

Centre Cívic Can Deu

PROGRAMA DE TALLERS

Gener - març del 2025

Can Deu



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

TALLERS pàg. 03

HUMANÍSTICS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 04
COMUNITAT DIGITAL	pàg. 04
ARTS PLÀSTIQUES	pàg. 05
LLENGÜES	pàg. 06
BALLS I DANSES	pàg. 07
SALUT I BENESTAR	pàg. 08
MÚSICA	pàg. 14
FAMILIARS	pàg. 15
ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ	pàg. 15
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 9 de desembre

Inici d'activitats: dimecres, 8 de gener

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, ininterrompudament, 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 justificat 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 A LA PARET. PINTURA MURAL:
HISTÒRIA, TÈCNiques I TRANSFORMACIONS

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

Proporcionar una visió general sobre la pintura mural, el seu origen i el seu desenvolupament a través de les diferents èpoques.

PINTORS DESTACATS I LES SEVES
INFLUÈNCIES: UNA MIRADA PROFUNDA

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 11 a 12 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

Plantejar els fonaments de l'anàlisi de la pintura des d'una perspectiva crítica i historiogràfica.



Foto: Pexels

COMUNITAT DIGITAL

CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dilluns, de 19.30 a 21.00 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

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

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



Foto: Pexels

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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: 109,14 €

Sessions: 10

Grup E: dilluns, de 20.00 a 21.30 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10.30 a 12.00h

Grup B: dimarts de 12:00 a 13.30h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

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

GANXET

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

Observacions: Si no tens cap experiència i comences des de zero, hauràs de portar 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. Normalment ho posa a l'etiqueta del producte, si ho compres en una merceria o botiga de llanes, sabran recomanar-te quina agulla comprar. No cal res més per començar. Si en saps i et veus amb ganes de començar directament amb un projecte, pots portar directament el fil que hakis escollit i l'agulla adequada per treballar amb ell, o, pots esperar a comentar que vols fer i t'ajudem a escollir el material més adient per poder fer-ho.

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 finalitzar un patró o a fer el teu si tens una idea de què fer però no saps com començar des de zero.

LLENGÜES

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

ITALIÀ

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ
Nivell iniciació II: dilluns, de 10.00 a 11.30 h
Preu: 81,85 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ
Nivell iniciació I: dilluns, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 81,85 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:10

Nivell mig: dilluns, de 19.00 a 20.00 h
Preu: 81,85 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:10

ALEMANY

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Iniciació II: dijous de 10.30 a 11.30 h
Nivell mig: dijous, d'11.30 a 12.30 h
Nivell iniciació I: dijous, de 12.30 a 13.30 h
Preu: 60,02 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 11

ANGLÈS

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Conversa nivell mitjà: dimarts de 16.30 a 17.30 h
Preu: 54,57 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ
Conversa nivell bàsic A: dimecres de 19 a 20 h
Preu: 60,02 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:11

Conversa nivell bàsic B: dimecres de 19 a 20 h
Preu: 60,02 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:11

Pre-intermediate II: dimecres de 17.30 a 19.00 h
Preu: 90,04 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Intermediate: dijous d'11.30 a 13.00 h
Preu: 90,04 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:11

Upper-intermediate: dijous d'9.30 a 11.00 h
Preu: 90,04 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions:11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ
Conversa nivell elemental II: divendres de 10 a 11.30h
Preu: 90,04 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 11

FRANCÈS

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Nivell iniciació: divendres, de 9.30 a 10.30 h

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

Sessions: 11

Nivell A0-A1 *Élémentaire* principiant-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 i ajudaran adquirir competències oral.

Nivell mig: 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. Conversar sobre temes actuals posant en pràctica les estructures, vocabulari i expressions apresos. Treballarem el tema fonètica amb vídeos podcast etc...

Nivell conversa: 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 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 18 a 19 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

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

FEMME STYLE

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dijous, de 17 a 18 h

Grup B iniciació: dijous, de 18 a 19 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

SALUT I BENESTAR

IOGA CORRECTIU

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 21

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 18 a 19 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup C: divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

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



Foto: Pexels

HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup D: dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

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

ESPAI D'ATENCIÓ PLENA

G

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Preu: gratuït.

Sessions: 11

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, en la millora de la qualitat de vida.

T'IL·LUSIONA EL QUE FAS

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 18 a 19.30h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

N

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 concentrant els teus talents, valors i objectius.

ENTRENAMENT ESPECÍFIC PER CORREGIR GEPA, RELAXAR MUSCULATURA DEL COLL, CORREGIR LA POSICIÓ I ENFORTIR LES ESPATLLES

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts: d'11 a 12 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

N

Entrenament enfocat a millorar la protractió de les espatlles, que esdevé en cifosis, gepa, Relaxar tota a musculatura el coll i enfortir la musculatura de les espatlles.

Normalment ens trobem amb una hiperactivitat de les fibres altes del trapezi i una desconnexió de les mitges i inferiors. Evaluarem les asimetries i dèficits que puguem trobar i donarem eines per corregir-ho i prevenir-ho. També dedicarem temps a millorar la mobilitat i estabilitat de l'espatlla

AUTOESTIMA 3a JOVENTUT

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 16.30 a 18 h

Preu: 67,65 €

Sessions: 11

El propòsit d'aquest taller és que la persona usuària prengui consciència del concepte d'autoestima, que en conegui els diferents nivells, com afecten a la nostra vida diària i aprenguin a gestionar-los. Al llarg del taller es treballaran diferents estratègies i eines per a potenciar l'autoestima.

FITBALL PILATES

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

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

RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 14.45 a 15.45 h

Grup A: dimecres, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

Un taller per conèixer i practicar algunes tècniques de respiració i meditació, que afavoreixen la reducció de l'estrès, millorar la gestió de les emocions, conduint al desenvolupament de l'autoconeixement i la sanació.

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup C: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

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 meditació en moviment.

TXIKUNG

DEL 9 DE GENER AL 21 DE MARÇ

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

Preu: 109,14 €

Sessions: 21

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Diverses postures per aconseguir una gran relaxació, suavitat i concentració.

OSTEOPILATES

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup E: dilluns, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup F: dimecres, d' 11.30 a 12.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 60,03€

Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup C: dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

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.

TAITXÍ

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dimarts i dijous, d'11.45 a 12.45 h

Preu: 114,60 €

Sessions: 21

MARXA NÒRDICA I SALUT

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 9.00 a 10.30 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 11

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 de continuació de l'anterior trimestre, però 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 realitza a l'aire lliure.

ZUMBA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dimecres, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Moviments de ball combinats amb rutines aeròbiques per enfortir i donar flexibilitat al cos.

HATHA-IOGA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup C: dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup F: dijous, de 19 a 20 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

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. Sessions que no deixen de banda la importància de la respiració i la mirada.

GIMNÀSTICA POSTURAL

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

Grup M: dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Sessions: 11

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup L: dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Grup E: dimecres, de 17.45 a 18.45 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Grup C: dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 60,03€

Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup F: dijous, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Grup J: dijous, de 20:30 a 21:30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup K: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

PILATES I TONIFICA'T

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, d' 11.30 a 12.30 h

Preu: 58,56 €

Sessions: 10

IOGA PER A TOTHOM

DEL 14 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 114,60 €

Sessions: 21

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

ESTIRAMENTS

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup C: dilluns, d'11.30 a 12.30

Preu: 54,57 €

Sessions: 11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Manteniment i correcció del nostre cos.

GIMNÀSTICA DOLÇA PER A MÉS GRANS DE 60 ANYS

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ
Grup E: dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45,10 €
Sessions: 10

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Grup C: dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 45,10 €
Sessions: 10

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Grup A: dimecres, de 10.00 a 11.00 h
Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 49,61 €
Sessions: 11

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ
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 FACIAL

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

Aprèn a entendre com els principis del pilates fascial poden ser integrats en el teu treball diari. Els quatre principis bàsics i beneficis: rebot elàstic, estirament fascial, refinament sensorial i relaxació fascial.

ENTRENA LA MEMÒRIA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ
Grup G: dimarts, d'11.00 a 12.00 h N
Grup H: dimarts, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 54,57 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ
Grup A: dimecres, de 17.00 a 18.00 h
Grup B: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 60,02 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
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: 60,02 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)
Sessions: 11
Observacions: cal portar llibreta, boli o llapis i llapis de colors.

ENTRENAMENT DE FORÇA I PREVENCIÓ DE CAIGUDES

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ
GRUP A: dijous: d'11.00 a 12.00h
Preu: 60,03 €
Sessions: 11

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ
GRUP B: dimarts: d'11.00 a 12.00h
Preu: 54,57 €
Sessions: 10

Sessió enfocada en el guany de massa muscular i força per mitigar aquestes pèrdues que es produeixen a mesura que ens fem grans. Farem treball específic per evitar caigudes i aprendre eines per evitar fer-nos mal.

N

MÚSICA I VEU

GUIARRA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 20.30 a 21:30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

Dirigit a aquelles 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 de major dificultat, ampliar els seus recursos rítmics, o guanyar agilitat i consciència de l'instrument.

GUIARRA BÀSIC

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 19.30 A 20.30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

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

GUIARRA INICIACIÓ

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 18.30 a 19:30 h

Preu: 54,57 €

Sessions: 10

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

FAMILIARS

MÚSICA I MOVIMENT PER ALS INFANTS

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup A: divendres, 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

Grup B: divendres, de 17.30 a 18.30 h

Dirigit a infants de 3 a 4 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Grup F: divendres, de 15.30 a 16.30 h
novetat

Dirigit a infants de 0 a 1 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

Grup E: divendres, de 18.30 a 19.30 h

Dirigit a infants de 3 a 4 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

DEL 2 D'OCTUBRE AL 11 DE DESEMBRE

Grup D: dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Dirigit a infants d'0 a 1 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 60,03 €

Sessions: 11

N

DEL 2 D'OCTUBRE AL 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

Els tallers de música en família són un espai lúdic i respectuós, on 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. A més de gaudir d'un temps en família, dedicat a compartir, jugar i sentir.

ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ

APRENDRE A CANTAR SWING

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

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 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Preu: 81,86 €

Sessions: 10

Observacions: cal portar colors aquarel·la 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: Pexels

PLANTAR PELS QUI NO PLANTEN: INTRODUCCIÓ A LA JARDINERIA BÀSICA

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Dilluns, de 16.00 a 17.30 h

Preu: 90,03 € + 20 € de material

Sessions: 11

Observacions: cal portar davantal

N

Introducció al món de la jardineria bàsica, dissenyat per als que mai no han tingut experiència cuidant plantes. Aprenem conceptes fonamentals, com triar les plantes adequades segons l'espai i el clima, preparar el sòl, fins tècniques com sembrar, regar, podar i trasplantar. També explorarem com identificar plagues així com mètodes per fertilitzar i mantenir un jardí saludable. A més, s'inclouran consells sobre sostenibilitat, com l'ús d'adobs natural o la reutilització de materials.

CREA UNA CORONA DE FLORS SEQUES

DISSABTE, 18 DE GENER

D'11.00 a 13.00 h

Preu: 15,12 € + 10 € material

Sessions: 1

N

Durant la sessió, seleccionarem diferents tipus de flors i altres elements naturals, i aprenem a combinar-los per confeccionar una corona. S'abordaran tècniques per preservar les flors i mantenir el color i la forma amb el temps. A més, parlarem del simbolisme i la connexió emocional que les flors tenen amb les persones, promovent una apreciació més gran amb la natura. A l'acabar, cada assitent s'emportarà la seva corona personalitzada.

CREA UN HORT DE PLANTES AROMÀTIQUES

DISSABTE, 25 DE GENER

D'11.00 a 13.00 h

Preu: 15,12 € + 10 € material

Sessions: 1

Observacions: cal portar davantal

N

En aquesta sessió aprenem a crear un hort d'herbes aromàtiques i coneixerem les característiques principals d'aquestes plantes. S'abordaran temes com la selecció d'espècies, preparació del substrat, elecció de recipients i tècniques de sembra i cura bàsica. A més, s'explicarà com aprofitar els seus beneficis a la cuina, salut i medi ambient. Al finalitzar el taller, cada assitent s'emportarà un petit hort llest per créixer o consells pràctics per mantenir-lo a casa.



Foto: Pexels

KOKEDAMES PER SANT VALENTÍ

N

DIVENDRES, 14 DE FEBRER

De 18.00 a 20.00 h

Preu: 15,12 € + 12 € material

Sessions: 1

Observacions: cal portar davantal

Durant la sessió, aprendrem a crear belles kokedames amb plantes seleccionades, perfectes per regalar o decorar en aquesta data especial. Començarem amb una breu explicació sobre la història i el significat i continuarem amb la pràctica per crear aquesta planta. Al finalitzar la sessió, cada assistent s'emportarà la seva kokedama, llesta per regalar o gaudir a casa.

JARDINS EN AMPOLLA

N

DISSABTE, 8 DE MARÇ

D'11.00 a 13.00 h

Preu: 15,12 € + 15 € material

Sessions: 1

Observacions: cal portar davantal

Durant la sessió, aprendrem a dissenyar i construir el seu mini ecosistema en un recipient de vidre. Començarem amb una breu explicació sobre els jardins en ampolla, el funcionament i els beneficis. Continuarem amb la seva creació i personalització. Al finalitzar la sessió, cada assistent s'emportarà el jardí en ampolla llest per decorar la llar.

APREN A CREAR UN RAM DE FLORS

N

DISSABTE, 15 DE MARÇ

D'11.00 a 13.00 h

Preu: 15,12 € + 12 € material

Sessions: 1

Observacions: cal portar davantal

Durant la sessió, es guiarà pas a pas per crear un ram personalitzat utilitzant flors fresques i tècniques d'arranjament floral. Començarem amb una breu explicació sobre la història i els tipus de flors que s'utilitzen en la creació de rams, així com cures basques. Continuarem amb la seva creació escollint les flors i fullatge d'acord amb l'estil i colors que cadascú desitgi. Al finalitzar la sessió, cada assistent s'emportarà el seu ram de flors fet a mà, llest per regalar o decorar la llar.



Foto: Pexels

DILLUNS

MATÍ

MARXA NÒRDICA
ESPAI D'ATENCIÓ PLENA
IOGA CORRECTIU
DIBUIX I PINTURA
OSTEOPILATES
ITALIÀ INICIACIÓ NIVELL II
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ
ESTIRAMENTS

TARDA

DIBUIX I PINTURA
GIMNÀSTICA DOLÇA
PLANTAR PELS QUI NO PLANTEN
ASHTANGA VINYASA IOGA
ITALIÀ INICIACIÓ NIVELL I
CLUB DE LA FOTOGRAFIA
ITALIÀ NIVELL MIG
OSTEOPILATES
GIMNÀSTICA POSTURAL
PILATES

DIMARTS

MATÍ

ENTRENAMENT PER CORREGIR ESPATLLES
AQUAREL·LA BOTÀNICA
ESTIRAMENTS
TAIXÍ
PILATES I TONIFICA'T
GIMNÀSTICA DOLÇA
ENTRENA LA MEMÒRIA
IOGA PER A TOTHOM
PILATES
ENTRENAMENT DE FORÇA I CAIGUDES
PINTURA AMB AQUAREL·LA

TARDA

BALLS LLATINS
FEMME STYLE
GUITARRA INICIACIÓ
ASHTANGA VINYASA IOGA
ZUMBA
AUTOESTIMA 3ª JUVENTUD
PILATES
HATHA-IOGA
T'IL·LUSIONA EL QUE FAS?
GANXET
ANGLÈS CONVERSA NIVELL MIG
GUITARRA
APRENDRE A CANTAR SWING

DIMECRES

MATÍ

GIMNÀSTICA DOLÇA
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ
TXIKUNG
OSTEOPILATES
PINTORS DESTACATS
L'ART A LA PARET

TARDA

UNA PASSEJADA PER LA HISTÒRIA DE LA
MEDITERRÀNIA
ASHTANGA VINYASA IOGA
HATHA-IOGA
PILATES
ENTRENA LA MEMÒRIA
RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ
OSTEOPILATES
ZUMBA
FITBALL PILATES
ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE II
ANGLÈS CONVERSA NIVELL BÀSIC
MÚSICA I MOVIMENT PER INFANTS

DIJOUS

MATÍ

ENTRENA LA MEMÒRIA
PILATES FASCIAL
TAITXÍ
ENTRENA LA MEMÒRIA
IOGA PER A TOTHOM
PILATES
ENTRENAMENT DE FORÇA I CAIGUDES
ALEMANY INICIACIÓ NIVELL I
ANGLÈS INTERMEDIATE
ALEMANY NIVELL MIG
ALEMANY INICIACIÓ NIVELL II
ANGLÈS UPPER INTERMEDIATE

TARDA

SEVILLANES
SEVILLANES INICIACIÓ
INTRODUCCIÓ A LA DANSA JAZZ
PILATES
OSTEOPILATES
HATHA-IOGA
IOGA CORRECTIU

DIVENDRES

MATÍ

PILATES
GIMNÀSTICA DOLÇA
TXIKUNG
OSTEOPILATES
ESTIRAMENTS
IOGA CORRECTIU
ANGLÈS ELEMENTAL II
FRANCÈS NIVELL CONVERSA
ANGLÈS CONVERSA NIVELL BÀSIC INICIACIÓ
FRANCÈS NIVELL INICIACIÓ
FRANCÈS NIVELL MIG

TARDA

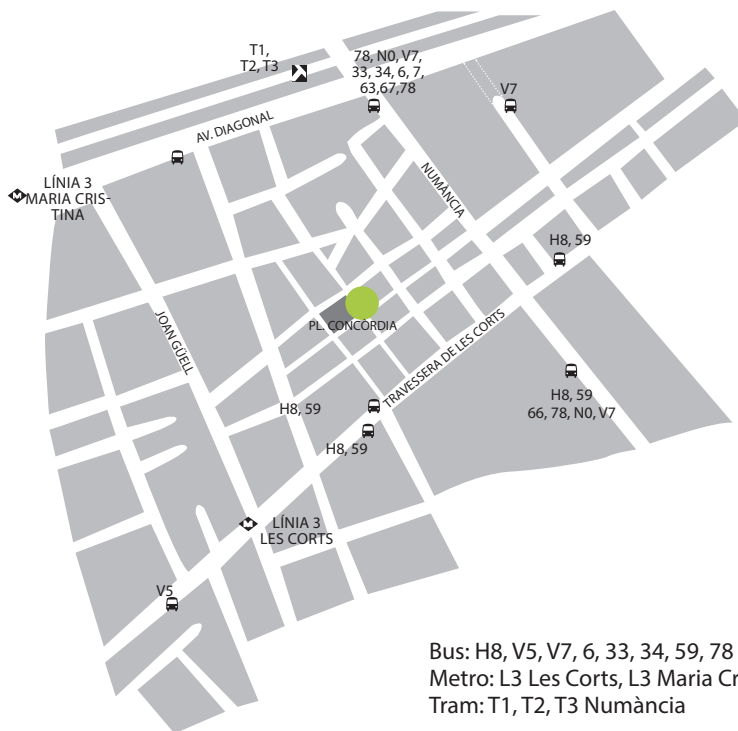
MÚSICA I MOVIMENT PER INFANTS
KOKEDAMES PER SANT VALENTÍ

DISSABTE

MATÍ

CREA UNA CORONA DE FLORS SEQUES
CREA UN HORT DE PLANTES AROMÀTIQUES
APREN A CREAR UN RAM DE FLORS
JARDINS EN AMPOLLA





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

PER A MÉS INFORMACIÓ



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat



d'anell magnètic

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