

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA DE TALLERS

Gener - març 2025

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY	pàg. 04
MÚSICA I VEU	pàg. 06
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 06
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 06
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 08
IDIOMES	pàg. 09
BALLS I DANSES	pàg. 10
BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 13
SALUT FÍSICA	pàg. 13
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 17
TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 18
MONOGRÀFICS	pàg. 18

RENOVACIONS DE TALLERS

Del 18 de novembre de 10.00 a 21.00 h, fins el 6 de desembre.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir de dilluns, 9 de desembre, de 10.00 a 21.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir de dilluns, 9 de desembre, a les 10.00 h.

INICI DELS TALLERS

Dimecres, 8 de gener.



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.
- 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

ART I DISSENY

DIBUIX I PINTURA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 18.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Anna Bafalluy

Preu: 109,14 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 9.30 a 11.30 h (11 sess.)

Grup C: dimecres, d'11.30 a 13.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 120,06 €

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dijous, de 9.30 a 11.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 120,06 €

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

PINTURA DE RETRAT

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dijous, d'11.30 a 13.30 h (11 sess.)

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 120,06 €

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

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

Preu: 120,06 € + 12,10 € de material

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 10.00 a 12.00 h (10 sess.) Nivell iniciació

Professional: Yolanda Martínez

Preu: 109,14 € + 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)

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 81,86 €

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.

CURSOS I TALLERS

Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 18.35 a 20.05 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 81,86 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 81,86 €

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.

ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)

DEL 8 DE GENER AL 26 DE MARÇ

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 TÈXTIL OBERT

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Divendres, de 16.00 a 17.30 h (11 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.

MÚSICA I VEU**GUITARRA****DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

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

Professional: Jordi Fernández

Preu: 60,03 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 57,90 €

*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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 109,14 €

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

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS**ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INTERMEDI)****DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 81,86 €

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**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (10 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 81,86 €

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. Recomanem que només s'hi apuntin persones amb una novel·la en marxa, perquè no hi haurà teoria.

TALLER DE LECTURA**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, de 10.00 a 11.30 h (11 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 90,04 €

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.

RUTES PER BARCELONA**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h
(10,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 84,58 €

El taller es presentarà el 8 de gener, a les 10.30 h, al centre cívic.

Passejarem pel Barri Gòtic, bressol de la ciutat romana i medieval, i pel Call Jueu, antic centre de la comunitat hebrea. Explorarem Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera, així com el Raval, ple de contrastos i patrimoni. Admirarem el modernisme de la Dreta de l'Eixample, i connectarem amb la vida local a Sant Antoni. Descobrirem la bellesa de Montjuïc de l'exposició del 1929, el passat industrial de Sants i l'evolució urbanística de les Corts, per acabar amb els misteris de la Barcelona fosca. Un viatge inoblidable per conèixer la ciutat amb una nova mirada!

CONÈIXER BARCELONA II**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 84,58 €

El taller es presentarà el 8 de gener, a les 12.00 h, al centre cívic.

Passejarem pel Barri Gòtic i pel Call Jueu, antic centre de la comunitat hebrea. Explorarem Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera, així com el Raval. la Dreta de l'Eixample, i connectarem amb la vida local a Sant Antoni. Montjuïc de l'exposició del 1929, el passat industrial de Sants i l'evolució urbanística de les Corts, per acabar amb els misteris de la Barcelona fosca.

CONÈIXER BARCELONA**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 84,58 €

El taller es presentarà el 9 de gener a les 12.00 h, al centre cívic.

Descobrirem els barris de Sant Gervasi - Galvany i Sant Gervasi. Passejarem per Les Tres Torres, observant les seves icòniques torres, i pel dinamisme industrial de la Bordeta. Coneixerem el Camp d'en Grassot i Gràcia Nova. A Provençals de Poblenou, descobrirem la fusió entre patrimoni i modernitat, mentre que el barri de Porta ens oferirà una mirada única al passat rural i la renovació actual. Explorarem la Font d'en Fargas i el Carmel que han lluitat per definir la seva identitat.

CULTURES DEL PRÒXIM ORIENT I LA MEDITERRÀNIA ANTIGA**N****DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dijous, de 12.00 a 13.30 h (10 sess.)

Professional: Jordi Pisa

Preu: 81,86 €

Coneixerem la història i la cultura dels hitites, poble que va dominar Àsia Menor durant la segona meitat del II mil·lenni a.C.; les cultures cretencques de l'Edat del Bronze (minoics i micènics) i finalitzarem amb l'estudi de la història i la cultura persa (aquèmenida), que va dominar l'Iran, el Pròxim Orient Antic a finals del I mil·lenni a.C.

ESTUDIS DE L'ARQUITECTURA MODERNA DEL MÓN**N****DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dijous, de 19.30 a 20.30 h (10 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 54,57 €

En aquest taller, coneixerem l'obra arquitectònica d'alguns dels estudis d'arquitectura més influents de l'actualitat. A més de conèixer els projectes més singulars, plantejarem debats de com l'arquitectura ens afecta com a societat i com aquestes avantguardes modelen la manera en que viuen les persones. La societat modela l'arquitectura o l'arquitectura modela la societat?

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL**INFORMÀTICA A LA CARTA AMB EL MÓN GOOGLE****DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h (10 sess.)

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 81,86 €

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

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 12.30 a 14.00 h (10 sess.)

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 81,86 €

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.



Foto: Freepik

IDIOMES

Aquests tallers són una continuació del trimestre anterior (exceptes els cursos assenyalats com a "nou").

ANGLÈS BÀSIC**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Preu: 81,86 €

Aprendreu els sons, les entonacions de les frases i el vocabulari bàsic.

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h

(11 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Preu: 90,04 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, de 10.00 a 11.30 h

(10 sess.)

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**Grup B:** dimarts, de 17.30 a 19.00 h

(10 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 81,86 €

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

ANGLÈS CONVERSA**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ****Grup A:** dimarts, de 19.00 a 20.30 h (10 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 81,86 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**Grup B:** dimecres, d'11.30 a 13.00 h (11 sess.)

Professional: Christopher Conduit

Grup C: dimecres, de 18.30 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 90,04 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, d'11.30 a 12.30 h

(10 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 54,57 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**Grup B:** dimecres, de 17.00 a 18.30 h (11 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 90,04 €

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

FRANCÈS CONVERSA INICIACIÓ**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, de 17.00 a 18.30 h

(11 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 90,04 €

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

FRANCÈS CONVERSA**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Amiable Language Services

Preu: 90,04 €

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 CONVERSA**N****DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h (10 sess.)

Professional: Idiomes Tarradellas

Preu: 81,86 €

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen un nivell alt de la llengua alemanya i que volen millorar la conversa.

ALEMANY BÀSIC**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Idiomes Tarradellas

Preu: 81,86 €

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.

BALLS I DANSES**LINE DANCE****DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h

(11 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 60,03 €

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

BATXATA I SALSA**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Divendres, de 12.00 a 13.00 h

(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 60,03 €

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

COUNTRY INICIACIÓ**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ****Grup A:** divendres, de 9.00 a 10.00 h

(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 60,03 €

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**Grup B:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h

(10 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 54,57 €

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

COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ****Grup A:** dimarts, de 20.00 a 21.00 h

(10 sess.)

Preu: 54,57 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**Grup B:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h

(11 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 60,03 €

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

COUNTRY INTERMEDI MATÍ**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (10 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 54,57 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI AVANÇAT**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (10 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 54,57 €

Per a persones que ja tenen un nivell avançat de country. En aquest taller farem coreografies més complexes i de més ràpides.

ZUMBADANCE**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.00 h

(10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 54,57 €

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**Grup B:** 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.

SEVILLANES INICIACIÓ INTERMEDI**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 9.00 a 10.00 h (10 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 54,57 €

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

BALL EN LÍNIA**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Divendres, d'11.00 a 12.00 h
(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 60,03 €

Activitat coreogràfica, divertida i social, que barreja diferents estils de ball i músiques.

DANSA DEL VENTRE**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, de 19.00 a 20.30 h (11 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 90,04 €

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

RITMES LLATINS**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 60,03 €

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

FEMME STYLE**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 54,57 €

Taller de dansa que es centra en moviments expressius i sensuals, destacant la feminitat. Combina precisió a les mans, els malucs i una forta connexió amb la música.

BELLYSAMBA**DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 54,57 €

Una fusió que combina la sensualitat i fluïdesa de la dansa oriental amb l'energia i alegria de la samba brasilera. Una experiència única per millorar la teva coordinació i flexibilitat, augmentar la teva confiança i gaudir d'un excel·lent exercici físic. No necessites experiència prèvia, només ganes de moure't i gaudir!



Foto: Freepik

BENESTAR EMOCIONAL**INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL****DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h

(11 sess.)

Professional: Félix López

Preu: 60,03 €

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

TERÀPIA GESTALT**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Albert González

Preu: 54,57 €

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 us remourà per dins.

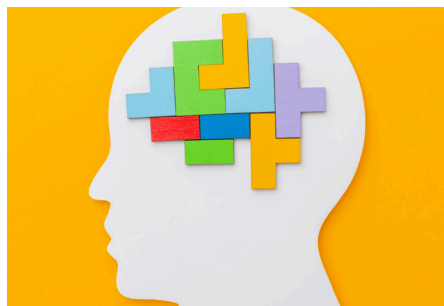


Foto: Freepik

SALUT FÍSICA**IOGA****DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h
(10 sess.)

Professional: Ana Benítez

Preu: 54,57 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, d'11.00 a 12.30 h
(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 90,04 €

Grup C: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)

Professional: Ana Benítez

Preu: 60,03 €

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup D: divendres, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)

Professional: Vania Álvarez

Preu: 60,03 €

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

IOGA SUAU**DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ**

Divendres, de 10.00 a 11.00 h
(11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 60,03 €

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

IOGA ACTIU**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Professional: Ana Benítez
Preu: 60,03 €

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

TAITXÍ**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 54,57 €

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

TAITXÍ-TXIKUNG**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (10 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 54,57 €

Pràctica que combina les dues disciplines per millorar la salut física, orgànica i emocional i aportar tranquil·litat i calma mental. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

ESQUENA SANA**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Grup A: dilluns, de 13.00 a 14.00 h
(10 sess.)
Preu: 54,57 €

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 60,03 €

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 TERAPÈUTIC**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Grup A: dimarts, de 10.00 a 11.00 h
(10 sess.)
Preu: 54,57 €

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 9.00 a 10.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 60,03 €

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

PILATES**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Grup A: dilluns, de 12.00 a 13.00 h
(10 sess.)
Professional: Vania Álvarez
Grup B: dilluns, de 19.00 a 20.00 h
(10 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 54,57 €

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup D: dimarts, de 19.00 a 20.00 h
(10 sess.)
Preu: 54,57 €

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup E: dimecres, de 19.00 a 20.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup F: dijous, de 19.00 a 20.00 h
(11 sess.)
Grup G: dijous, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Professional: Ana Benítez
Preu: 60,03 €

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.

TONIFICACIÓ**DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ**

Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h
(21 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 85,95 €

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

POSA'T +**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Grup A: dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h (21 sess.)
DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Grup B: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h (21 sess.)
Grup C: dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h (21 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 85,95 €

Cal dur una tovallola.

TBC (CONDICIONAMENT CORPORAL TOTAL)**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (10 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 54,57 €

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

ESTIRAMENTS**DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ**

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h
(21 sess.)
Professional: Vania Álvarez
Preu: 85,95 €

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.00 h (21 sess.)

Professional: Ana Benítez

Preu: 85,95 €

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

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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

Professional: Skilbo

Preu: 60,03 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 54,57 €

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (10 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 54,57 €

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

OSTEOPILATES

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (10 sess.)

Professional: Vania Álvarez

Preu: 54,57 €

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

MARXA NÒRDICA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h (10 sess.)

Professional: Uma Baldrich

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.

IOGAPILATES

N

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h

(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 60,03 €

Combinació de les tècniques de ioga amb exercicis del pilates. Una pràctica integral per trobar l'equilibri entre cos i ment. Cal dur una tovallola.

MEDITACIÓ

N

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h

(11 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 60,03 €

Treballarem pràctiques de respiració senzilles i assequibles per acompanyar-nos en el procés d'aprendre a calmar la nostra ment i trobar la tranquil·litat dins nostra. La pràctica de la meditació té molts beneficis, entre ells asserenar els nostre sistema nerviós i ens permet reduir els nivells d'estrès i ansietat propis de la immediatesa de la vida moderna. Cal dur una tovallola.



Foto: Freepik

TALLERS PER A GENT GRAN

COR JOVE

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup A: dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h (21 sess.)

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h (21 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h (21 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 50,70 €

BALLS AMB RITME

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 9.00 a 10.00 h (11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 26,55 €

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

ACTIVA-MENT

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 13.00 a 14.00 h (10 sess.)

Preu: 24,14 €

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 13.00 a 14.00 h (11 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 26,55 €

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

TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

EVOLUCIÓ DE LA DANSA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (10 sess.)

Edat: de 3 a 6 anys

Professional: Eva Fajardo

Preu: 28,40 €

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

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (10 sess.)

Edat: de 6 a 10 anys

Professional: Alocubano

Preu: 28,40 €

Ballarem de forma divertida i sense parar. Al ritme de les cançons farem una coreografia senzilla. Alhora que ens aporta benefici per la salut física, ens divertim i ens relacionem.



Foto: Freepik

MONOGRÀFICS

N

MICRORELATS

DIVENDRES, 24 DE GENER

De 18.00 a 19.30 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!

KOKEDAMA

DIVENDRES, 7 DE FEBRER

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 12,85 € + 10 € de material

Taller on farem un jardí esfèric o kokedama i coneixerem el substrat ideal, quines plantes utilitzar i com dur a terme aquesta singular manera de cultivar plantes d'origen japonès. Cal dur guants i davantal.



Foto: Pexels

EPELMES AROMÀTIQUES

DIVENDRES, 21 DE FEBRER

De 17.00 a 18.30 h

Professional: Sanarte

Preu: 9,64 € + 6 € de material

Aprendrem les tècniques per fer espelmes aromàtiques de forma artesanal.

Al final del taller us emportareu la vostra creació.

JARDINET EN AMPOLLA

DIVENDRES, 14 DE MARÇ

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 12,85 € + 20 € de material

Aprèn a construir un petit jardí autoregular 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...)

Cal dur guants i davantal.

HAMBURGUESES VEGETARIANES

DIMARTS, 18 DE MARÇ

De 19.00 a 21.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 12,85 € + 6 € de material

Realitzarem un parell de receptes d'hamburgueses vegetarianes que res tenen que envejar a les de carn. Amb les nostres burgers podràs obtenir totes les proteïnes vegetals que necessites per dur una bona alimentació.

Podeu portar davantal i carmanyola.

EPELMES DE POSTRES DECORATIVES

DIVENDRES, 21 DE MARÇ

D'11.00 a 13.00 h

Professional: Sanarte

Preu: 12,85 € + 8 € de material

Durant aquesta sessió aprendrem a utilitzar la tècnica específica per fer espelmes de postres. Una tècnica molt creativa i que dona un resultat molt vistós. A més us emportareu la vostra pròpia espelma.



Foto: Freepik

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 o bcn.cat/lescorts
A/e: 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
Facebook: Centre Cívic Joan
Oliver Pere Quart
Twitter: @CCPere Quart
