

Centre Cívic Can Deu

# PROGRAMA DE TALLERS

Abril - juliol 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. 14
ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ	pàg. 15
ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT	pàg. 16

---

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 10 de març

Inici d'activitats: dilluns, 31 de març

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.
  - 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. Aquesta reducció serà aplicada sobre el preu d'un taller del trimestre actual. Cal presentar la documentació acreditativa 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.
  - La direcció del centre es reserva el dret de canviar el professorat en cas que calgui.
  - Abans de l'inici de l'activitat se'n pot sol·licitar la devolució de l'import. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'accepta la devolució proporcional de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificació mèdic o laboral, i en un termini màxim d'un mes després del trimestre que
- 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

### ESCUPTORS DESTACATS I LES SEVES INFLUÈNCIES

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL N  
Dimecres, d'11.00 a 12.30 h  
Preu: 109,01 €  
Sessions: 13

Seguint la línia del curs anterior, continuem buscant complementar la visió holística de la història de l'art, aquest cop abordant l'escultura com a disciplina vehicular. Repassem els principals debats estètics, funcionals i procedimentals que participen del debat de l'escultura i posarem en relació aquests diàlegs interns de l'escultura amb la pintura i l'arquitectura, intentant generar una imatge complexa però comprensible del món de l'art i els seus temes de reflexió.

### PINTORS DESTACATS I LES SEVES INFLUÈNCIES: UNA MIRADA PROFUNDA

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL  
Dimecres, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

Tradicionalment, la pintura, juntament amb l'escultura i l'arquitectura, es considera una de les principals disciplines del món de l'art. Per aquest motiu ens centrarem en aquesta pràctica com a punt de partida per poder proporcionar una visió holística de l'art i la seva evolució, abordant els debats propis de la pintura al llarg de la història i repassant les propostes amb les quals els grans pintors i pintores han volgut respondre i participar de la conversa del món de l'art.

### MEMÒRIES DEL PAÍS DEL SOL NAIXENT

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL N  
Dimecres, de 17.00 a 18.30 h  
Preu: 109,01 €  
Sessions: 13

Farem un viatge al passat del Japó explicant quins grans successos han marcat les eres d'aquest arxipèlag fascinant. Des de l'aparició dels coberts en misticisme samurai, passant per l'explicació històrica després dels ninges, arribarem a l'actualitat, tractant d'explicar que ha convertit el Japó en la superpotència econòmica que és avui dia.

## COMUNITAT DIGITAL

### CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Dilluns, de 18.00 a 19.30 h  
Preu: 83,85 €  
Sessions: 10

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Grup B: dilluns, de 19.30 a 21.00 h  
Preu: 83,85 €  
Sessions: 10

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

Un taller amb passejades fotogràfiques per Barcelona. Gaudirem 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.

## ARTS PLÀSTIQUES

### DIBUIX I PINTURA

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

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: 111,80 €

Sessions: 10

Grup E: dilluns, de 20.00 a 21.30 h

Preu: 83,85 €

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

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 10.30 a 12.00 h

Grup B: dimarts de 12:00 a 13.30 h

Preu: 100,62 €

Sessions: 12

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

### GANXET

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts de 17.00 a 18.30 h

Preu: 92,24 €

Sessions: 11

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 què vols fer i t'ajudem a escollir el material més adient per poder fer-lo.

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



Foto de portada: Pixabay

## LLENGÜES

---

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

---

### ITALIÀ

---

#### DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Nivell iniciació II: dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 83,85 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 10

#### DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Nivell iniciació I: Dilluns, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 55,90 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 10

Nivell mitjà: Dilluns, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 55,90 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 10

---

### ALEMANY

---

#### DEL 10 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Iniciació II: dijous de 10.30 a 11.30 h

Nivell mitjà: dijous, d'11.30 a 12.30 h

Nivell iniciació I: dijous, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 61,49 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 11

---

### ANGLÈS

---

#### DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Conversa nivell mitjà: dimarts de 16.30 a 17.30 h

Preu: 67,08 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

#### DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Conversa nivell bàsic A: dimecres de 19.00 a 20.00 h

Preu: 72,67 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

Conversa nivell bàsic B: dimecres de 19.00 a 20.00 h

Preu: 72,67 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

Pre-intermediate 2: dimecres de 17.30 a 19.00 h

Preu: 109,01 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

#### DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Intermediate: dijous d'11.30 a 13.00 h

Preu: 100,62 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

Upper-intermediate: dijous de 9.30 a 11.00 h

Preu: 100,62 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 12

#### DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Conversa nivell elemental II: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 109,01 € + 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

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

Preu: 109,01 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

## FRANCÈS

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Nivell iniciació: divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 72,67 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

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 ajudarem a adquirir competències orals.

Nivell mitjà: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 72,67 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

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 fonètic amb vídeos, pòdcast, etc...

Nivell conversa: divendres, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 72,67 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)

Sessions: 13

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

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

Aprèn a ballar aquest gènere musical passant per diferents estils com ara el merengue, la salsa, el mambo...

### FEMME STYLE

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

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

### SEVILLANES

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dijous, de 17.00 a 18.00 h

Grup B iniciació: dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12



Foto: Unsplash

## SALUT I BENESTAR

### IOGA CORRECTIU

DEL 30 DE MARÇ AL 2 DE JULIOL

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 128,57 €

Sessions: 23

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup B: dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup C: divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

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



Foto: Unsplash

### HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 55,90 €

Sessions: 10

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup D: dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 72,57 €

Sessions: 13

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

### ESPAI D'ATENCIÓ PLENA

G

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Preu: gratuït.

Sessions: 10

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.



---

## EXPLORANT LES TEVES EMOCIONS

---

DE L'1 D'ABRIL AL 20 DE MAIG

Dimarts, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 67,34 €

Sessions: 7

N

Investiga la intel·ligència emocional, millora la comunicació interpersonal i el lideratge. Aprèn a entendre més les teves emocions, empatitzar i millorar la capacitat d'escolta activa per a construir relacions exitoses i fomentar el creixement personal.

---

## AUTOESTIMA 3a JOVENTUT

---

DE L'1 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Dimarts, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 69,30 €

Sessions: 10

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

---

## TAITXÍ

---

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

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

Preu: 134,16 €

Sessions: 24

---

## FITBALL PILATES

---

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

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 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

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



Foto: Pixabay

---

### ASHTANGA VINYASA IOGA

---

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Grup A: dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 55,90 €  
Sessions: 10

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL  
Grup C: dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 67,08 €  
Sessions: 12

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL  
Grup B: dimecres, de 18.45 a 19.45 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

---

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

---

---

### TXIKUNG

---

DEL 2 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL  
Grup A: Dimecres i divendres, d'11.00 a 12.00 h  
Preu: 145,35 €  
Sessions: 26

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL  
Grup B: divendres, de 10.00 a 11.00 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

---

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

---

---

### OSTEOPILATES

---

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 55,90 €  
Sessions: 10

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Grup E: dilluns, de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 55,90 €  
Sessions: 10

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL  
Grup F: dimecres, d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL  
Grup B: dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL  
Grup C: dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 67,08 €  
Sessions: 12

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL  
Grup D: divendres, d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 72,67 €  
Sessions: 13

---

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

---

---

## MARXA NÒRDICA I SALUT

---

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Dilluns, de 9.00 a 10.30 h

Preu: 83,85 €

Sessions: 10

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

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup B: dimecres, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 72,67

Sessions: 13

---

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

---

## HATHA-IOGA

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup C: dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup F: dijous, de 19 a 20 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

---

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 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 55,90 €

Sessions: 10

---

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

---

PILATES

---

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Grup N: dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 55,90 €

Sessions: 10

N

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup B: dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Grup M: dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup L: dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

Grup E: dimecres, de 17.45 a 18.45 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

Grup C: dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 60,03 €

Sessions: 13

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup F: dijous, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

Grup J: dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 12

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup K: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

---

PILATES I TONIFICA'T

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, d' 11.30 a 12.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

---

IOGA PER A TOTHOM

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 134,16 €

Sessions: 24

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

---

ESTIRAMENTS

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY

Grup C: dilluns, de 11.30 a 12.30 h

Preu: 55,90 €

Sessions: 10

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup D: divendres, de 14.45 a 15.45 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

N

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 72,67 €

Sessions: 13

---

### GIMNÀSTICA DOLÇA PER A MÉS GRANS DE 60 ANYS

---

DEL 31 DE MARÇ AL 30 DE JUNY  
Grup E: dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 46,20 €  
Sessions: 10

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL  
Grup C: dimarts, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 55,44 €  
Sessions: 12

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL  
Grup A: dimecres, de 10.00 a 11.00 h  
Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 60,06 €  
Sessions: 13

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL  
Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 60,06 €  
Sessions: 13

---

Gimnàstica suau que combina una sèrie d'exercicis.

---

---

### PILATES FASCIA

---

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL  
Dijous, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 67,08 €  
Sessions: 12

---

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

---

DE L'1 D'ABRIL AL 10 DE JUNY  
Grup G: dimarts, d'11.00 a 12.00 h  
Grup H: dimarts, de 12.00 a 13.00 h  
Preu: 46,20 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)  
Sessions: 10

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY  
Grup A: dimecres, de 17.00 a 18.00 h  
Grup B: dimecres, de 18.00 a 19.00 h  
Preu: 55,90 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)  
Sessions: 11

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY  
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: 46,20 €+ 2 € de material (en concepte de fotocòpies)  
Sessions: 10  
Observacions: cal portar llibreta, boli o llapis

---

### ENTRENAMENT DE FORÇA I PREVENCIÓ DE CAIGUDES

---

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL  
GRUP A: dijous: d'11.00 a 12.00 h  
Preu: 67,08 €  
Sessions: 12

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL  
GRUP B: dimarts: d'11.00 a 12.00 h  
Preu: 67,08 €  
Sessions: 12

---

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.

---

---

## MÚSICA I VEU

---

---

### GUIARRA

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

---

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

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, de 19.30 A 20.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

---

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

---

DE L'1 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

---

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

---

---

## FAMILIARS

---

---

### MÚSICA I MOVIMENT PER ALS INFANTS

---

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup A: divendres, de 16.30 a 17.30 h

Dirigit a infants d'1 a 2 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 61,49 €

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: 61,49 €

Sessions: 11

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup D: dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Dirigit a infants de 0 a 1 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 61,49 €

Sessions: 11

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup C: dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Dirigit a infants d'1 a 2 anys

acompanyats d'una persona adulta

Preu: 61,49 €

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 1 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 92,24 €

Sessions: 11

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.

---

### DANSA JAZZ

---

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 67,08 €

Sessions: 12

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

---

### DIBUIX I JAZZ

---

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

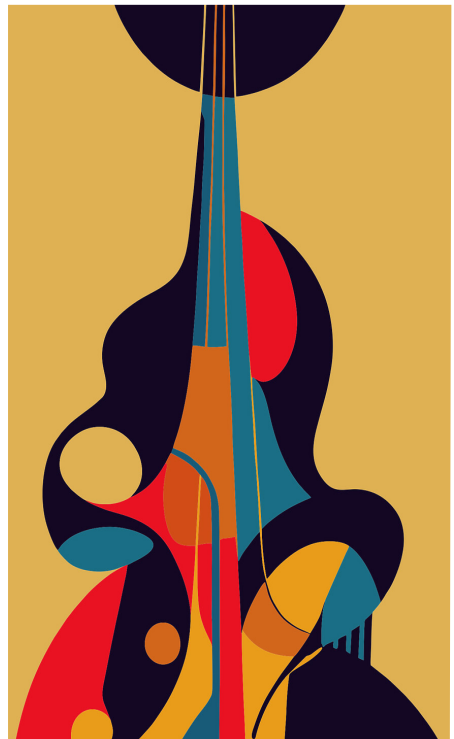
Dijous, de 19.00 a 21.00 h

Preu: 134,16 €

Sessions: 12

N

Un taller on aprendràs a capturar l'energia del jazz a través del dibuix en directe durant els concerts del nostre cicle "Dijous jazz". Practicarem tècniques de sketch, composició i ús del color per plasmar l'essència de la música i el moviment. En acabar, exposarem les millors obres al centre.



## ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT

### AQUAREL·LA BOTÀNICA

DE L'1 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Preu: 83,85 €

Sessions: 10

Observacions: cal portar colors d'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!

### KOKEDAMES PER SANT JORDI

DIVENDRES, 4 D'ABRIL

De 18.00 a 20.00 h

Preu: 15,49 € + 12 € material

Sessions: 1

Observacions: cal portar davantal

Què fas quan et regalen un llibre? Regales una rosa? No! El que regalarem és una kokedama especial per a aquesta ocasió. Gaudiràs creant aquesta planta amb motius de la festivitat més característica de Catalunya. Al finalitzar la sessió, cada assistent s'emportarà la seva kokedama, llesta per regalar o gaudir a casa.

### COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

N

DEL 3 D'ABRIL AL 15 DE MAIG

Dijous, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 55,90 € + 10 € material

Sessions: 5

El planeta ens mana un missatge de SOS i el mínim que podem fer és la pràctica de les 3R, reciclar, reutilitzar i reduir. Aprofitarem peces i retalls de roba que s'han quedat antiquats per crear noves peces de roba.



Foto: Pixabay



---

## PERSONALITZA LA TEVA PRÒPIA ROBA

N

DIJOUS, 22 I 29 DE MAIG I 5 DE JUNY

Dijous, de 18.00 a 20.00 h

Preu: 46,46 €

Sessions: 3

Observacions: cal portar peces i retalls de roba que es vulgui personalitzar, fils de colors, agulles, coixí per a agulles, didal i altres materials de costura.

---

Transforma les teves peces velles i oblidades en una nova creació amb el teu estil propi. Aprèn conceptes bàsics de la costura i el brodat reconvertint peces que no tenien valor en obres d'art que hauràs fet tu mateixa.

---

## TRASPLANTEM UNA PLANTA PAS A PAS

N

DIVENDRES, 30 DE MAIG

De 18.00 a 20.00 h

Preu: 15,49 € + 8 € material

Sessions: 1

---

En aquest taller pràctic et guiarem a través del fascinant procés del trasplantament de plantes per tal que aprenguis les habilitats necessàries per tenir cura i millorar el teu jardí. Aprenderàs les tècniques adients per extreure una planta del seu test original, preparar el nou substrat i finalment, trasplantar-la amb èxit a la seva nova llar.

---

## CUINEM EL PRAT

Taller familiar participatiu de cuina silvestre

N

DIUMENGE, 1 DE JUNY

D'11.30 a 12.30 h

Preu: gratuït

Sessions: 1

Lloc: jugateca ambiental Parc de Can Rigal  
Dirigit a infants a entre 5 i 10 anys

---

Descobrirem entre cinc i deu espècies de plantes silvestres comestibles (especialment flors de temporada) amb els cinc sentits. Aprendrem alguns dels seus usos tradicionals i cuinarem, amb elles, un pica-pica silvestre amb ingredients 100% vegetals, de temporada i sense residus. Degustarem el resultat final!



---

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  
ASHTANGA VINYASA IOGA  
ITALIÀ INICIACIÓ NIVELL I  
CLUB DE LA FOTOGRAFIA  
ITALIÀ NIVELL MITJÀ  
OSTEOPILATES  
GIMNÀSTICA POSTURAL  
PILATES

---

DIMARTS

---

**MATÍ**

AQUAREL-LA BOTÀNICA  
ESTIRAMENTS  
TAITXÍ  
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  
EXPLORANT LES TEVES EMOCIONS  
ZUMBA  
AUTOESTIMA 3a JUVENTUD  
PILATES  
HATHA-IOGA  
GANXET  
ANGLÈS CONVERSA NIVELL MITJÀ  
GUITARRA  
APRENDRE A CANTAR SWING

---

DIMECRES

---

**MATÍ**

GIMNÀSTICA DOLÇA  
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ  
ESCLTORS DESTACATS I LES SEVES IN-  
FLUÈNCIES  
TXIKUNG  
OSTEOPILATES  
PINTORS DESTACATS  
L'ART A LA PARET

**TARDA**

MEMÒRIES DEL PAÍS DEL SOL NAIXENT  
ASHTANGA VINYASA IOGA  
HATHA-IOGA  
PILATES  
ENTRENA LA MEMÒRIA  
RESPIRACIÓ I MEDITACIÓ  
OSTEOPILATES  
ZUMBA  
ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE II  
ANGLÈS CONVERSA NIVELL BÀSIC  
MÚSICA I MOVIMENT PER A 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 MITJÀ  
ALEMANY INICIACIÓ NIVELL II  
ANGLÈS UPPER INTERMEDIATE

**TARDA**

SEVILLANES  
SEVILLANES INICIACIÓ  
DANSA JAZZ  
PILATES  
OSTEOPILATES  
HATHA-IOGA  
IOGA CORRECTIU  
DIBUIX I JAZZ  
PERSONALITZA LA TEVA PRÒPIA ROBA  
COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

---

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 MITJÀ

**TARDA**

MÚSICA I MOVIMENT PER A INFANTS  
KOKEDAMES PER SANT JORDI  
ROSA DE SANT JORDI  
TRASPLANTEM UNA PLANTA PAS A PAS

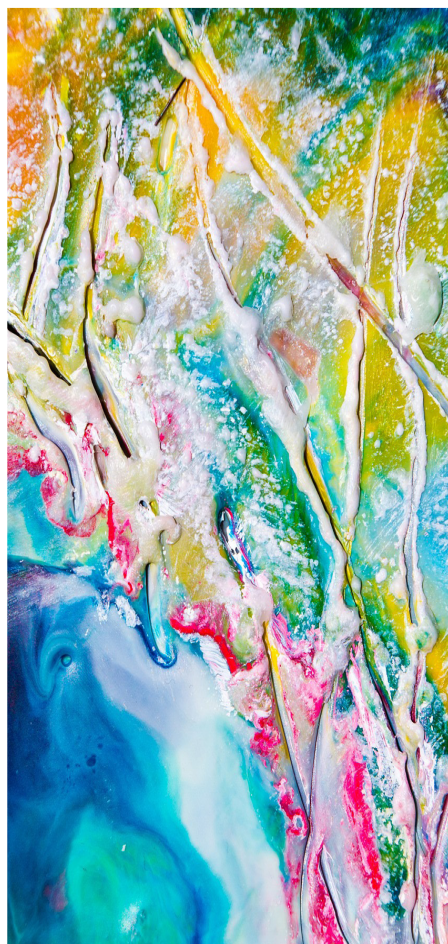
---

DIUMENGE

---

**MATÍ**

CUINEM EL PRAT





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](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/candeu)  
[candeu@lleuresport.cat](mailto:candeu@lleuresport.cat)  
[facebook.com/cciviccandeu](https://facebook.com/cciviccandeu)  
[facebook.com/AulaAmbientalCanDeu/](https://facebook.com/AulaAmbientalCanDeu/)  
[instagram/candeu](https://instagram.com/candeu)