

Centre Cívic Can Deu

PROGRAMA DE TALLERS

Gener-març del 2026

Can Deu



TALLERS pàg. 04

HUMANÍSTICS I CIÈNCIES SOCIALS pàg. 04

COMUNITAT DIGITAL pàg. 06

ARTS PLÀSTIQUES pàg. 06

LLENGÜES pàg. 08

BALLS I DANSES pàg. 09

SALUT I BENESTAR pàg. 10

MÚSICA pàg. 16

FAMILIARS pàg. 17

ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ pàg. 18

ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT pàg. 18

LLEGENDA

 ACTIVITAT GRATUÏTA

 NOVETAT

TALLERS

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior, excepte els que consten com a nous. Abans d'inscriure-us en un curs, us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions.

Inici d'inscripcions: a partir del 10 de desembre

Inici d'activitats: dimecres, 7 de gener

INSCRIPCIONS PRESENCIALS: de dilluns a divendres, de 10.00 a 21.00 h

INSCRIPCIONS EN LÍNIA: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/candeu

Llegeix el codi QR



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) 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 facin en línia cal portar la documentació abans del 31 de desembre.
- 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 cal retornar.
- Un cop s'acabin 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.
- Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern del Ajuntament de Barcelona.

HUMANÍSTICS I CIÈNCIES SOCIALS

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

HISTÒRIA DE L'ART HISPANOMUSULMANA

N

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup A: dimecres, de 9.45 a 10.45 h

Grup B: dimecres, de 10.45 a 11.45 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

En aquest taller farem un ampli recorregut per l'art que van deixar els musulmans en la península Ibèrica des de la seva arribada al 711 amb el naixement al-Àndalus i els pobles omeies, taifes i nassarites.



Foto: Pexels

ARRELS HISTÒRIQUES DELS CONFLICTES ACTUALS

N

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 94,44 €

Sessions: 11

En un món hiperconnectat, les notícies arriben de manera constant, fragmentada i sovint descontextualitzada. Veiem imatges de guerres, tensions diplomàtiques, crisis humanitàries i canvis geopolítics accelerats, però rarament se'ns expliquen les arrels profundes que els fan possibles. Aquest curs vol omplir aquest buit: oferir una mirada històrica que ens ajudi a interpretar millor el present. Al llarg de les sessions, ens aproximarem a alguns dels conflictes més destacats del panorama internacional, com els d'Ucraïna, Sudan o Veneçuela, i també a zones on la violència o les tensions polítiques s'arrossegueuen des de fa més de dos segles. Analitzarem la complexa relació entre Corea del Nord i Corea del Sud, els equilibris de poder del Japó contemporani i el paper creixent de la Xina en un escenari global en transformació. Entendrem com s'hi ha arribat i quines herències colonials, econòmiques, culturals i ideològiques expliquen els moviments que avui observem.



Foto: Pixabay

ESCRIU EL TEU LLIBRE A CAN DEU NIVELL I

N

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Dijous, de 17.00 a 19.00 h

Preu: 125,91 €

Sessions: 11

Observacions: el curs s'impartirà en castellà amb la possibilitat de fer la pràctica d'escriptura en l'idioma d'elecció de l'assistent (català, anglès i italià).

Curs d'escriptura impartit per Giovanna Cuccia, experta en el sector editorial i mentora d'escriptors. Converteix els teus coneixements i vivències en un llibre! Gràcies a aquest curs, posarem les bases amb què podreu passar d'una idea a un llibre materialitzat, a punt per arribar als vostres lectors i transformar vides.

ESCRIU EL TEU LLIBRE A CAN DEU NIVELL II

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, de 18.00 a 21.00 h

Preu: 171,70 €

Sessions: 10

Observacions: el curs s'impartirà en castellà amb la possibilitat de fer la pràctica d'escriptura en l'idioma d'elecció de l'assistent (català, anglès i italià). Per fer aquest curs cal haver realitzat prèviament el nivell I.

Curs d'escriptura impartit per Giovanna Cuccia, experta en el sector editorial i mentora d'escriptors. Converteix els teus coneixements i vivències en un llibre! Gràcies a aquest curs, podreu passar d'una idea a un llibre materialitzat, a punt per arribar als vostres lectors i transformar vides.

L'ART D'ESCRIURE: PENSAMENTS I EMOCIONS PERDUREN EN EL TEMPS

N

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, de 10.00 a 13.00 h

Preu: 171,70 €

Sessions: 10

Observacions: el curs s'impartirà en castellà amb la possibilitat de fer la pràctica d'escriptura en l'idioma d'elecció de l'assistent (català, anglès i italià).

En aquest taller presencial de 30 hores, donarem curs al nostre talent innat d'escriure, per plasmar el que sentim i com percebem la realitat que ens envolta. A través d'exercicis individuals i activitats en grup, perfeccionarem l'art d'escriure. Aprendre a compartir el que sentim, perquè gràcies a l'escriptura, gran eina d'autoconeixement, connectem millor amb nosaltres mateixos i els altres.

CLASSE MAGISTRAL: COM PUBLICAR EL TEU LLIBRE

N

DISSABTE, 7 DE MARÇ

De 10.00 a 14.00 h

Preu: 31,70 €

Sessions: 1

Observacions: aquesta sessió s'impartirà en castellà amb la possibilitat de fer la pràctica d'escriptura en l'idioma d'elecció de l'assistent (català, anglès i italià).

En aquest taller analitzarem detalladament com publicar les teves obres:

- Publicació amb una editorial tradicional.
- Publicació en coedició amb una editorial tradicional.
- Autoedició amb intermediaris.
- Autopublicació sense intermediaris.

COMUNITAT DIGITAL

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup B: dilluns, de 19.30 a 21.00 h

Preu: 85,85 €

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 es decidiran entre els i les participants el primer dia de classe al centre cívic.



Foto: Pixabay

ARTS PLÀSTIQUES

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

DIBUIX I PINTURA

DEL 12 DE GENER AL 16 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: 114,47 €

Sessions: 10

Grup E: dilluns, de 20.00 a 21.30 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup A: dimarts de 10.30 a 12.00 h

Grup B: dimarts de 12.00 a 13.30 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

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

GANXET

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup A: dimarts, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup B: dijous, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 94,44 €

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 el fil que hagis escollit i l'agulla adequada per treballar-hi o pots esperar a comentar què 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 acabar un patró o com fer el teu si tens una idea de què fer, però no saps com començar des de zero.

VESTIM LLETRES

N

DEL 12 DE GENER AL 9 DE FEBRER

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 42,92 € + 15 € de material

Sessions: 5

En aquest taller treballarem i estimularem la nostra creativitat mitjançant el treball manual de decoració de lletres en tres dimensions utilitzant diferents tècniques i materials (papers, cartolines, pintures, tintes segelladores...).



LLENGÜES

No són cursos acadèmics i els nivells poden ser supervisats i confirmats pel professorat. Preu del material en concepte de fotocòpies. Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

ITALIÀ

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Nivell iniciació III: dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 85,85 € + 2 € de material

Sessions: 10

Nivell iniciació II: dilluns, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 57,23 € + 2 € de material

Sessions: 10

Nivell mitjà: dilluns, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 57,23 € + 2 € de material

Sessions: 10

Nivell iniciació : dilluns, de 17.00 a 18.00 h

Preu: 57,23 € + 2 € de material

Sessions: 10

Observacions: dirigit a totes aquelles persones que vulguin aprendre aquest idioma des de zero.

ALEMANY

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

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: 62,95 € + 2 € de material

Sessions: 11

ANGLÈS

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Conversa nivell mitjà grup A: dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Conversa nivell mitjà grup B: dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 57,23 € + 2 € de material

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Conversa nivell bàsic A nivell III:

dimecres, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 62,95 € + 2 € de material

Sessions: 11

Conversa nivell bàsic B nivell II: dimecres, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 62,95 € + 2 € de material

Sessions: 11

Pre-intermediate 2: dimecres, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 94,44 € + 2 € de material

Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Intermediate: dijous, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 94,44 € + 2 € de material

Sessions: 11

Upper-intermediate: dijous de 10.00 a 11.30 h

Preu: 94,44 € + 2 € de material

Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Conversa nivell pre-intermediate I:

divendres de 10.00 a 11.30 h

Preu: 94,44 € + 2 € de material

Sessions: 11

Conversa nivell elementary: divendres,
d'11.30 a 13.00 h
Preu: 94,44 € + 2 € de material
Sessions: 11

FRANÇÈS

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Nivell iniciació: divendres, de 9.30 a
10.30 h

Preu: 62,95 € + 2 € de material

Sessions: 11

Nivell 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 que ajudaran a adquirir competències orals.

Nivell mitjà: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 62,95 € + 2 € de material

Sessions: 11

Nivell A1-A2 *Élémentaire* / *Élémentaire avancé* - conversa. Realització de tasques comunicatives amb jocs de simulacions. Conversarem sobre temes actuals posant en pràctica les estructures, el vocabulari i les expressions apreses. Treballarem el tema fonètic amb vídeos, pòdcasts, etc.

Nivell conversa: divendres, de 12.00 a
13.00 h

Preu: 62,95 € + 2 € de material

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

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

BALLS LLATINS

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup B: dimarts de 17.00 a 18.00 h

Grup A: dimarts, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

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

FEMME STYLE

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

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 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Nivell iniciació: dijous, de 16.30 a 17.30 h

Nivell mitjà II: dijous, de 17.30 a 18.30 h

Nivell mitjà I: dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

SALUT I BENESTAR

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

YOGA CORRECTIU

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 120,19 €

Sessions: 21

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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



Foto: Pexels

HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup A: dilluns, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup D: dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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

ESPAI D'ATENCIÓ PLENA

DEL 19 DE GENER AL 23 DE MARÇ

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.

AUTOESTIMA 3a JOVENTUT

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, de 16.30 a 18.00 h

Preu: 70,95 €

Sessions: 10

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

TAITXÍ

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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

Preu: 120,19 €

Sessions: 21

FITBALL PILATES

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Dimecres, de 16.45 a 17.45 h

Preu: 62,96 €

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 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Dimecres, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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, i que condueixen al desenvolupament de l'autoconeixement i la sanació.

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup A: dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup C: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup B: dimecres, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 62,96 €

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.

OSTEOPILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

Grup E: dilluns, de 12.30 a 13.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup F: dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Grup J: dimecres, de 14.30 a 15.30 h

Grup B: dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup G: dijous, de 12.00 a 13.00 h

Grup I: dijous, de 13.00 a 14.00 h

Grup C: dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup D: divendres, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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

MARXA NÒRDICA I SALUT

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Dilluns, de 9.00 a 10.30 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

Observacions: el primer dia del curs es romandrà 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 fa a l'aire lliure.

ZUMBA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup B: dimecres, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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

HATHA IOGA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup A: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup C: dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup F: dijous, de 19 a 20 h

Preu: 62,96 €

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 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup B: divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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 immobilitat, es poden trobar en tensió.

PILATES I TONIFICA'T

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

IOGA PER A TOTHOM

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 120,19 €

Sessions: 21

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



**ENTRENAMENT DE FORÇA I
PREVENCIÓ DE CAIGUDES**

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup B: dijous: d'11.00 a 12.00 h
Grup C: dijous: de 10.00 a 11.00 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup A: dimarts: d'11.00 a 12.00 h
Preu: 57,23 €
Sessions: 10

Sessió enfocada a guanyar massa muscular i força.

TXIKUNG

DEL 7 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup A: dimecres i divendres, d'11.00 a 12.00 h
Preu: 125,91 €
Sessions: 22

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup B: divendres, de 10.00 a 11.00 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

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

ESTIRAMENTS

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

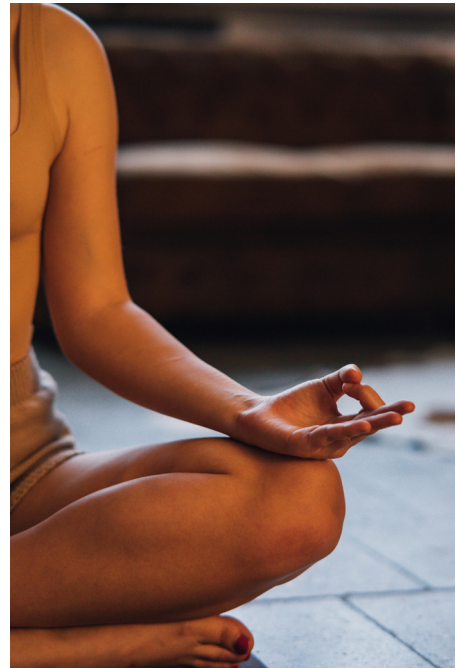
Grup A: dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 57,23 €
Sessions: 10

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup C: dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 57,23 €
Sessions: 10

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup B: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11



PILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup N: dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Grup A: dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 57,23 €
Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup B: dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Grup M: dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 57,23 €
Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup L: dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 62,96 €
Grup E: dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 62,96 €
Grup C: dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup F: dijous, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

Grup J: dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 62,96 €
Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup K: divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

GIMNÀSTICA DOLÇA PER A MÉS GRANS DE 60 ANYS

DEL 12 DE GENER AL 16 MARÇ

Grup E: dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 47,30 €
Sessions: 10

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup C: dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 47,30 €
Sessions: 10

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup A: dimecres, de 10.00 a 11.00 h
Grup D: dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 52,03 €
Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Grup F: dijous, de 17.00 a 18.00 h
Preu: 52,03 €
Sessions: 11

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup B: divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 52,03 €
Sessions: 11

Gimnàstica suau que combina una sèrie d'exercicis.

PILATES FÀSCIA

DEL 8 DE GENER AL 19 MARÇ

Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 62,96 €
Sessions: 11

Aprèn com es poden integrar els quatre principis bàsics i beneficis en el teu treball diari: rebot elàstic, estirament fascial, refinament sensorial i relaxació fascial.

ENTRENA LA MEMÒRIA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup I: dimarts, de 10.00 a 11.00 h
 Grup G: dimarts, d'11.00 a 12.00 h
 Grup H: dimarts, de 12.00 a 13.00 h
 Preu: 57,23 € + 2 € de material
 Sessions: 10

N

DEL 7 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup A: dimecres, de 17.00 a 18.00 h
 Grup B: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
 Preu: 62,96 € + 2 € de material
 Sessions: 11

DEL 8 DE GENER AL 19 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: 62,96 € + 2 € de material
 Sessions: 11

Observacions: cal portar llibreta, boli o llapis i llapis de colors. El preu del material és en concepte de fotocòpies.



Foto: Pexels

MÚSICA

Tots els cursos són continuació del trimestre anterior excepte els que consten com a nous.

GUIARRA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Dimarts, de 20.30 a 21:30 h
 Preu: 57,23 €
 Sessions: 10
 Observacions: cal portar guitarra acústica (folk o clàssica), celleta/capo i pua.

Per a alumnes amb experiència que vulguin desenvolupar les seves habilitats. Es requereix coneixement i facilitat amb acords oberts i acords amb celleta, comprensió rítmica per a *rasgueos* avançats, habilitats de *fingerpicking* i nocions de melodia aplicada a l'instrument. Es treballarà un repertori escollit entre l'alumnat i el professor, format per temes amb un o diversos ítems d'interès rítmic, harmònic, melòdic, etc.



Foto: Pexels

GUIARRA BÀSICA

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

Grup B: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Grup A: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

Observacions: cal portar guitarra acústica (folk o clàssica), celleta/capo i pua.

Per a alumnes amb coneixements bàsics com acords oberts, *rasgueos* i punteigs senzills amb els dits. Es treballarà amb un repertori de temes adaptats proposats a classe per l'alumnat i el professor.

GUIARRA INICIACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup A: dijous, de 19.00 a 20.00 h

Grup B: dijous, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 12

Observacions: cal portar guitarra acústica (folk o clàssica), celleta/capo i pua.

Per a alumnes sense experiència que vulguin iniciar-se en l'instrument. Es treballaran des de zero continguts bàsics de la guitarra com els acords oberts, *rasgueos* senzills, afinació de l'instrument, etc.

FAMILIARS

MÚSICA I MOVIMENT PER ALS INFANTS

DEL 9 DE GENER AL 20 MARÇ

Grup E: divendres, de 15.30 a 16.30 h

Dirigit a infants de 0 a 1 anys

Grup A: divendres, de 16.30 a 17.30 h

Dirigit a infants d'1 a 2 anys

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

Grup B: divendres, de 17.30 a 18.30 h

Dirigit a infants de 3 a 4 anys

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

DEL 14 DE GENER AL 18 MARÇ

Grup D: dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Dirigit a infants de 0 a 1 anys

Grup C: dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Dirigit a infants d'1 a 2 anys

Preu: 57,23 €

Sessions: 10

Tots els grups són acompanyats d'una persona adulta.

Espai lúdic i respectuós per compartir en família, on els infants són convidats a jugar amb els sons, els timbres i el moviment. Se'ls ofereix repertori perquè puguin expressar-se amb i per mitjà de la música, obrint possibilitats per desenvolupar la creativitat sensibilitat musical.

ESPECIALITZACIÓ DE JAZZ

APRENDRE A CANTAR SWING

DEL 13 DE GENER AL 17 MARÇ

GRUP B: dimarts, de 16.00 a 17.30 h

GRUP A: dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 85,85 €

Sessions: 10

A càrrec del músic professional Marc Riera, aprendreu a cantar en l'estil del swing mitjançant exercicis rítmics i vocals, a posar-ho en pràctica treballant un repertori adequat per a l'estil. El mètode serà fer els exercicis més tècnics de ritme i treball vocal en 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 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 62,96 €

Sessions: 11

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

ESPECIALITZACIÓ DE MEDI AMBIENT

TALLER CREATIU AMB FLOR PRESERVADA

N

DEL 7 DE GENER AL 25 DE FEBRER

Dimercres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 91,57 € + 35 € de material

Sessions: 8

Compartirem experiència treballant en un taller creatiu on deixarem fluir l'estil personal de cadascú. Treballarem la flor preservada coneixent-ne els avantatges de duració i manipulació per ser adaptada a elements decoratius com corones o rams. Partirem d'una estructura rodona i coneixerem les tècniques per aconseguir una bonica corona, així com la selecció de flors adequades per fer un ram que guardi harmonia i proporció. Ens captivarà l'aroma i simplicitat de les flors.



AQUAREL·LA BOTÀNICA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 12.00 a 13.30 h

Grup B: dimarts, de 10.25 a 11.55 h

Preu: 85,85 €

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.

El taller grup B serà de 10.25 a 11.55 h

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!

APRÈN A PLANIFICAR I ORGANITZAR EL TU PROPÍ JARDÍ

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 85,85 € + 30 € de material

Sessions: 10

Aprèn les bases per planificar i organitzar el teu propi jardí. Descobriràs com distribuir l'espai, triar les plantes adequades i mantenir un entorn verd i harmoniós durant tot l'any.

CONEIX LES PLANTES D'INTERIOR I LES SEVES CURES

DIMECRES, 14 DE GENER

De 17.00 a 19.00 h

Preu: 15,85 € + 10 € de material

Sessions: 1

Descobreix com donar vida a casa teva amb plantes d'interior! Aprendràs a escollir les espècies ideals per a cada espai i a cuidar-les perquè creixin sanes i plenes de vitalitat. Un taller perfecte per connectar amb la natura des del teu propi saló.



AIGUA REGENERADA, CIUTATS RESILIENTS: UNA GOTA, MOLTES VIDES

N

G

DIMECRES 4 DE FEBRER

De 18.00 a 19.30 h

Preu: gratuït

Sessions: 1

T'has plantejat mai què passa amb l'aigua que utilitzem cada dia? Sabies que l'aigua pot tenir una segona vida? En aquest taller pràctic i participatiu organitzat per Cetaqua-Centre Tecnològic de l'Aigua, aprendrem com funciona el cicle integral de l'aigua a la ciutat, quin paper té l'aigua regenerada i per què és una clau essencial per construir ciutats més sostenibles i resilients, especialment en temps de sequera. Aquest esdeveniment s'emmarca en el projecte LIFE WARRIOR, un projecte cofinançat pel programa LIFE de la Unió Europea, que està desenvolupant un sistema innovador de regeneració d'aigua per a reg agrícola.

TALLER PER SANT VALENTÍ: EMPORTA'T UN COR DE FLORS

N

DIJOUS 12 DE FEBRER

De 16.00 a 19.00 h

Preu: 23,78 € + 25 € de material

Sessions: 1

Pensat perquè visquis una experiència floral relacionada amb aquesta festivitat tan alegre i et puguis dedicar temps en un ambient inspirador i creatiu. Treballarem una estructura en forma de cor a partir d'unes branques naturals i, a continuació, farem un ram de flors seques i preservades que formarà part del conjunt final.

JARDÍ DE SUCULENTES

N

DIMECRES 25 DE FEBRER

De 17.00 a 19.00 h

Preu: 15,85 € + 15 € de material

Sessions: 1

Endinsa't en el món de les suculentas i crea el teu propi petit jardí ple de formes i colors únics. Coneixeràs els seus secrets, els tipus de substrat i com mantenir-les amb molt poc esforç. Una activitat relaxant i creativa per donar un toc verd al teu dia a dia.



CONEIX I CULTIVA LES PLANTES AROMÀTIQUES

N

DIMECRES 18 DE MARÇ

De 17.00 a 19.00 h

Preu: 15,85 € + 15 € de material

Sessions: 1

En aquesta sessió aprendrem 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-ne els beneficis a la cuina, salut i medi ambient. Al finalitzar el taller, cada assistent s'emportarà un petit hort llest per créixer o consells pràctics per mantenir-lo a casa.

TALLER CISTELLA AMB FLORS

N

DIJOUS 19 DE MARÇ

De 16.00 a 19.00 h

Preu: 23,78 € + 25 € de material

Sessions: 1

Gaudeix d'una bona estona envoltat d'olors, colors i flors, amb un estil plenament primaveral i silvestre. Imagina't aquella cistella d'estil *cottage* i omple-la de floretes de camp. Coneixerem la diferència entre les flors seques i les preservades, aprendrem diferents tècniques de treball i ens endurem la nostra pròpia creació a casa.



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 TONIFICAT
GIMNÀSTICA DOLÇA
ENTRENA LA MEMÒRIA
IOGA PER A TOTHOM
PILATES
ENTRENAMENT DE FORÇA I
CAIGUDES
PINTURA AMB AQUAREL·LA
L'ART D'ESCRUIRE: PENSAMENTS I
EMOCIONS PERDUREN EN EL TEMPS

TARDA

BALLS LLATINS
FEMME STYLE
GUITARRA INICIACIÓ
ASHTANGA VINYASA IOGA
ZUMBA
AUTOESTIMA 3a JOVENTUT
PILATES
HATHA IOGA
GANXET
ANGLÈS CONVERSA NIVELL MITJÀ
GUITARRA
APRENDRE A CANTAR SWING
ESCRIU EL TEU LLIBRE A CAN DEU
APRÈN A PLANIFICAR I ORGANITZAR EL TEU
PROPI JARDÍ

DIMECRES

MATÍ

GIMNÀSTICA DOLÇA
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ
TXIKUNG
OSTEOPILATES
HISTÒRIA DE L'ART HISPANOMUSULMANA
HISTÒRIA DEL JAZZ
TALLER CREATIU AMB FLOR PRESERVADA

TARDA

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
CONEIX LES PLANTES D'INTERIOR I LES
SEVES CURES
AIGUA REGENERADA
JARDÍ DE SUCULENTES
CONEIX I CULTIVA LES PLANTES
AROMÀTIQUES

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
GIMNÀSTICA DOLÇA

TARDA

SEVILLANES
SEVILLANES INICIACIÓ
DANSA JAZZ
PILATES
OSTEOPILATES
HATHA IOGA
IOGA CORRECTIU
ESCRIU EL TEU LLIBRE A CAN DEU
TALLER PER SANT VALENTÍ: EMPORTAT
UN COR DE FLORS
TALLER CISTELLA AMB FLORS

DIVENDRES

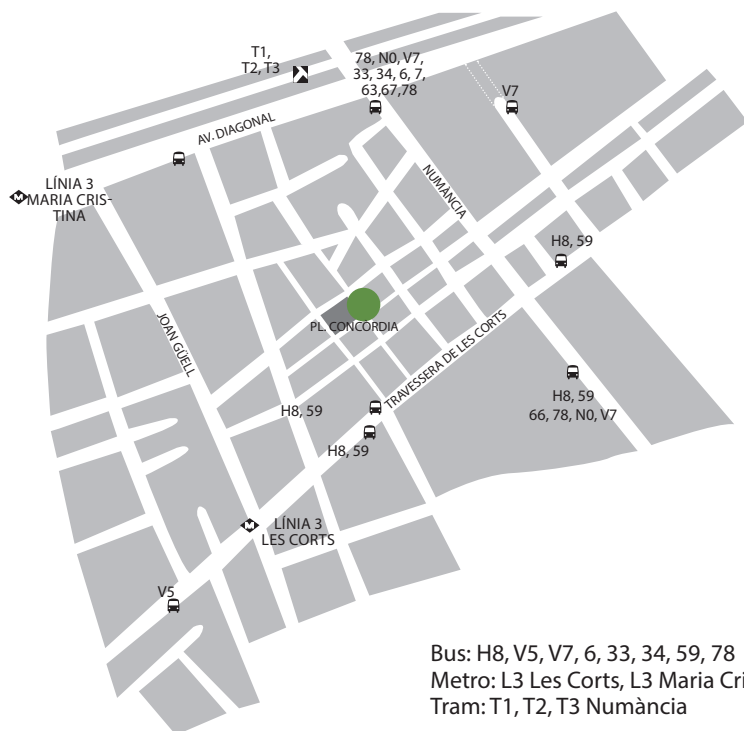
MATÍ

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

TARDA

MÚSICA I MOVIMENT PER A INFANTS

MAPA



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
info@cccandeu.cat
facebook.com/cciviccandeu
facebook.com/AulaAmbientalCanDeu/
[instagram/candeu](https://instagram.com/candeu)