

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA DE TALLERS

Setembre-desembre 2025

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY	pàg. 4
MÚSICA I VEU	pàg. 6
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 7
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 7
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 9
IDIOMES	pàg. 10
BALLS I DANSES	pàg. 11
BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 14
SALUT FÍSICA	pàg. 15
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 20
TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 20
MONOGRÀFICS	pàg. 21

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir de dimarts, 2 de setembre, de 10.00 a 21.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir de dimarts, 2 de setembre, a les 10.00 h.

INICI DELS TALLERS

Dilluns, 22 de setembre.



ACTIVITAT GRATUÏTA



NOU



INNOVACIÓ SOCIAL

INSCRIPCIONS

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Les inscripcions presencials es prioritzen per a les persones que tenen dificultats de registre en línia. Recomanem que feu la inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
- En cap cas es reserva plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en els tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller en què s'hagi inscrit, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Abans de l'inici de l'activitat es pot sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. 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 justificant mèdic o justificant laboral. Un cop s'acabi el 50% de les sessions programades no es retornen, 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 abans del **22 de setembre**.

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 pot sol·licitar la devolució de l'import d'inscripció. 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 justificant mèdic o justificant laboral. Un cop finalitzat el 50% de les sessions programades no es retornen, 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 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 18.00 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Anna Bafalluy

Preu: 122,98 €

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

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: 122,98 €

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 25 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 122,98 €

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

PINTURA DE RETRAT

DEL 25 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Professional: Jesús Teodoro Martín

Preu: 122,98 €

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.

SER ARTISTA ÉS FÀCIL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Divendres, de 10.00 a 12.00 h (10 sess.)

Professional: Syd Mostow

Preu: 111,80 €

Ser artista visual té molt a veure amb el procés artístic de creació. En aquest taller, experimentarem en el llenguatge de la creació d'art visual experimentant de diferents maneres i mitjans per pensar-hi i després crear una imatge. Cada classe serà un viatge per una metodologia de creació diferent. L'objectiu general és divertir-se experimentant amb el llenguatge visual.

CERÀMICA

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: dijous, de 16.00 a 18.00 h (12 sess.). Nivell avançat

Grup B: dijous, de 18.05 a 20.05 h (12 sess.). Nivell iniciació

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup C: dimarts de 10.00 a 12.00 h (12 sess.). Nivell iniciació

Professional: Yolanda Martínez

Preu: 134,16 € + 12,10 € de material

CURSOS I TALLERS

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang i elaborar objectes. Iniciació al disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de la decoració de figures de fang. La sala està equipada amb forn de ceràmica.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

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

Professional: Anna Cortada

Preu: 92,24 €

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.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ INTERMEDI)

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, d'11.30 a 13.00 h (11 sess.)

Professional: Anna Cortada

Preu: 92,24 €

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. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir i retalls de roba.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INTERMEDI)

DEL 23 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

Professional: Anna Cortada

Preu: 92,24 €

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

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INTERMEDI)

DEL 23 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

Professional: Anna Cortada

Preu: 92,24 €

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.



Foto: Freepik

ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)

DE L'1 D'OCTUBRE AL
10 DE DESEMBRE

G IS

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

Professional: Montserrat Rigol,
acompanyament artístic.

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" 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.

L'ECO és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM.

CULTIV·ARTE: CREEM L'HORT VERTICAL DE "PERE QUART"

DEL 25 DE SETEMBRE A
L'11 DE DESEMBRE

N IS

Dijous, de 18.00 a 19.30 h (12 sess.)

Preu: 100,62 €

Professional: Luisa Cardenete

Taller pràctic d'horticultura urbana pensat per a persones amb ganes de conèixer els cicles de les plantes, aprendre tècniques com la sembra, el trasplantament o la reproducció vegetal. Treballarem a partir de les jardineres de la terrassa del centre i col·laborarem amb l'Ateneu de Fabricació de Les Corts per dissenyar i construir una estructura d'hort vertical amb eines digitals (com el tall làser). Combinarem coneixements tècnics amb propostes creatives i espais de reflexió sobre com connectar millor amb la natura, també dins la ciutat.

MÚSICA I VEU

GUITARRA INICIACIÓ

N

DEL 26 DE SETEMBRE AL
12 DE DESEMBRE

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

Professional: Arturo Doral

Preu: 67,08 €

Aprendrem els fonaments bàsics d'aquest instrument i començarem a interpretar les cançons.

GUITARRA INTERMEDI

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE
DESEMBRE

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

Professional: Arturo Doral

Preu: 67,08 €

Un taller de guitarra en què la metodologia activa us farà gaudir de l'instrument des del principi.



Foto: Freepik

ARTS ESCÈNIQUES

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

IS

DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (11 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 58,10 €

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

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

TEATRE

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE
DESEMBRE

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

Professional: Laura Solé

Preu: 122,98 €

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



Foto: Centre cívic

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INTERMEDI)

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (12 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 100,62 €

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 23 DE SETEMBRE AL 9 DE
DESEMBRE

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (12 sess.)

Professional: Laura Gomara

Preu: 100,62 €

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.

RUTES PER BARCELONA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h

(9,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 78,25 €

El taller es presentarà l'1 d'octubre, a les 10.30 h, al centre cívic.

Descobreix Barcelona més enllà del centre. Atreveix-te a recórrer els contrastos dels barris del Guinardó i el Baix Guinardó. Endinsa't en la natura urbana de la Vall d'Hebron. Explora l'elegància de Pedralbes i Sarrià, i connecta amb les arrels obreres de Sant Martí de Provençals. Respira barris populars com el Poble-sec, la vitalitat de la Vila de Gràcia o l'encant de la Sagrera i el Congrés i els Indians. T'esperem per trepitjar la història de la ciutat!

CONÈIXER BARCELONA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimecres, d'11.45 a 13.15 h

(9,5 sess.)

Professional: Laura Solé

Preu: 78,25 €

El taller es presentarà l'1 d'octubre, a les 12.00 h, al centre cívic.

Descobreix Barcelona més enllà del centre. Atreveix-te a recórrer els contrastos dels barris del Guinardó i el Baix Guinardó. Endinsa't en la natura urbana de la Vall d'Hebron.

Explora l'elegància de Pedralbes i Sarrià, i connecta amb les arrels obreres de Sant Martí de Provençals. Respira barris populars com el Poble-sec, la vitalitat de la Vila de Gràcia o l'encant de la Sagrera i el Congrés i els Indians. T'esperem per trepitjar la història de la ciutat!

INTRODUCCIÓ AL GUIÓ DE CINEMA

N

DE L'1 D'OCTUBRE AL 12 DE NOVEMBRE

Dimecres, de 18.00 a 20.00 h

(7 sess.)

Professional: Mario Monzó

Preu: 78,25 €

En aquest taller es proporcionarà una formació tant teòrica com pràctica per poder adquirir i desenvolupar coneixements que ens permetin escriure guions de curmetratge. Per portar-lo a terme, s'analitzaran fragments de pel·lícules i es faran pràctiques d'escriptura amb el format de guió. El taller no només millorarà les habilitats tècniques, sinó que també inspirarà la creativitat i fomentarà la confiança en l'escriptura.

TALLER DE LECTURA

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

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

Professional: Laura Gomara

Preu: 100,62 €

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.

L'EUROPA DELS REGNES GERMÀNICS: FRANCS, VÀNDALS, VISIGOTS I LLOMBARDS

N

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Professional: Jordi Pisa

Preu: 83,85 €

La fi del domini romà va comportar l'emergència i consolidació dels regnes germànics a Europa i el nord d'Àfrica, i l'inici de l'edat mitjana. Els nous estats es van consolidar progressivament a través de la integració entre les tradicions germàniques i l'estructuració política, social i cultural del món romà. En aquest curs analitzarem l'arribada dels pobles germànics a territori romà a partir del segle IV dC, i estudiarem les seves diverses evolucions històriques, ja sigui l'arribada dels francs a la Gàl·lia i la creació del regne merovingi; la incursió vàndala a Hispània i posteriorment a l'Àfrica; l'arribada dels visigots a la península ibèrica i la creació del regne visigot de Toledo i l'establiment dels llombards a Itàlia.

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

INFORMÀTICA A LA CARTA AMB EL MÓN GOOGLE

DEL 23 DE SETEMBRE AL 25 DE NOVEMBRE

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

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 83,85 €

En aquest taller podràs preguntar tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. Aprendre com connectar amb els equipaments, com el CAP. I com comprar de manera segura per internet.

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES

DEL 23 DE SETEMBRE AL 25 DE NOVEMBRE

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

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 83,85 €

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**ANGLÈS BÀSIC****DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE**

Dimarts de 10.00 a 11.30 h (10 sess.)
Professional: Christopher Conduit
Preu: 83,85 €

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

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI**DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE**

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h
(10 sess.)
Professional: Christopher Conduit
Preu: 83,85 €

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 29 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns, de 10.00 a 11.30 h
(10 sess.)

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts, de 17.30 a 19.00 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 83,85 €

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

ANGLÈS CONVERSA**DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts, de 19.00 a 20.30 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres, d'11.30 a 13.00 h
(10 sess.)
Professional: Christopher Conduit
Grup C: dimecres, de 18.30 a 20.00 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 83,85 €

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

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA**DEL 29 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 55,90 €

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres, de 17.00 a 18.30 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 83,85 €

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

FRANCÈS CONVERSA INICIACIÓ**DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dijous, de 17.00 a 18.30 h
(10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 83,85 €

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

FRANCÈS CONVERSA**DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (10 sess.)
Professional: Amiable Language Services
Preu: 83,85 €

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne la comprensió i l'expressió oral de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès pel que fa a la comprensió i l'expressió oral.

ALEMANY BÀSIC**DEL 29 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 19.30 a 21.00 h (10 sess.)
Professional: Idiomes Tarradellas
Preu: 83,85 €

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

Divendres, de 12.00 a 13.00 h
(12 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 61,49 €

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

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

Grup A: divendres, de 9.00 a 10.00 h
(12 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE
Grup B: dimarts, de 19.00 a 20.00 h
(12 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 67,08 €

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

COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)
Preu: 67,08 €

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 61,49 €

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

COUNTRY INTERMEDI MATÍ

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (11 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 61,49 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI AVANÇAT

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (12 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 67,08 €

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

LINE DANCE

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h (11 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 61,49 €

Ball en línia per aprendre coreografies noves i ritmes diferents.

SEVILLANES INICIACIÓ INTERMEDI

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 9.00 a 10.00 h (11 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 61,49 €

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

BALL EN LÍNIA

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Divendres, d'11.00 a 12.00 h (12 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 67,08 €

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

ZUMBADANCE

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)
Grup C: dilluns, de 17.00 a 18.00 h (11 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 61,49 €

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dijous, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)
Professional: Sabrina Collazo
Preu: 67,08 €

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.

FEMME STYLE

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 61,49 €

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!

DANSA DEL VENTRE

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dijous, de 19.00 a 20.30 h (12 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 100,62 €

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

DANSA DEL VENTRE INICIACIÓ

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dijous, de 20.30 a 21.30 h (12 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 67,08 €

Per aprendre les tècniques bàsiques d'aquest ball, en què activarem tot el cos i ens concentrarem en la part de la pelvis i els braços.

RITMES LLATINS

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 67,08 €

Vine a passar-ho bé ballant! Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

RITMES LLATINS INICIACIÓ

N

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h (12 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 67,08 €

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

DANSA SENSE LÍMITS

N IS

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimecres, de 10.00 a 11.00 h
(10 sess.)
Professional: Eva Fajardo
Preu: 55,90 €

Taller de dansa inclusiva en què oferim un espai d'expressió artística segur i creatiu, fomentem l'aprenentatge mitjançant la dansa amb una metodologia adaptable i un enfocament creatiu per potenciar l'autonomia personal. Treballem a través del moviment la consciència corporal, coordinació, equilibri, creativitat, musicalitat... La dansa inclusiva no només és una eina terapèutica i educativa, sinó també un espai de trobada on totes les persones tenen cabuda i poden expressar-se amb llibertat. Trenquem estereotips i prejudicis, ballem sense límits.



Foto: Freepik

DANSA AFROBEAT

N

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 67,08 €

Dansa dinàmica i ritmes enèrgics de la música Afrobeat contemporània. Farem passos vibrants que fusionen tradició i modernitat connectant amb la cultura africana. Cal dur tovallola i aigua.

BENESTAR EMOCIONAL

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Professional: Félix López
Preu: 61,49 €

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

TALLER D'AUTOCURA PER A PERSONES CUIDADORES

G N

DEL 3 DE SETEMBRE AL 17 DE DESEMBRE

Dimecres, de 10.00 a 12.00 h (10 sess.)
Organitza: CSS Maternitat, CSS les Corts, CAP Les Corts amb la col·laboració del CC Joan Oliver "Pere Quart".
Inscripcions al telèfon 623183391.

Cuida't i connecta't a les Corts. Grup de suport i acompanyament per a persones cuidadores.

TERÀPIA GESTALT

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 61,49 €

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

SALUT FÍSICA

IOGA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres, d'11.00 a 12.30 h (11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 92,24 €

Grup C: dimecres, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)
Professional: Anna Benítez
Preu: 61,49 €

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup D: divendres, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 67,08 €

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

IOGA SUAU

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Divendres, de 10.00 a 11.00 h
(12 sess.)
Professional: Elisabet Castejón
Preu: 67,08 €

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

IOGA ACTIU

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)
Professional: Anna Benítez
Preu: 61,49 €

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

TAITXÍ

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 67,08 €

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

TAITXÍ-TXIKUNG**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (12 sess.)
Professional: Albert González
Preu: 67,08 €

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.

POSA'T +**DEL 22 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h (22 sess.)

DEL 23 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h (22 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h (22 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 92,24 €

Cal dur una tovallola.

TONIFICACIÓ**DEL 23 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h (22 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 92,24 €

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

ESQUENA SANA**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

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

Preu: 61,49 €

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dijous, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 67,08 €

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 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts, de 10.00 a 11.00 h (12 sess.)

Preu: 67,08 €

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dijous, de 9.00 a 10.00 h (12 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 67,08 €

Per enfortir el cos i tenir-ne el control integral, i per evitar els desequilibris musculars o articulars. Cal dur una tovallola.

PILATES**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns, de 12.00 a 13.00 h (11 sess.)

Professional: Skilbo

Grup B: dilluns, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 61,49 €

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup D: dimarts, de 19.00 a 20.00 h (12 sess.)

Preu: 67,08 €

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup E: dimecres, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)

Preu: 61,49 €

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

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

Grup G: dijous, de 20.00 a 21.00 h (12 sess.)

Professional: Anna Benítez

Preu: 67,08 €

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.

TBC (CONDICIONAMENT CORPORAL TOTAL)**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h (11 sess.)

Professional: Alocubano

Preu: 61,49 €

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

ESTIRAMENTS**DEL 22 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE**

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h (22 sess.)

Professional: Skilbo

Preu: 92,24 €

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 23 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE**

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.00 h (22 sess.)

Professional: Anna Benítez

Preu: 92,24 €

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.

RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 61,49 €

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

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h (11 sess.)
Professional: Alocubano
Preu: 61,49 €

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

IYOGA-PILATES

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 61,49 €

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

OSTEOPILATES

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h (11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 61,49 €

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

MEDITACIÓ

DEL 15 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(9 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 50,31 €

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 nostre. La pràctica de la meditació té molts beneficis, com asserenar els nostres sistemes nerviosos i permetre'ns reduir els nivells d'estrès i ansietat propis de la immediatesa de la vida moderna. Cal dur una tovallola.

MARXA NÒRDICA

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts, de 9.30 a 11.00 h
(10 sess.)
Professional: Uma Baldrich
Preu: 83,85 €

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.

APRÈN A RELAXAR-TE

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 17.00 a 18.00 h
(12 sess.)
Grup B: dimarts, de 20.00 a 21.00 h
(12 sess.)
Professional: Anna Benítez
Preu: 67,08 €

Aprendrem diferents tècniques de relaxació, de respiració, de meditació i exercicis corporals per gestionar l'estrès i trobar benestar interior.

TXIKUNG MEDITACIÓ

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 61,49 €

A través del txikung, descobreix d'una manera segura i senzilla com pots assolir una millor qualitat de vida. La pràctica inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental meditatiu i calmat.

SÒL PELVIÀ I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 61,49 €

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. Cal dur roba còmoda i tovallola.

IYOGA EN CADIRA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h
(11 sess.)
Professional: Skilbo
Preu: 61,49 €

Practicar ioga amb cadira ofereix una opció accessible i còmoda. Adaptarem les postures clàssiques de ioga per poder fer-les mentre estem asseguts. A través d'una combinació de respiració conscient, estiraments seus i exercicis d'enfortiment, treballarem per millorar la flexibilitat, la força i la calma mental.



Foto: Freepik

TALLERS PER A GENT GRAN

COR JOVE

DEL 22 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h (22 sess.)

DEL 23 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h (22 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h (22 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 58,08 €

ACTIVA-MENT

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup B: divendres, de 13.00 a 14.00 h (12 sess.)

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 31,68 €

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

BALLS AMB RITME

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

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

Professional: Elisabet Castejón

Preu: 29,04 €

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

TEATRE INICIACIÓ

N

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

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

Professional: Laura Solé

Preu: 47,52 €

Fer teatre té molts beneficis que potser no has pensat. Ajuda a mantenir la ment activa i a millorar la memòria! També reforça la confiança i fa més fàcil expressar-se bé. Ens activa físicament, ens dona vitalitat i, al ser en grup, crea vincles i evita la soledat. A més, ens fa ser més empàtics, perquè ens posem en la pell dels altres. Si vols passar-ho bé, i mai has fet teatre, aquest curs és per a tu.

TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

EVOLUCIÓ DE LA DANSA

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (11 sess.)

Edat: de 3 a 6 anys

Professional: Eva Fajardo

Preu: 32,01 €

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 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h (11 sess.)

Edat: de 6 a 10 anys

Professional: Alocubano

Preu: 32,01 €

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

MONOGRÀFICS

N

PLANTES D'INTERIOR

DIVENDRES, 19 DE SETEMBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,16 € + 10 € de material

Aprendrem a cuidar les nostres plantes d'interior. Com trasplantar, i com utilitzar els elements principals per fer que creixin: terra, aigua i llum. Cal dur guants i davantal.

ESPELMES CÍTRIQUES

DIVENDRES, 26 DE SETEMBRE

De 17.00 a 18.30 h

Professional: Sanarte

Preu: 9,87 € + 4 € de material

Un taller especial per als amants dels cítrics, en què aprendrem a crear una espelma aromàtica i natural.

HORT RESIDU ZERO

IS

DIVENDRES, 3 D'OCTUBRE

De 18.00 a 20.30 h

Professional: Luisa Cardenete

Preu: 16,46 € + 2 € de material

Veurem diferents maneres de preparar un minihort casolà, aprendrem i recordarem coneixements bàsics sobre la terra, les plantes i les seves necessitats, per poder tenir-ne cura i que, al seu torn, tinguin cura de nosaltres amb els seus dons.

COS, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

DIMARTS, 14 D'OCTUBRE

D'11.30 a 13.00 h

Professional: Carla Rodríguez

Preu: 9,87 €

Amb dinàmiques corporals, moviment expressiu i meditacions, facilitarem la circulació de les emocions, l'energia i la connexió amb el nostre ésser en un viatge d'autoexploració. Tot guiat amb diferents músiques, ritmes i silencis.

KOKEDAMA

DIVENDRES, 17 D'OCTUBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,16 € + 11 € de material

Taller en què farem un jardí esfèric o kokedama i coneixerem el substrat ideal, quines plantes s'hi utilitzen i com es duu a terme aquesta manera singular d'origen japonès de cultivar plantes.

Cal dur guants i davantal.

LITERATURA GÒTICA

DIJOUS, 30 D'OCTUBRE

De 18.00 a 19.30 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 9,87 €

Parlarem d'aquest gènere que barreja l'horror, el romanticisme i el misteri. Recomanarem lectures i llegirem fragments d'alguns clàssics com *Dràcula*, *La caiguda de la Casa Usher* o *Cims borrascosos*.

EMOCIONS BÀSIQUES

DIMECRES, 5 DE NOVEMBRE

De 19.00 a 21.00 h

Professional: Carla Rodríguez

Preu: 13,16 €

Por, alegria, tristesa i ràbia són emocions bàsiques que ens avisen i ens guien en la nostra vida i socialització. En aquest taller aprendràs què vol dir gestionar les emocions i experimentaràs com corporalitzes cada emoció.

TREU-TE LA MÀSCARA

DEL 8 AL 15 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.00 a 12.00 h

Professional: Carla Rodríguez i Tània Gálvez

Preu: 26,33 €

Taller d'autoconeixement en què explorarem les mascaretes i personatges interns que habitem a diari. Totes les facetes de la nostra personalitat que es van desenvolupar a la infància com a estratègies de protecció i adaptació.

Aprendrem amb tècniques i dinàmiques de la teràpia Gestalt, noves formes de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres.

BOMBES DE LLAVORS

DIVENDRES, 14 DE NOVEMBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Luisa Cardenete

Preu: 13,16 €

En aquest taller ens reunim amb les llavors, el fang i la terra per elaborar bombes de llavors que podrem llençar allà on vulguem fer l'entorn més verd, apropant-nos en família als ensenyaments de Masanobu Fukuoka, un dels pares de la permacultura.

JARDINET EN AMPOLLA

DIVENDRES, 21 DE NOVEMBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,16 € + 17 € de material

Aprèn a construir un petit jardí autoregurable en una ampolla de vidre. Una peça decorativa única amb plantes viues 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.

MICRORELATS

DIJOUS, 27 DE NOVEMBRE

De 18.00 a 19.30 h

Professional: Laura Gomara

Preu: 9,87 €

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

CONSERVES VEGETALS

DIVENDRES, 28 DE NOVEMBRE

De 18.00 a 21.00 h

Professional: Luisa Cardenete

Preu: 19,75 € + 4 € de material

Elaborarem una recepta de conserva vegetal que ens servirà per conèixer de prop els aspectes bàsics que cal tenir en compte per conservar aliments de manera segura amb receptes delicioses de melmelades, envinagrats i fermentats.

CENTRE DE TAULA DE NADAL

DIVENDRES, 12 DE DESEMBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,16 € + 16 € de material

Vine a fer un centre de taula nadalenç. Aprèn a combinar diferents flors, materials i tècniques per fer un centre que destaquï a la nostra taula per donar-li un encant especial i personalitzat.

TEATRE SONOR

DIVENDRES, 12 DE DESEMBRE

De 17.30 a 21.00 h

Professional: Laia Flórez

Preu: 23,04 €

Si t'agrada el teatre i expressar-te amb la veu, en aquest taller posem so a les històries! Una iniciació al món de les ficcions sonores perfecta per a tu. Posa a prova la teva creativitat i descobreix com pots donar vida al text i crear escenaris sonors només amb la màgia del so.

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

DIMARTS, 16 DE DESEMBRE

D'11.00 a 12.30 h

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 9,87 €

Farem una mirada a la intel·ligència artificial. Des de ChatGPT, Gemini, Copilot i DeepSeek. Aprendràs a configurar i utilitzar aquestes plataformes en el teu mòbil i ordinador, i a saber com funcionen. Es recomanable dur un portàtil i mòbil.

MULTIMÈDIA: ÀUDIO, FOTO I VÍDEO

DIMARTS, 16 DE DESEMBRE

De 12.30 a 14.00 h

Professional: Jesús Burjalés

Preu: 9,87 €

Explicarem les diferents opcions que tenim a Windows, per treballar amb vídeos, retocar imatges i gestionar la reproducció de música amb els programes Fotos i Clipchamp.

RECONNECTA AMB CASA TEVA I AMB TU MATEIXA

DEL 15 AL 29 D'OCTUBRE

Dimecres, de 18.00 a 19.30 h (3 sess.)

Preu: 29,61 €

Professional: Núria Hernández, *coach emocional i dissenyadora d'interiors*

Hi ha etapes que marquen un abans i un després: una pèrdua, una ruptura, un nou inici. I tot i això, casa nostra segueix explicant la història d'abans. Aquest taller és per a qui vol posar ordre dins i fora, transformar l'espai domèstic i fer-lo coherent amb el moment vital actual.

Treballarem en petit grup per entendre com ens afecta l'espai on vivim, deixar anar allò que ja no ens representa i reorganitzar casa nostra perquè reflecteixi qui som ara.

EDIFICIS EMBLEMÀTICS DE CATALUNYA

DIMECRES, 19 DE NOVEMBRE

De 18.00 a 20.00 h

Professional: Skilbo

Preu: 13,16 €

Farem una mirada des d'un punt de vista arquitectònic d'uns quants edificis emblemàtics, tant de moderns com de tradicionals. Entendrem la finalitat amb què es van construir, què volen transmetre i com les obres es relacionen amb la societat segons l'època en què es van construir.

CICLE DE CUINA I LITERATURA

IS

Et ve de gust descobrir la cuina siciliana d'una manera diferent? En aquest cicle de cinc sessions fusionem la passió per la gastronomia amb petites històries inspirades en l'univers mediterrani de l'escriptor Andrea Camilleri.

Cada sessió inclou una lectura breu, una immersió en la cultura siciliana i un taller pràctic en què cuinarem (i tastarem!) receptes tradicionals com la pasta *alla Norma*, els *cannoli* o els *arancini*.

No cal conèixer l'obra prèviament: aquest cicle és una invitació a descobrir, a través de la cuina i petites lectures, un tros de la cultura siciliana. Una experiència per aprendre, gaudir i deixar-te sorprendre entre fogons i paraules.

Professionals: Maria Victòria Benito, cuinera i fundadora de "La Cuina dels Peris", i Bruna Restuccia, comunicadora gastronòmica i fundadora de "La bottega Clandestina".

LA VOCE DEL VIOLINO

DIMARTS, 14 D'OCTUBRE

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 15,49 € + 6 € material

"Quando aprì il frigo, trovò una teglia di parmigiana di melanzane che gli mandava un profumo divino."

Primer plat: *Parmigiana*

Postre: *Biscotti Regina*

IL LADRO DI MERENDINE

DIMARTS, 28 D'OCTUBRE

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 15,49 € + 6 € material

"Pina, la cammarera, è un'ottima cuoca, mi creda. Oggi ha preparato pasta alla Norma, sa, quella con le milanzane fritte e la ricotta salata."

Antipasto: *Pane Conzatu*

Primer plat: *Pasta alla Norma*

LA GITA A TINDARI

DIMARTS, 11 DE NOVEMBRE

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 15,49 € + 6 € material

"Si trovò davanti a un piatto di busiate col pesto trapanese che non aveva nulla da invidiare a quello di sua nonna."

Primer plat: *Busiate alla Trapanese*

Postres: *Granita al limone*

II CANE DI TERRACOTTA

DIMARTS, 25 DE NOVEMBRE

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 15,49 € + 6 € material

"Montalbano si sedette a tavola. Adeline gli aveva lasciato una teglia di pasta 'ncasciata che era un capolavoro. Si servì due volte e si scolò mezza bottiglia di vino."

Primer plat: *Pasta 'ncasciata*

Postres: *Cannoli alla ricotta*

UN MESE CON MONTALBANO

DIMARTS, 9 DE DESEMBRE

De 19.00 a 21.00 h

Preu: 15,49 € + 6 € material

"Gli arancini di Adelina erano il meglio del meglio, una cosa che da sola valeva un pranzo di Capodanno. Dorati, croccanti fuori, saporiti e morbidi dentro, con quel ripieno di ragù, piselli e caciocavallo che si scioglieva in bocca."

Antipasto: *Arancini con piselli*

Primer plat: *Pasta con pesto di pistachio e guanciale*

TALLER EN LÍNIA

IS

DISSENYA LA TEVA PRÒPIA APP AMB FIGMA

DEL 4 DE NOVEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dimarts, de 18.00 a 19.30 h (5 sess.)

Preu: 41,91 €

Professional: Roger Pastallè

Aprendràs a dissenyar una aplicació mòbil des de zero, tot treballant aspectes com l'estructura visual (*wireframes*), el disseny d'interfície (UI) i el prototipatge bàsic.

Treballarem en equip, com en un entorn professional, i et familiaritzaràs amb eines clau com components, estils i variables. Al final del curs, hauràs creat un prototip funcional i entendràs com cal preparar-lo per a desenvolupadors.

Abans de l'activitat us enviarem l'enllaç per connectar-vos al taller.

ITINERARIS

RUTA PER LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

DISSABTE, 4 D'OCTUBRE

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 13,16 €

Punt de trobada: passeig de Gràcia 1, al costat de l'Apple Store.

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els carrers i els edificis. Dos mil anys d'història ens ofereixen el millor escenari per mostrar-vos els misteris i els secrets que amaguen les ombres de la ciutat i per introduir-nos en una Barcelona diferent i oculta.

Coneixes les profecies que vaticinen la desaparició de la ciutat? Saps l'origen de la llegenda de l'Àngel Custodi?, quin és el carrer amb més tradició màgica i misteriosa? o que el passeig de Gràcia està ple de ratpenats? Descobreix això i molt més amb la nostra ruta.

RUTA PER LA BARCELONA DE 1714

DISSABTE, 8 DE NOVEMBRE

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 13,16 €

Punt de trobada: plaça del Fossar de les Moreres, al costat del peveter.

El setge de la ciutat de Barcelona va suposar la derrota d'una forma de pensar i de governar Catalunya. La caiguda de la ciutat va comportar

l'abolició de les lleis i de les institucions catalanes i va donar inici a la repressió dels vençuts. Barcelona va patir de prop les conseqüències de la guerra i si hi ha un barri on són més perceptibles, no és altre que el barri del Born.

Amb aquesta ruta visitarem els espais del barri relacionats amb el setge de Barcelona dels anys 1713 i 1714 i amb les mesures de repressió que van seguir a la caiguda de la ciutat, com el Fossar de les Moreres, El Born Centre de Cultura i Memòria o el parc de la Ciutadella.

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

DISSABTE, 13 DE DESEMBRE

De 10.00 a 12.00 h

Professional: Jordi Pisa

Preu: 13,16 €

Punt de trobada: passeig de Sant Joan, 26, davant l'entrada de la Biblioteca Arús.

Què és la maçoneria? On són els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem trobar-nes les pistes i missatges?

La maçoneria és una institució de caràcter iniciàtic que afirma que té com a objectiu la cerca de la veritat i el foment del desenvolupament social i moral de l'ésser humà. El seu caràcter iniciàtic i ocult ha generat un gran interès al llarg de la història. La seva existència, a més, ha deixat a la ciutat tot un seguit de símbols dels quals som conscients en molt poques ocasions.

PROGRAMACIÓ PER DIES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
M A T Í	Costura amb màquina de cosir (iniciació) Costura amb màquina de cosir (iniciació intermedi) Anglès intermedi Anglès conversa bàsica A Country intermedi A Country intermedi matí Sevillanes iniciació intermedi Posa't + A Esquena sana A Pilates A Estiraments Osteopilates Cor jove A	Ceràmica C Informàtica a la carta amb el món de Google Telèfons intel·ligents i tauletes Anglès bàsic Posa't + B Posa't + C Pilates terapèutic A Cor jove B Cor jove C Activa-ment A Marxa nòrdica	Dibuix i pintura B Dibuix i pintura C Rutes per Barcelona Conèixer Barcelona Anglès bàsic intermedi Anglès conversa B Dansa sense límits Taller d'autocura per a persones cuidadores loga B Posa't + A Estiraments Cor jove A Balls amb ritme	Pintura amb aquarel·la Pintura de retrat Taller de lectura L'Europa dels regnes germànics Posa't + B Posa't + C Esquena sana B Pilates terapèutic B Cor jove B Cor jove C Teatre iniciació	Ser artista és fàcil Ritmes llatins matí Country iniciació A Ball en línia loga D loga suau Activa-ment B
T A R D A	Dibuix i pintura A Companyia de teatre Pere Quart Teatre Anglès intermedi Alemany bàsic Zumbadance A Zumbadance C Femme Style Teràpia Gestalt Pilates B TBC Relaxació i estiraments GAC Evolució de la dansa Ball infantil	Costura amb màquina de cosir (intermedi) Escriu la teva novel·la (intermedi) Novel·la avançat Anglès conversa A Country iniciació B Country iniciació intermedi A Country iniciació intermedi B Country intermedi avançat Ritmes llatins iniciació Taitxí Taitxí-txikung Pilates D Tonificació Gim suau Aprèn a relaxar-te A Aprèn a relaxar-te B	Espai de creació obert Introducció al guió de cinema Anglès conversa C Anglès conversa bàsica B Country iniciació intermedi B Line dance Intel·ligència emocional loga C loga actiu Pilates E loga-pilates Meditació Txikung meditació Sòl pel·la i abdominals hipopressives loga en cadira	Ceràmica A Ceràmica B Cultiv-arte: creem l'hort vertical de Pere Quart Francès conversa iniciació Francès conversa Zumbadance B Dansa del ventre Dansa del ventre iniciació Ritmes llatins Dansa afrobeat Tonificació Pilates F Pilates G Gim suau	Guitarra iniciació Guitarra intermedi

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: informacio@ccperequart.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: informacio@ccperequart.cat

Facebook: Centre Cívic Joan

Oliver Pere Quart
