

Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

PROGRAMA DE TALLERS

Abril - juliol 2024

Joan Oliver "Pere Quart"



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
les Corts

CURSOS I TALLERS

TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS	pàg. 04
ART I DISSENY	pàg. 04
MÚSICA I VEU	pàg. 05
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 06
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	pàg. 06
INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL	pàg. 08
IDIOMES	pàg. 08
BALLS I DANSES	pàg. 10
BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 12
SALUT FÍSICA	pàg. 12
TALLERS PER A GENT GRAN	pàg. 15

RENOVACIONS DE TALLERS

Del 26 de febrer fins el 8 de març, de 10.00 a 21.00 h.

Us recordem que podeu fer la renovació presencial o en línia.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A partir del dilluns 11 de març, de 10.00 a 21.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A partir del dilluns 11 de març, des de les 10.00 h.

INICI DELS TALLERS

El dimarts 2 d'abril.



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 vostra inscripció en línia si disposeu dels recursos i coneixements necessaris.
- En cap cas es reserva plaça per telèfon.
- Cada persona es pot inscriure als seus 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 se'n podrà sol·licitar la devolució de l'import. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'acceptarà 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 retornarà, 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 **residents al municipi amb algun tipus de discapacitat** 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, és imprescindible fer la inscripció presencial i mostrar la documentació sol·licitada.

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 se'n podrà sol·licitar la devolució de l'import. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'acceptarà 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 retornarà, 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

TALLERS PER A INFANTS I ADOLESCENTS

EVOLUCIÓ DE LA DANSA

DEL 8 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Dilluns, de 17.00 a 18.00 h

(10 sess.)

Edat: a partir de 6 anys

Preu: 28,40 €

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.

ART I DISSENY

DIBUIX I PINTURA

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dilluns, de 18.00 a 20.00 h

(11 sess.)

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Grup B: dimecres, de 9.30 a 11.30 h

(11 sess.)

Grup C: dimecres, d'11.30 a 13.30 h

(11 sess.)

Preu: 120,06 €

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

PINTURA AMB AQUAREL·LA

DEL 11 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

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

Preu: 120,06 €

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

PINTURA DE RETRAT

DEL 11 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

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

Preu: 120,06 €

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.

CERÀMICA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dijous, de 16.00 a 18.00 h

(11 sess.), nivell avançat

Grup B: dijous, de 18.05 a 20.05 h

(11 sess.), nivell iniciació

DEL 9 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Grup C: dimarts, de 10.00 a 12.00 h

(11 sess.), nivell iniciació

Preu: 120,06 €

Una introducció a les diferents formes de modelar el fang i elaborar objectes, i iniciació al disseny i l'escultura. Descobrirem l'ampli ventall de la decoració de figures de fang.

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dimarts, de 17.00 a 18.30 h (12 sess.)

Preu: 98,22 €

CURSOS I TALLERS

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

COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dimarts, de 18.35 a 20.05 h (12 sess.)

Preu: 98,22 €

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 i fer tot tipus d'arranjaments i modernització de peces. Per a aquest taller cal portar màquina de cosir.

ESPAI DE CREACIÓ OBERT (ECO)

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres, de 16.00 a 17.30 h

(13 sess.)

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.

ESPAI TÈXTEL OBERT

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres, de 16.00 a 17.30 h

(14 sess.)

Professional: Xarxa de Dones Cosidores, acompanyament artístic.

Un espai comunitari en col·laboració amb les participants del projecte de suport a la creació de Pere Quart, l'Estenedor.

MÚSICA I VEU

GUITARRA

DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY

Divendres, de 16.00 a 17.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

Un taller de guitarra on la metodologia activa i l'empremta del Jordi Novell, guitarrista, us farà gaudir de l'instrument des del principi.

ARTS ESCÈNIQUES

COMPANYIA DE TEATRE PERE QUART

IS

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h (11 sess.)
Preu: 56,70 €

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

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

TEATRE

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 19.00 a 21.00 h (11 sess.)
Preu: 120,06 €

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



Foto: Pexels

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA (INICIACIÓ)

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h (12 sess.)
Preu: 98,23 €

Si t'agrada escriure i imaginar històries, però no saps com plasmar-les en el paper, aquest és el teu curs. Treballarem la gestació de la idea, com crear un personatge sòlid, situar-lo en un espai i temps concrets, concebre una estructura per a la història, veure el final i dirigir-nos-hi, inventar inicis i finals de capítols potents, controlar el ritme de la nostra narració i treballar l'estil.

ESCRIU LA TEVA NOVEL·LA

DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY

Dimarts, de 19.00 a 20.30 h (12 sess.)
Preu: 98,23 €

Treballarem la idea o projecte que ja tinguis començat, perfilarem els personatges, concebrem una estructura per a la història, controlarem el ritme de la nostra narració i treballarem l'estil.

TALLER DE LECTURA

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h (11 sess.)
Preu: 90,04 €

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.

NOVEL·LA AVANÇAT

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres, de 17.30 a 19.00 h (11 sess.)
Preu: 90,04 €

Per a les persones que ja tenen uns coneixements bàsics de narrativa i un projecte de novel·la començat. Treballarem en els vostres projectes, farem teoria avançada i analitzarem un llibre al trimestre per veure quins recursos s'han fet servir per construir-lo.

CONÈIXER BARCELONA II

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dimecres, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)
Preu: 84,58 €

Presentació del taller el 3 d'abril, a les 12.00 h al centre cívic. Descobrireu la Barcelona més històrica i cultural amb 10 rutes per diferents barris de Barcelona. T'atreveixes a retrocedir en el temps davant les majestuoses mansions de la Bonanova? Aprofundim junts en el paisatge urbà de Vallcarca i els Penitents? Descobrirem Montbau i la Teixonera, les parts més autèntiques del Putxet i el Farró, així com altres barris.

CONÈIXER BARCELONA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous, d'11.45 a 13.15 h (10,5 sess.)
Preu: 84,58 €

Presentació del taller el 4 d'abril, a les 12.00 h al centre cívic.

Vine i descobreix a peu 10 rutes pels barris de Barcelona! T'has preguntat mai quins secrets amaga el Guinardó? Saps que a la Vall d'Hebron existeixen racons plens d'història? Conèixer Pedralbes des d'una altra perspectiva o descobrir els encants de Sarrià, Sant Martí de Provençals, el Poble Sec, la Sagrera, el Congrés i els Indians, o bé perdre't pels carrers de la Vila de Gràcia.

HISTÒRIA DE CATALUNYA L'APOGEU MEDIEVAL

DEL 4 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dijous, de 12.00 a 13.30 h (10 sess.)
Preu: 81,86 €

L'inici de l'Edat Mitjana va comportar la creació dels comtats catalans com a territori de frontera amb l'Islam. Catalunya va viure més tard, una etapa d'auge social, comercial i polític en el si de la Corona d'Aragó, etapa que va ser seguida per la crisi medieval i per la incorporació a la monarquia hispànica mitjançant la dinastia dels Trastàmara. En aquest curs repassarem els fets més destacats de la història de Catalunya en aquest període.

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL**INFORMÀTICA A LA CARTA AMB EL MÓN GOOGLE****DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY**

Dimarts, d'11.00 a 12.30 h
(13 sess.)
Preu: 106,41 €

- Pregunta tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet.
- Connectar amb organismes: amb metges del CAP, Generalitat, transports...
- Comprar per internet: entrades de teatre, museus, viatges, aplicacions Google, etc.

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES**DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY**

Dimarts, de 12.30 a 14.00 h
(13 sess.)
Preu: 106,41 €

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: Pixabay

IDIOMES

*Aquests tallers són una continuació del trimestre anterior.

ANGLÈS BÀSIC**DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY**

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h
(12 sess.)
Preu: 98,23 €

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

ANGLÈS BÀSIC INTERMEDI**DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY**

Dimecres, de 10.00 a 11.30 h
(12 sess.)
Preu: 98,23 €

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

Grup A: dilluns, de 10.00 a 11.30 h
(11 sess.)
Preu: 90,04 €

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY
Grup B: dimarts, de 17.30 a 19.00 h
(12 sess.)
Preu: 98,23 €

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

ANGLÈS CONVERSA**DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY**

Grup A: dimarts, de 19.00 a 20.30 h
(12 sess.)

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Grup B: dimecres, d'11.30 a 13.00 h
(12 sess.)

Grup C: dimecres, de 18.30 a 20.00 h
(12 sess.)

Preu: 98,23 €

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

ANGLÈS CONVERSA BÀSICA**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

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

FRANCÈS CONVERSA INICIACIÓ**DEL 4 D'ABRIL AL 20 DE JUNY**

Dijous, de 17.00 a 18.30 h
(12 sess.)
Preu: 98,23 €

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

FRANCÈS CONVERSA**DEL 4 D'ABRIL AL 20 DE JUNY**

Dijous, de 18.30 a 20.00 h (12 sess.)
Preu: 98,23 €

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 BÀSIC INTERMEDI**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

Dilluns, de 18.00 a 19.30 h (11 sess.)
Preu: 90,04 €

Aquest curs és ideal per a persones que ja tenen nocions de la llengua alemanya i que volen millorar la gramàtica i la conversa.



Foto: Pexels

BALLS I DANSES**COUNTRY INICIACIÓ****DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY**

Divendres, de 9.00 a 10.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

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

COUNTRY INICIACIÓ INTERMEDI**DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL****Grup A:** dimarts, de 20.05 a 21.05 h

(14 sess.)

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL**Grup B:** dijous, de 20.05 a 21.05 h

(14 sess.)

Preu: 76,40 €

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

COUNTRY INTERMEDI MATÍ**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h (11 sess.)

Preu: 60,03 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

COUNTRY INTERMEDI AVANÇAT**DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL**

Dimarts, de 21.05 a 22.05 h (14 sess.)

Preu: 76,40 €

COUNTRY INTERMEDI**DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL**

Dijous, de 21.05 a 22.05 h

(14 sess.)

Preu: 76,40 €

Avançarem amb noves coreografies i combinacions de passos.

ZUMBADANCE**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL****Grup A:** dilluns, de 18.00 a 19.00 h

(11 sess.)

Preu: 60,03 €

DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY**Grup B:** dijous, de 18.00 a 19.00 h

(13 sess.)

Grup C: dijous, de 19.00 a 20.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

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.

LINE DANCE**DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL**

Dimecres, de 21.00 a 22.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

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

SEVILLANES INTERMEDI**DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY**

Divendres, de 12.00 a 13.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

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.

SEVILLANES INICIACIÓ INTERMEDI**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

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

Preu: 60,03 €

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

BALL EN LÍNIA**DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY**

Divendres, d'11.00 a 12.00 h

(13 sess.)

Preu: 70,94 €

DANSA DEL VENTRE**DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY**

Dijous, de 19.00 a 20.00 h (13 sess.)

Preu: 70,94 €

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

RITMES LLATINS**DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY**

Dijous, de 18.00 a 19.00 h (13 sess.)

Preu: 70,94 €

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

BALLS DE SALÓ

N

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 14.00 a 15.00 h (11 sess.)

Preu: 60,03 €

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. Aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot, el txa-txa-txa, la samba i el rock'n'roll. La inscripció es individual i cal assistir amb parella.



Foto: Pexels

BENESTAR EMOCIONAL**INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL****DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(13 sess.)
Preu: 70,94 €

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

TERÀPIA GESTALT**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h (11 sess.)
Preu: 60,03 €

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 que us remourà per dins.



Foto: Pexels

SALUT FÍSICA**IOGA****DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY**

Grup A: dimarts, de 20.00 a 21.00 h
(13 sess.)
Preu: 70,94 €

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Grup B: dimecres, d'11.00 a 12.30 h
(12 sess.)
Preu: 98,23 €

Grup C: dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(12 sess.)
Preu: 65,48 €

DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY

Grup D: divendres, de 13.00 a 14.00 h
(13 sess.)
Preu: 70,94 €

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

IOGA SUAU**DEL 5 D'ABRIL AL 28 DE JUNY**

Divendres, de 10.00 a 11.00 h
(13 sess.)
Preu: 70,94 €

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

IOGA ACTIU**DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY**

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
(12 sess.)
Preu: 65,48 €

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

TAITXÍ**DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY**

Dimarts, de 19.00 a 20.00 h (13 sess.)
Preu: 70,94 €

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

TAITXÍ - TXIKUNG**DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY**

Dimarts, de 18.00 a 19.00 h (13 sess.)
Preu: 70,94 €

ESQUENA SANA**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dilluns, de 13.00 a 14.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY

Grup B: dijous, de 13.00 a 14.00 h
(13 sess.)
Preu: 70,94 €

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**DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL**

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

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

Preu: 60,03 €

DEL 2 D'ABRIL AL 25 DE JUNY

Grup C: dimarts, de 10.00 a 11.00 h
(teràpèutic) (13 sess.)

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

Preu: 70,94 €

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

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

Grup H: dimecres de 12.00 a 13.00 h
(12 sess.) ^N

Preu: 65,48 €

DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY

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

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

Preu: 70,94 €

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.

PILATES TERAPÈUTIC**DEL 4 D'ABRIL AL 27 DE JUNY**

Dijous, de 9.00 a 10.00 h (13 sess.)
Preu: 70,94 €

Per enfortir i tenir un control integral del cos, i evitar els desequilibris musculars o articulars. Cal dur una tovallola.

TONIFICACIÓ

DEL 2 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

Dimarts i dijous, de 20.05 a 20.50 h
(24 sess.)
Preu: 98,23 €

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

POSA'T +

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.45 h (24 sess.)

DEL 2 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h (24 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 10.00 a 10.45 h (24 sess.)

Preu: 98,23 €

Cal dur una tovallola.

MARXA NÒRDICA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h
(10 sess.)
Preu: 81,86 €

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.

GIM SUAU

DEL 2 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.00 h
(24 sess.)
Preu: 98,23 €

Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, una tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dilluns i dimecres, de 13.00 a 13.45 h
(24 sess.)
Preu: 98,23 €

Cal dur una tovallola.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h
(12 sess.)
Preu: 65,48 €

Coneix el teu cos, sent-ne cada part. Prepararem el cos a través d'un escalfament i diferents exercicis per explorar les qualitats del moviment i anar prenent consciència de les nostres possibilitats i limitacions.

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 18.00 a 19.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

Cal dur una tovallola.

OSTEOPILATES

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

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

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 3 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h
(12 sess.)
Preu: 65,48 €

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta.

TBC (CONDICIONAMENT CORPORAL TOTAL)

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 20.00 a 21.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

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

RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns, de 19.00 a 20.00 h
(11 sess.)
Preu: 60,03 €

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

TALLERS PER A GENT GRAN

COR JOVE

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h (24 sess.)

DEL 2 D'ABRIL AL 20 DE JUNY

Grup B: dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h (24 sess.)

Grup C: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h (24 sess.)

Preu: 57,94 €

BALLS AMB RITME

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres, de 9.00 a 10.00 h
(13 sess.)
Preu: 31,38 €

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

ACTIVA-MENT

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

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

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Grup B: divendres, de 13.00 a 14.00 h
(14 sess.)
Preu: 33,80 €

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

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 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

A/e: perequart@lleuresport.cat

Facebook: Centre Cívic Joan Oliver Pere Quart

Twitter: @CCPere Quart
