIRAMENTS

#### DEL 23 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h (24 sess.)

Professional: Abby Parra  
Preu: 98,23 €

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

### GIM SUAU

#### DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.00 h (24 sess.)

Preu: 98,23 €

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, una tovallola i aigua

### MOBILITAT ARTICULAR

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts, d'11.00 a 12.00 h (11 sess.)

Preu: 60,03 €

#### DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)

Professional: Skilbo  
Preu: 65,49 €

Farem exercicis que ens ajudaran a millorar la circulació i incrementar l'oxigen que va als teixits. A desenvolupar els processos neuromusculars i prevenir els dolors musculars i esquelètics.

### RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS

#### DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)

Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

Farem exercicis de relaxació, respiració i estiraments, per connectar i guanyar energia i força corporal. Cal dur una tovallola.

### GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

#### DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)

Professional: Alocubano  
Preu: 65,49 €

Treballarem aquestes tres parts del cos, per enfortir-les de manera localitzada. Cal dur una tovallola.

### CONSCIÈNCIA CORPORAL

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Skilbo  
Preu: 60,03 €

Coneix el teu cos, sent-ne cada part. Prepararem el cos a través d'un escalfament i diferents exercicis per explorar les qualitats del moviment i anar prenent consciència de les nostres possibilitats i limitacions.

### OSTEOPILATES

#### DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (12 sess.)

Preu: 65,49 €

A través d'exercicis de Pilates, enfortirem els ossos, i això previndrà possibles fractures.

**MARXA NÒRDICA****DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h (10 sess.)  
Professional: Josep Antoni Roperó  
Preu: 81,86 €

Exercici aeròbic integral que treballa simultàniament la resistència, la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri. És graduable en intensitat per a cada persona, segons edat, condició física prèvia i objectiu. A més, millora la postura i es practica a l'aire lliure.

**DEFENSA PERSONAL PER A DONES****N****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 65,49 €

La defensa personal és més que simplement aprendre a lluitar; és una qüestió d'empoderament personal i de prendre el control de la vostra seguretat. Us ajudarem a desenvolupar la consciència situacional, a augmentar la vostra confiança i a aprendre tècniques pràctiques que podreu aplicar en el vostre dia a dia.

**SÒL PÈLVIC I HIPOPRESSIUS****N****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 65,49 €

En aquest taller, es realitzaran exercicis teòrics i pràctics del mètode hipopressiu per aprendre aspectes generals i específics de l'anatomia i hàbits saludables que comporten una millora de la capacitat física. Aquest taller està contraindicat per a embarassades, persones amb problemes d'hipertensió tant si prenen medicació com no, cirurgies recents que els metges no els hagin prescrit o receptat recuperació, i persones amb problemes de baixa tensió, marejos, nàusees, etc. Cal dur roba còmoda, i una tovallola.

**TALLERS PER A GENT GRAN****COR JOVE****DEL 23 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h (24 sess.)

**DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE**

**Grup B:** dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h (24 sess.)

**Grup C:** dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h (24 sess.)

Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 57,94 €

**BALLS AMB RITME****DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 9.00 a 10.00 h (12 sess.)  
Professional: Elisabet Castejón  
Preu: 28,97 €

Per aprendre a ballar tot tipus de balls de totes les èpoques a bon ritme.

**ACTIVA-MENT****DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE**

**Grup A:** dimarts, de 13.00 a 14.00 h (11 sess.)

Preu: 26,55 €

**DEL 27 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE**

**Grup B:** divendres, de 13.00 a 14.00 h (10 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 24,14 €

Taller per mantenir la ment jove i activa mentre exercitem la memòria.

**TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS****EVOLUCIÓ DE LA DANSA****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (12 sess.)

Edat: de 3 a 6 anys

Professional: Eva Fajardo

Preu: 34,08 €

Aprendrem els primers passos de la dansa, un recorregut per tots els diferents balls, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els objectius principals.

**BALL INFANTIL****N****DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (12 sess.)

Edat: de 6 a 10 anys

Professional: Alocubano

Preu: 34,08

**MONOGRÀFICS****N****MICRORELATS****DIVENDRES, 18 D'OCTUBRE**

De 17.30 a 19.00 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 9,64 €

En aquest monogràfic presentarem una sèrie de trucs per escriure un bon microrelat. També llegirem i comentarem alguns dels més famosos!

**APRENDRE A LLEGIR AMB ULLS D'ESCRIPTOR****DIVENDRES, 15 DE NOVEMBRE**

De 17.30 a 19.00 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 9,64 €

En aquest monogràfic treballarem la lectura des d'un altre punt de vista. Explicarem com mirar les costures de les novel·les i com analitzar-les pensant en com s'han construït i què podem aprendre com a escriptors.

**ESCRIURE EL JO****DIVENDRES, 13 DE DESEMBRE**

De 10.00 a 11.30 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 9,64 €

En aquest monogràfic presentarem els diversos tipus de text que podem escriure quan volem parlar des del jo, i treballarem algunes eines que ens ajudaran a desbloquejar-nos per enfrontar-nos amb serenitat a aquest tipus d'escriptura.



**MACRAMÉ PER A TESTOS****DEL 28 DE SETEMBRE AL 26 D'OCTUBRE**Dissabte, d'11.00 a 13.00 h (4 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 51,40 € + 10 € de material

Taller en què farem una peça de macramé començant pels punts bàsics amb els quals crearem la nostra primera composició. Aprendre a teixir macramé creant tres dissenys de portatestos, començant pel bàsic de nusos, un disseny tradicional i un de diferents nivells.

**BIJUTERIA TÈXTIL****DEL 9 AL 23 DE NOVEMBRE**Dissabte, d'11.00 a 13.00 h (3 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 38,55 € + 10 € de material

La bijuteria té molts registres. En aquest taller farem peces tèxtils, i el més interessant és el que fem nosaltres mateixos. Crearem accessoris, reutilitzarem roba i aprendrem diferents tècniques creatives de bordat.

**TINTS NATURALS****DE L'11 AL 25 D'OCTUBRE**Divendres d'11.00 a 13.00 h (3 sess.)  
Professional: Skilbo  
Preu: 38,55 € + 9 € de material

Els tints s'han obtingut des del començament dels temps. Ara veurem com aquests tints també els podem obtenir nosaltres d'elements que for-

men part de la natura sense afectar la delicada balança del medi ambient.

**KOKEDAMA DE NADAL****DIVENDRES, 20 DE DESEMBRE**De 18.00 a 20.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 20 € de material

Quan arriba una època tan especial com el Nadal, les cases s'omplen de decoracions que ens alegren la vida. Al taller "Kokedames de Nadal", crearem un kokedama amb una planta fresca de viver típica de Nadal i la decorarem per donar la benvinguda als Reis Mags. Durant la sessió es parlarà sobre la tècnica, els seus beneficis energètics, el muntatge de la planta i les seves cures. Cada participant crearà el seu propi kokedama de Nadal. Cal dur guants i davantal per no embrutar-se.

**JARDINET EN AMPOLLA****DISSABTE, 21 DE DESEMBRE**D'11.00 a 13.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 20 € de material

Aprèn a construir un petit jardí autoregulable en una ampolla de vidre. Una peça decorativa única amb plantes vives que crearan un petit ecosistema. Parlarem de tot el que hem de saber per fer un terrari (tipus de plantes, substrats, cures...) i després cadascun dels participants crearà el seu propi jardí. Cal dur guants, davantal i tisores per plantes.

**ESPELMES AROMÀTIQUES****DIVENDRES, 8 DE NOVEMBRE**D'11.00 a 12.30 h  
Professional: Sanarte  
Preu: 9,64 € + 4 € de material

Aprendre les tècniques per fer espelmes aromàtiques de forma artesanal. Al final del taller us emportareu la vostra creació.

**ESPELMES DECORATIVES****DIVENDRES, 29 DE NOVEMBRE**D'11.00 a 12.30 h  
Professional: Sanarte  
Preu: 9,64 € + 4 € de material

Aprendre les tècniques per elaborar les espelmes, tant en got com tridimensional de forma artesanal, i creureu la vostra pròpia espelma. Quan acabeu el taller us la podreu emportar.

**ESPELMES DE MASSATGE AROMÀTIQUES****DIVENDRES, 13 DE DESEMBRE**D'11.00 a 13.00 h  
Professional: Sanarte  
Preu: 12,85 € + 5 € de material

Aprendre a elaborar les espelmes especials per a massatges, les propietats dels olis essencials i l'efecte terapèutic que fan en l'organisme quan s'escampen sobre la pell durant el massatge.

**CEVICHE I TARTAR****DIMARTS, 17 DE SETEMBRE**De 19.00 a 21.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 6 € de material

Aprendre a preparar un ceviche de mango i un tartar de gambes.

**BOTIFARRA****DIMARTS, 8 D'OCTUBRE**De 19.00 a 21.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 6 € de material

En aquest monogràfic aprendrem a preparar diferents aperitius i un plat d'arròs amb l'element principal d'aquest taller, la botifarra.

**SOPES I CREMES DE LA IAIA****DIMARTS, 12 DE NOVEMBRE**De 19.00 a 21.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 6 € de material

Farem un sopa amb brou de carn, verdures i fideus i a més una crema de bròquil i llenties.

**RECEPTES DEL MÓN****DIMARTS, 10 DE DESEMBRE**De 19.00 a 21.00 h  
Professional: Skilbo  
Preu: 12,85 € + 6 € de material

Preparem un plat de diferents parts del món, una arepa de blat amb carn picada a l'estil d'Algèria i salsa de cacauets.

---

## 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"  
Comandant Benítez, 6  
Tel.: 933 398 261  
Web: [ccperequart.com](http://ccperequart.com) o [bcn.cat/lescorts](http://bcn.cat/lescorts)  
A/e: [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat)

---

## HORARIS

---

Horari d'obertura del centre:  
De dilluns a divendres, de 9.00 a 22.00 h  
Dissabtes i diumenges, de 9.00 a 14.00 h

---

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

---



Adaptat per a persones amb  
mobilitat reduïda

---

## PER A MÉS INFORMACIÓ

---

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/  
perequart](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart)  
A/e: [perequart@lleuresport.cat](mailto:perequart@lleuresport.cat)  
Facebook: Centre Cívic Joan  
Oliver Pere Quart  
Twitter: @CCPere Quart

---