

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA DE TALLERS

Gener - Març del 2022

Joan Oliver "Pere Quart"

Ajuntament de
Barcelona



CURSOS I TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES	pàg. 04
ART I DISSENY	pàg. 05
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 05
SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT	pàg. 06
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 07
LLENGÜES	pàg. 08
BALLS I DANSES	pàg. 09
SALUT I BENESTAR	pàg. 11
CÀPSULES DE CUINA	pàg. 13
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 14
TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 14
SORTIDES CULTURALS	pàg. 14
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 16
EMPREDORIA I COMERÇ	pàg. 16

INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

A partir del dilluns 22 de novembre, de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

Us recordem que podeu gestionar la vostra renovació en línia. És important que primer aneu al “login” per a obrir la vostra fitxa personal.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del dilluns 13 de desembre, de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del dilluns 13 de desembre a les 10.00 h.



NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS AL CENTRE

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça esta 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 vostra inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
- En cap cas no es reserva plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres 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 (fins el 3 de gener).
- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, 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.
- No es pot fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% de les persones inscrites, i només a iniciativa del centre.
- El material fungible que sigui necessari per al taller es a càrrec de l'alumnat. 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 esta exempt del pagament de la matrícula.
- Mentre el centre estigui obert al públic no s'interrompren els tallers presencials, tret que les mesures de prevenció de la covid-19 indiquin noves restriccions de l'activitat o que hi hagi algun festiu de calendari.
- 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.

Tanmateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat tenen una reducció segons diferents criteris diversos 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 descompte, és imprescindible fer la inscripció presencial i mostrar la documentació sol·licitada.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions es poden fer per mitjà del web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart.
- Les places són limitades en totes les activitats.
- Cada persona pot formalitzar un màxim de tres inscripcions en el cas dels cursos i tallers.
- 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.
- Una vegada començats els tallers, no es retornen els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic per justificar que no poden assistir-hi, i amb un termini màxim d'un més 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 (fins el 3 de gener).
- Cal tenir present que mentre estiguem en aquesta situació de la covid-19, la normativa i les mesures poden anar canviant en funció de les ordenances institucionals.

CURSOS I TALLERS

ARTS PLÀSTIQUES

DIBUIX I PINTURA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 18.00 a 20.00 h

Grup B: dilluns, de 20.10 a 22.10 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup C: dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Grup D: dimecres, de 11.40 a 13.40 h

Preu: 103,33 €

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 103,33 €

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

PINTURA DE RETRAT

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous, d'11.40 a 13.40 h

Preu: 103,33 €

En aquest taller aprendrem les diverses tècniques fins que arribem a representar l'aparença visual d'un rostre. Cal portar llapis núm. 2B i 6B i paper de dibuix DIN A3.

CERÀMICA

DEL 13 DE GENER AL 3 DE MARÇ

Grup A: dijous, de 16.00 a 18.00 h

Grup B: dijous, de 18.05 a 20.05 h

Preu: 82,67 €

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang, elaborar objectes i iniciar-te en el disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de decoració de les figures de fang.

ESPAI D'ART OBERT

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 16.00 a 17.30 h

Professional: Montserrat Rigol, acompanyament artístic.

El Taller Obert del Centre Cívic Joan Oliver · Pere Quart· és una activitat en col·laboració amb el Grup CHM Salut Mental, entitat que desenvolupa un programa d'art comunitari, l'ArtCom, amb l'objectiu de fomentar la participació en projectes de creació artística que impulsen processos de creació col·laborativa i de lògica comunitària. Aquest és un espai obert a qualsevol disciplina artística on poder compartir coneixements i experimentar, col·laborar i crear amb altres persones projectes relacionats amb l'art.

CURSOS I TALLERS

ART I DISSENY

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (iniciació)

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h

Preu: 77,50 €

Aprendrem com funciona el mecanisme i farem treballs senzills amb els quals podrem practicar fins treure'ns la por a aquesta gran eina. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts de 18.35 a 20.05 h

Preu: 77,50 €

Farem peces de vestir a través del patronatge pràctic emmotllant patrons senzills de revistes de moda per adaptar-los a les necessitats de les models. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

PUNT DE MITJA

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts de 15.30 a 17.00 h

Preu: 77,50 €

Nocions bàsiques i elaboració de gortes, bufandes i *bufs*. I per les persones que ja ho dominen gaudiran amb la realització de mitjons a cinc agulles

i altres peces de vestir. Cal portar agulles i mitja.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

NOVEL·LA NEGRA

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Divendres, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 77,50 €

En aquest curs farem una introducció sobre com escriure una novel·la o relat de gènere negre criminal. Aprendrem les bases d'aquesta narrativa, com crear tensió i conflicte, com documentar-nos, com escollir localitzacions i crear una trama que faci que el lector o lectora vulgui continuar llegint.

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h

Preu: 77,50 €

Tens un projecte de novel·la o relat llarg? Vols escriure la teva història? En aquest curs treballarem els primers capítols del teu projecte, el narrador i el punt de vista, l'estil i la veu pròpia.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres, de 20.00 a 21.30 h

Preu: 77,50 €

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

HISTÒRIA DE CATALUNYA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous, de 12.00 a 13.30 h
Preu: 77,50 €

En aquest curs repassarem els primers episodis de la història de Catalunya: el període de les cultures iberes mediterrànies, l'arribada dels romans i els orígens dels comtats catalans, períodes en els que s'anirà conformant les bases per la futura història de Catalunya.

Aquest curs és la primera part d'una sèrie de cursos en els que tractarem la història de Catalunya des dels seus orígens d'una forma més profunda i detallada per entendre millor la realitat actual.

MINDFULNESS

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 18.05 a 19.05 h
Preu: 51,67 €

Aprendrem i practicarem en grup el fonaments bàsics del mindfulness.

La pràctica regular desenvolupa, a més de l'atenció, qualitats com l'obertura, l'acceptació, la paciència o la desafecció. A més de reduir l'estrès, ajuda a relacionar-se amb les emocions de manera saludable i

activa determinades zones cerebrals relacionades amb la felicitat i el benestar.

SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT

ESPAI DE REPARACIÓ COMUNITARI

9, 23 DE FEBRER I 9, 23 DE MARÇ

Dimecres, de 19.00 a 20.30 h
Professional: Alexandre Jodar, artesà del Taller Mussol.

Aprofita l'espai de reparació comunitari per posar a punt casa teva. Aquí trobaràs un servei de suport i assessorament que vol promocionar la reparació i el manteniment per així evitar el malbaratament i la generació de residus.

- **9 de febrer:** com podem reparar petits aparells elèctrics.
- **23 de febrer:** com podem millorar la instal·lació elèctrica.
- **9 de març:** com podem millorar la instal·lació d'aigua.
- **23 de març:** com podem restaurar la fusta.

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

INTERNET INICIACIÓ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 €

Aprendrem a fer cerques per internet, a enviar correctament un correu electrònic, etc.

OFIMÀTICA INICIACIÓ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, d'11.10 a 12.40 h
Preu: 77,50 €

Aprendrem les funcions principals de l'ordinador. Saber com funciona i les seves eines.

INFORMÀTICA A LA CARTA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 17.00 a 18.30 h
Preu: 77,50 €

En aquest curs podreu preguntar sobre qualsevol tema de windows 10 i win11, google, mòbils, com passar les fotos del mòbil o tauleta a l'ordinador per exemple, android, seguretat i antivirus i antimalwares i altres.

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 INICIACIÓ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h
Preu: 77,50 €

Per principiants: com utilitzar un ratolí, el teclat de l'ordinador, posar en marxa i apagar correctament l'ordinador. Internet i correu electrònic i més.

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h
Preu: 77,50 €

Tot el que voldries saber sobre els sistemes operatius windows 10 i windows 11, actualitzacions, antivirus a fons i antimalwares, copia de seguretat completa del ordinador. Dominar l'ordinador tant a nivell de hardware com de software. Catsalut, compres per internet... de bitllets per viatjar, entrades i de diferents comerços.

TELÈFONS INTEL·LIGENTS (MÒBIL) I TAULETES

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, de 12.30 a 14.00 h
Preu: 77,50 €

Curs per a tothom que vol fer servir un mòbil o una tauleta, des de la ficada en marxa, els contactes, passar

els arxius i fotos a l'ordinador, Internet i correus electrònics, whatsapp, meta (anteriorment facebook), Catsalut, compres per internet de billets per viatjar...seguretat amb google o Knox.

LLENGÜES

*Aquest tallers són una continuació del trimes anterior

ANGLÈS BÀSIC

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h

Preu: 77,50 €

Curs pensat per a qui vulgui iniciar-se en l'anglès.

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 17.00 a 18.30 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: dimecres, d'11.30 a 13.00 h

Preu: 77,50 €

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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 77,50 €

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

ANGLÈS CONVERSA

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 19.05 a 20.35 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup C: dimecres, de 18.30 a 20.00 h

Preu: 77,50 €

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

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, d'11.35 a 12.35 h

Preu: 51,67 €

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

FRANCÈS

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous, de 17.00 a 18.30 h (nivell

bàsic intermedi)

Preu: 77,50 €

FRANCÈS CONVERSA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dijous, de 18.35 a 20.05 h

Grup B: dijous, de 20.10 a 21.40 h

Preu: 77,50 €

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 comprensió i expressió oral.

ALEMANY

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres, de 17.35 a 19.05 h (nivell bàsic intermedi)

Preu: 77,50 €

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar la gramàtica i la conversa. Cal tenir coneixements d'alemany.

ALEMANY INICIACIÓ

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres, de 16.00 a 17.30 h

Preu: 77,50 €

Per començar a aprendre l'alemany des de zero. Els sons, les entonacions de les frases i el vocabulari bàsic.

ITALIÀ INICIACIÓ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns, de 19.00 a 20.30 h

Preu: 77,50 €

Per iniciar-se a la llengua italiana, aprenent vocabulari i les expressions italianes més habituals, d'una manera senzilla i amena.

BALLS I DANSES

COUNTRY INICIACIÓ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dilluns, de 12.00 a 13.00 h

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 9.00 a 10.00 h

Preu: 51,67 €

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

COUNTRY INICIACIÓ-INTERMEDI

DEL 11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup A: dimarts, de 20.05 a 21.05 h

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dijous, de 20.05 a 21.05 h

Preu: 51,67 €

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

COUNTRY INTERMEDI

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous, de 21.05 a 22.05 h

Preu: 51,67 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI-AVANÇAT**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts, de 21.05 a 22.05 h

Preu: 51,67 €

ZUMBADANCE**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ****Grup C:** dimarts, de 21.00 a 22.00 h**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup A:** dijous, de 18.00 a 19.00 h**Grup B:** dijous, de 19.05 a 20.05 h

Preu: 51,67 €

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, reduint l'estrès. Cal portar tovallola i aigua.

LINE DANCE**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dimecres, de 21.30 a 22.30 h

Preu: 51,67 €

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

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

Divendres, de 12.00 a 13.00 h (nivell iniciació-mitjà)

Preu: 51,67 €

Cal tenir coneixements bàsics per fer aquest taller, en què aprendrem nous moviments i treballarem la coordinació, la simetria del cos, el sentit del ritme i la flexibilitat.

FLAMENC**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h

Preu: 51,67 €

BALL EN LÍNIA**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Divendres, d'11.00 a 12.00 h

Preu: 51,67 €

RITMES LLATINS**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dijous, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 51,67 €

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

BOLLYWOOD**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h

Preu: 51,67 €

Una barreja exòtica entre dansa clàssica de l'Índia, dansa folklòrica (coneguda com a *bhangra*) i la dansa del ventre.

DANSA DEL VENTRE**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dijous, de 17.00 a 18.00 h

Preu: 51,67 €

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

SALUT I BENESTAR**IYOGA****DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, de 20.15 a 21.15 h**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ****Grup B:** dimarts, de 20.00 a 21.00 h**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ****Grup C:** dimecres, d'11.00 a 12.30 h**Grup E:** dimecres, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 1 h, 51,67 €; 1,30 h, 77,50 €

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

IYOGA SUAU**DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ**

Divendres, de 10.00 a 11.00 h

Preu: 51,67 €

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

HIPOPRESSIUS**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 51,67 €

Per enfortir i tonificar la part abdominal, estimular els òrgans i recuperar la salut del sòl pelvià. Cal dur tovallola.

ESQUENA SANA**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ****Grup A:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup B:** dijous, de 13.00 a 14.00 h**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup C:** dilluns, de 13.00 a 14.00 h

Preu: 51,67 €

Farem exercicis en una cadira i dempeus, en 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.

IYOGA PILATES**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts, de 21.00 a 22.00 h

Preu: 51,67 €

Descobreix aquesta disciplina en la qual el ioga i el pilates es fusionen. Cal dur roba còmoda, mitjons i tovallola.

PILATES**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ****Grup A:** dilluns, de 18.05 a 19.05 h**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ****Grup B:** dimarts, de 10.00 a 11.00 h**Grup C:** dimarts, de 19.00 a 20.00 h**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ****Grup D:** dimecres, de 19.00 a 20.00 h**DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup E:** dijous, de 19.00 a 20.00 h**Grup F:** dijous, de 20.00 a 21.00 h

Preu: 51,67 €

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 tovallola.

TXIKUNG**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 51,67 €

Combat l'ansietat, el cansament i l'estrès diari equilibrant la ment i enfortint la salut, mitjançant moviments suaus.

TAITXÍ**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Preu: 51,67 €

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

POSA'T +**DEL 10 DE GENER AL 16 DE MARÇ****Grup A:** dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h**DE L'11 DE GENER AL 17 DE MARÇ****Grup B:** dimarts i dijous, de 9.00 a 9.45 h**Grup C:** dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h

Preu: 77,50 €

TONIFICACIÓ**DE L'11 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h

Preu: 77,50 €

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

GIM SUAU**DE L'11 DE GENER AL 17 DE MARÇ**

Dimarts i dijous, de 18.00 a 18.45 h

Preu: 77,50 €

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, tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS**DEL 10 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h

Preu: 77,50 €

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

MOVIMENT CONSCIENT (MOEMBA)**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 51,67 €

Per enfortir el cos i guanyar mobilitat de manera suau a través del ball i del moviment.

RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS**DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns, de 19.10 a 20.10 h

Preu: 51,67 €

Farem exercicis de relaxació, respiració i estiraments, que ens portaran al fet que trobis un espai i un moment per a tu, per connectar i guanyar energia i força corporal.

YOGA ACTIU**DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 51,67 €

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

CÀPSULES DE CUINA**POKE BOWLS****DILLUNS 17 DE GENER**

De 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,34 € +6 € de material

Vine a descobrir aquest divertit plat d'origen Hawaià, que és un menú complet amb hidrats de carboni, vegetals i proteïnes. Vine a descobrir-los. Cal dur davantal i carmanyola.

BATCH COOKING**DEL 31 DE GENER AL 7 DE FEBRER**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20,67 € + 10 € de material

Aprèn a organitzar un menú i prepara el menjar de tota la setmana. Cal dur davantal i carmanyola.

TAPES**DILLUNS 14 DE FEBRER**

De 18.30 a 20.30 h

Preu: 10,33 € +7 € de material

Aprèn a fer tapes innovadores. Farem torrada amb mantega d'advocat i tomàquets amanits, brioix de bolets amb ous escalfats, tàrtar de salmó amb mantega caramel·litzada i festucs, bunyols de pèsols...Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA VEGETAL**DEL 21 AL 28 DE FEBRER**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20,67 € + 10 € de material

Anem més enllà de la verdura bullida, aprendrem a fer plats de verdura sols o acompanyats de llegums. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA DE TEMPORADA**DEL 14 AL 28 DE MARÇ**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31,01 € + 10 € de material

Vine a gaudir de la cuina i aprèn a treure profit, presentar i preparar els diferents productes de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS PER A GENT GRAN**COR JOVE****DEL 10 DE GENER AL 9 DE MARÇ**

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

DE L'11 DE GENER AL 10 DE MARÇ

Grup B: dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h

Grup C: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h

Preu: 38,52 €

MANTENIMENT DEL MATÍ**DEL 10 DE GENER AL 9 DE MARÇ**

Dilluns i dimecres, de 9.00 a 10.00 h

Preu: 38,52 €

ACTIVA-MENT**DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Grup A: dimarts, de 13.00 a 14.00 h

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: divendres, de 13.00 a 14.00 h

Preu: 21,40 €

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

TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS**EVOLUCIÓ DE LA DANSA****DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns, a les 18.00 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 27,70 €

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 principals objectius.

SORTIDES CULTURALS**HORTA MÀSIES I BUGADERS****DIMECRES 12 DE GENER**

A les 11.00 h

Punt de trobada: Plaça Eivissa (sortida metro Horta)

Preu 10,33 €

A càrrec de Mercedes Castelló Rodríguez, llicenciada en Història de l'art i guia oficial de Catalunya. 20 anys

d'experiència en el turisme cultural i una entusiasta d'aproximar aquesta ciutat des d'una perspectiva diferent, didàctica i divertida.

Horta està situada entre els barris del guinardó, carmel i nou barris. És una zona amb un passat agrícola, de masies, horts i mansions amb explotacions agràries algunes i palaus nobles d'altres. La capital. Tot això va facilitar que es construïssin pous i sèquies i que proliferessin innumbrables zones de bugaderia; les dones treballadores es treien un petit sou rentant les colades de les cases de bé de la ciutat. Descobrirem també algunes mansions que han arribat a nosaltres reconvertides: bé a biblioteca, bé a seminari, a jardí públic o a la universitat. Però el més sorprenent és que trobarem un carrer, únic en el seu gènere (ja que la resta s'ha perdut ja) per la qual encara es pot caminar, doncs, no sé ni com, ha aconseguit subsistir fins avui amb la seva senzillesa i la seva discreció.

Es tracta del carrer d'Aiguafreda. L'únic lloc on encara es poden veure vestigis del passat de les bugaderes que al segle XIX i principis del XX, van treballar per als rics de la ciutat.

TOUR HISTÒRIA DE LA XOCOLATA**DIMECRES 16 DE FEBRER**

A les 11.00 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia, 41 (davant la casa Amatller)

Preu 10,34 € + 6 € degustació

A càrrec de Mercedes Castelló Rodríguez, llicenciada en Història de l'art

i guia oficial de Catalunya. 20 anys d'experiència en el turisme cultural i una entusiasta d'aproximar aquesta ciutat des d'una perspectiva diferent, didàctica i divertida.

Aquest tour és molt especial perquè coneixerem i degustarem la ciutat des del punt de vista més dolç. La particular història de l'arribada i la passió per la xocolata, la història de les granges, els dolços més populars. Visitarem des del més tradicional fins al més avantguardista. Inclou diverses degustacions sorpresa!

SECRETS DE LA BARCELONETA**DIMECRES 16 DE MARÇ**

A les 11.00 h

Punt de trobada: sortida de metro Barceloneta

Preu 10,33 €

A càrrec de Mercedes Castelló Rodríguez, llicenciada en Història de l'art i guia oficial de Catalunya. 20 anys d'experiència en el turisme cultural i una entusiasta d'aproximar aquesta ciutat des d'una perspectiva diferent, didàctica i divertida.

Molts de nosaltres estimem aquest barri mariner on gaudim de la platja i la seva gastronomia, però i si anem més enllà? I si en descobrim els secrets? Vols conèixer la casa dels tritons, la casa de les sirenes, els matzems de sal, les marques d'illa, la casa més antiga o l'habitació on sempre plou? Aquests i molts altres secrets us seran revelats al nostre passeig d'exploradors urbans.

ARTS ESCÈNIQUES

INICIACIÓ AL TEATRE

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts d'11.00 a 12.30 h

Preu: 77,50 €

Per a tothom que vulgui iniciar-se en el món del teatre, aprendrem diferents tècniques, com la improvisació i l'expressió corporal.



EMPREDORIA I COMERÇ

RECURSOS A LA XARXA PER A COMERÇOS

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts, de 14.00 a 15.00 h

Preu: 51,67 €

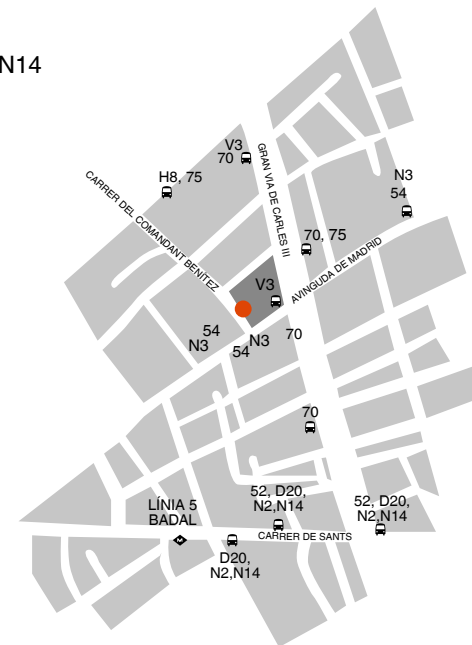
Per conèixer les eines i plataformes que hi ha a la xarxa digital i potenciar l'establiment o negoci a Internet.

MAPA

METRO: L5 Badal - L3 Les Corts

BUS: H8, H10, 52, 54, 70, V3, D20, N2, N3, N14

BICING: a 50 metres




ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"
Comandant Benítez, 6
Tel.: 933 398 261
Web: ccperequart.com o bcn.cat/lescorts
A/e: perequart@lleuresport.cat

HORARIS

Horari de la recepció del centre:
De dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00 h
Horari d'obertura del Centre:
de dilluns a divendres, de 9.00 a 23.00 h
Dissabtes i diumenges, de 10.00 a 14.00 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL

 Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/perequart
A/e: perequart@lleuresport.cat
Facebook: Centre Cívic Joan Oliver Pere Quart
Twitter: @CCPere Quart