

Centre Cívic Cotxeres-Casinet

# TALLERS

Gener - març 2022

Cotxeres-Casinet

Inscripcions en línia a partir  
del 9 de desembre

*Cuinant il·lusions*

  
**secretariat**

Ajuntament de  
Barcelona



**ANTICS TALLERISTES**

Les domiciliacions bancàries, a partir del 22 de novembre. En efectiu o targeta, a partir del 29 de novembre.

**NOUS TALLERISTES**

A partir del 9 de desembre, a les 9.30 h, tant si és per domiciliació com si és en efectiu, targeta o en línia. Els menors d'edat no es podran inscriure en línia si no tenen DNI.

Les domiciliacions bancàries es poden fer fins al 13 de gener del 2022.

**ANTICIÓ DOMICILIACIONS**

Si domicilieu el rebut pel banc, podeu fer-ho per un trimestre o fins al trimestre d'abril-juny.

En el cas que no vulgueu continuar fent el taller, us heu de donar de baixa abans que finalitzi el trimestre vigent, comunicant-ho a Secretaria.

Les inscripcions es faran únicament a les Cotxeres de Sants.

La Secretaria de Casinet, resta temporalment tancada.

**Data d'inici dels tallers**

A partir del dilluns 17 de gener i acabar el dissabte 26 de març inclòs, amb l'excepció dels tallers per als quals s'indiqui una altra data. Els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites es podran suspendre. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre.

Informació sobre beques: en poden rebre les persones amb Targeta Rosa (no la de tarifa reduïda). En tots els casos es demanaran els comprovants pertinents.

Les beques es donaran per rigorós ordre d'arribada.

Més informació a Secretaria.

**En cas que per la situació sanitària no es puguin continuar les classes presencials el taller finalitzarà en línia.**

**NOVETAT:**

**A part dels tallers presencials, seguim amb els en línia.**

**COTXERES DE SANTS**

C. de Sants, 79 - 08014 Barcelona  
Tel. 932 918 701 / Fax: 932 918 899  
Matins: de dilluns a divendres, de 9.30 a 14 h. Tardes: de dilluns a dijous, de 16.30 a 19 h.

**CASINET D'HOSTAFRANCS**

C. del Rector Triadó, 53 - 08014 Barcelona  
Tel. 934 230 440 / Fax: 932 892 093  
**Secretaria del Casinet resta temporalment tancada.**

**Adreces d'entitats col·laboradores**

**CASAL ARTESÀ**

C. de Sant Roc, 28, 1r.  
Tel. 934 230 988  
[www.casalhostafrancs.cat](http://www.casalhostafrancs.cat)

**MEXCAT**

Associació Mexicano Catalana  
C. Mir i Geribert, 8, soterrani  
[www.mex.cat](http://www.mex.cat)

**MERCAT DE SANTS**

C. de Sant Jordi, 6.  
Tel. 934 132 229

**ESCOLA BARRUFET**

Ptge. Del Vapor Vell, 7  
Tel. 934 097 208  
[www.escolabarrufet.cat](http://www.escolabarrufet.cat)

	pàg.
AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU .....	3
TALLERS PRESENCIALS .....	4
ITINERARIS .....	5
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL .....	6
EXPRESSIÓ .....	13
EXPRESSIÓ PLÀSTICA .....	18
HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS .....	23
IDIOMES .....	26
CUINES .....	32
RECURSOS .....	34
INFORMÀTICA I COMUNICACIÓ .....	36
RACÓ INFANTIL I JUVENIL .....	38
TALLERS FAMILIARS .....	40
TALLERS EN LÍNIA .....	42

**AULA DE FORMACIÓ JOSEP GUINOVART I GRAU**

**Totes les Guinovarts són gratuïtes i s'ha de fer reserva prèvia a la web [www.cotxeres-casinet.org](http://www.cotxeres-casinet.org)**

**HEROÏNES DE VIDEOJOC**

**Dimecres 19 de gener, a les 19 h**  
**Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta**

**Gratuït, cal reservar a la web.**  
**Ponent: Marta Trivi.**

Després de dècades de representacions masculistes, els personatges femenins dels videojocs han guanyat rellevància a les històries, deixant darrere trops i estereotips nocius. Anàlitzem la situació actual i tot el que queda per fer per aconseguir heroïnes inoblidables amb Marta Trivi, periodista cultural.



**125 ANYS DE L'AGREGACIÓ DE SANTS A BARCELONA**

**Dimecres 16 de març, a les 19 h**  
**Lloc: Sala d'actes Cotxeres de Sants, plaça Bonet i Muixí, 7, 4a planta**  
**A càrrec d'Albert Torras.**

El 1897, un reial decret agregava diversos municipis del Pla de Barcelona a la ciutat, entre ells Sants. De com es va arribar aquí, com era la fesomia del Sants anterior i posterior, com van desenvolupar-se els enllaços i carrers que comunicaven Sants i Barcelona, amb Hostafrancs pel mig, i com es va viure entre la població santsenca aquell fet, en parlarem en una conferència audiovisual amb l'Albert Torras.

# TALLERS PRESENCIALS

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà perquè pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la qual es continuarà oferint l'activitat.

**En tots els tallers presencials, s'aplicaran les normatives sanitàries vigents que en cada moment dictin les autoritats sanitàries.**



## ITINERARIS

A les visites gratuïtes, no s'obrirà la inscripció tant en lí com presencial, fins el dia 9 de desembre a les 9.30 h del matí.

### RUTES: 125 ANYS DE L'AGREGACIÓ DE SANTS A BARCELONA

**Diumenge, d'11 a 13 h (6 s.)**  
Cotxeres-C  
(vestíbul C pl. Bonet i Muixí, 7),  
60,36 €  
*Professor: Mexcat*

#### **Inici: diumenge 6 de febrer**

Coneixerem la història del nostre poble de Sants i les seves rodalies, amb motiu del 125 aniversari de l'Agregació del municipi a Barcelona:

**Ruta 1:** El Sants anterior al segle XVIII. Una vila rural fora de muralles.

**Ruta 2:** El Sants des de 1800 a 1897. Fàbriques, entitats, cooperatives, ateneus i revoltes.

**Ruta 3:** El comerç de Sants. Des de Collblanc a la Plaça d'Espanya.

**Ruta 4:** Història d'Hostafrancs.

**Ruta 5:** De la Bordeta al barri de Badal.

**Ruta 6:** Els entorns naturals de la vila. Entre Montjuïc i la Marina.

### VISITA GUIADA AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA: GAUDÍ

**Dissabte, 19 de febrer**  
de 10 a 12 h (1 s.)  
ENTRADA GRATUÏTA

Un recorregut per l'obra del geni escapant dels clixés i llocs comuns habituals. La visita no està adaptada per a persones amb mobilitat reduïda. **Cal ser al vestíbul del MNAC 10 minuts abans de l'inici de la visita.**



### VISITA GUIADA AL BOTÀNIC (Zona Mediterrània Occidental)

**Dissabte, 19 de març**  
d'11 a 12.30 h (1 s.)  
ENTRADA GRATUÏTA  
*Professor: Assoc. d'Amics del  
Jardí Botànic.*

Geogràficament agafa bona part de la Península Ibèrica, el sud de França, Itàlia, les Illes Balears, Còrsega, Sardenya i Sicília. Aquí trobarem les nostres plantes remeieres i aromàtiques i arbres emblemàtics com l'alzina i l'olivera.

**Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.**

### VISITA GUIADA AL BOTÀNIC HISTÒRIC I JARDÍ D'ACLIMATACIÓ

**Dissabte 26 de març**  
d'11 a 12.30 h (1 s.)  
ENTRADA GRATUÏTA  
*Professor: Enric Orús*

Situat darrere del MNAC, va ser creat per Pius Font i Quer l'any 1930, aprofitant dos clocs de les antigues pedreres de Montjuïc. Conté principalment plantes de la Península ibèrica, illes Balears i Marroc. També hi ha un hort, un recull de plantes medicinals i alguns fruiters. Diversos arbres han sigut declarats d'Interès Local per l'Ajuntament. El Jardí d'Acclimatació, situat al costat de l'Estadi Olímpic, va ser creat per Rubió i Tudurí el 1930. Conté més de 200 plantes, algunes úniques a Barcelona. **Cal ser a l'entrada del parc 10 minuts abans de l'inici de la visita.**

Tot el material que necessiteu, estoretes, tovalloles, etc., l'haureu de portar de casa i no el podreu compartir amb altres usuaris. El centre no proporcionarà cap tipus de material.

## APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

**Dilluns**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 75,45 €  
*Professora: Mercè Rovira*

T'agradaria parlar en públic amb confiança i més impacte? Vols millorar la teva manera de parlar en públic, tant en situacions planificades com en situacions espontànies? **Aprendre a parlar en públic és una qüestió de gestió i entrenament! T'hi apuntes?**



## COACHING: MILLOREM LA VIDA PERSONAL

**Dilluns**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 75,45 €  
*Professora: Isabel Belmonte*

És una metodologia que dona eines per aconseguir els millors objectius tant personals com laborals. Aporta estratègies per al canvi, facilita el pas a l'acció i ens fa veure que els problemes són oportunitats de canvi i de creixement.

- I. Educació Emocional i Coaching: Autodescobriment (octubre -desembre).
- II. Ser el Protagonista de la pròpia vida: Autolideratge (gener-març)
- III. Establir relacions saludables amb l'entorn: Comunicació i Relacions Personals (abril-juny).

## CORRECCIÓ POSTURAL

**Dilluns**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 42,70 €  
**Dimecres**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 42,70 €  
**Dijous**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 42,70 €  
*Professora: Nur Adriana Pinto*

**Dimecres**, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 42,70 €  
*Professora: Olga Valls*

Es faran exercicis i estiraments per aconseguir una posició del cos sana amb els objectius de corregir els mals d'esquena derivats de males postures i afavorir l'equilibri corporal, el flux circulatori, limfàtic i energètic (desfent els possibles bloquejos) i amb això facilitar l'alineació vertebral. **És apte per a totes les edats.**



## ESTIMULEM LA MEMÒRIA

**Dimarts**, de 19 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
**Dijous**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 75,45 €  
**Divendres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
*Professora: Isabel Belmonte*

**Dimecres**, de 16.30 a 18 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
*Professora: Lourdes Frigola*

Mitjançant uns exercicis pràctics desenvoluparem el funcionament de la ment i especialment la memòria. **Podrem aplicar a la vida quotidiana el que hi hem après.**



## EXERCICIS PREPART

**Divendres**, de 17.15 a 18.15 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
*Professora: Mamifit*

Classes dissenyades per estar en forma durant l'embaràs. L'objectiu es mantenir-se sana i forta durant aquests nous mesos tan importants de la teva vida, millorant el teu balanç muscular, respiratori, ossa articular, cardiovascular etc. I així arribar al part, amb un estat físic i mental idoni per fer front a aquest moment i tenir una recuperació més fàcil i ràpida.

## EXERCICIS SÒL PÈLVIC

**Dimarts**, d'11 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €  
*Professora: Mamifit*

Apte per a totes les dones de totes les edats!!  
On farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

## GARUDA

**Dilluns**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
**Dilluns**, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
**Dimecres**, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
*Professora: Olga Valls*

El Garuda és una disciplina que barreja el ioga, el pilates i bocins de dansa. És un moviment orgànic, terapèutic i treballa també la respiració en profunditat.





## GESTIONEM LES EMOCIONS

**Dijous**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 75,45 €  
*Professora: Isabel Belmonte*

Les relacions amb els altres són un element molt important per al benestar emocional de la majoria de les persones. És un vincle dinàmic i en el qual, a voltes, sorgeixen conflictes que ens creen malestar. Atendre què ha provocat aquesta inquietud és el primer pas per aprendre a reconduir les situacions incòmodes. **En aquest taller es facilitaran pautes i estratègies per gestionar els conflictes interns.**



## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**Dilluns i dimecres**, de 9 a 10 h (20 s.)  
Casinet (estudi), 55,40 €  
**Dilluns i dimecres**, de 10 a 11 h (20 s.)  
Casinet (estudi), 55,40 €  
*Professora: Gemma Marsal*

**Dimarts**, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 42,70 €  
**Dijous**, d'11 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
**NOU Divendres**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
*Professora: Marta Casado*

Manteniment del cos mitjançant jocs i exercicis fàcils que propicien el moviment de totes les extremitats del cos.

## HIPOPILATES

**Divendres**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
*Professora: Silvia Vega*

Treballarem abdominals per augmentar el to muscular de la faixa abdominal. Aquests exercicis milloren la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc. **No és recomanable per a persones embarassades ni per a persones amb problemes de cor.**



## HIPOPRESSIVES

**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €  
*Professora: Mamifit*

Es fa un treball amb tot el cos, però està especialment indicat per a la recuperació i l'entrenament del sòl pelvià i la faixa abdominal. Consisteix en un entrenament que combina una sèrie de postures corporals amb una respiració determinada, i que millora la funció respiratòria, metabolisme, incontinència urinària, etc.



## HO'OPONOPONO

**Dijous**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €  
*Professora: Helena Broquetas*

Eina ancestral que ens arriba des de Hawaii després d'estar durant segles ben guardada en aquelles illes del Pacífic pels kahunes (els "guardians del secret"). Es practica fent servir el poder de la paraula i té a veure amb el fet de reconèixer que som creadors i que tenim responsabilitat en el que ens passa a la vida.

## HO'OPONOPONO 2n ANY

**Dijous**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €  
*Professora: Helena Broquetas*

Eina ancestral que ve de Hawaii i que es practica fent servir el poder de la paraula. Té a veure amb el fet de reconèixer que som creadors i som responsables del que ens passa en la nostra vida. I, acceptant que en algun moment hem fet creacions amb poc amor (encara que potser no recordem ni quan ni on) podem perdonar-nos, alliberar-nos i continuar més lleugers el nostre camí.



## IOGA

**Dilluns**, de 9.30 a 10.45 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 53,38 €  
**Divendres**, d'11.30 a 12.45 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 53,38 €  
*Professor: Diego Borrego*

**Dilluns**, de 17.30 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €  
**Dimecres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
**Dimecres**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
**Dijous**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 64,05 €

**Divendres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
*Professora: Eulàlia Embodas*

**Dilluns i dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (20 s.)  
Casinet (estudi), 85,40 €  
**Dilluns i dimecres**, de 20.30 a 21.30 h (20 s.)  
Casinet (estudi), 85,40 €  
*Professora: Gemma Marsal*

**Dimarts**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (estudi), 42,70 €  
**Dimecres**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
**Dimecres**, de 9.15 a 10.15 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
**Dimecres**, de 17 a 18 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
**Dissabte**, de 9.45 a 11.15 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
*Professora: Sonia Lucía Ignacio*

**Dimarts**, de 17.15 a 18.45 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
**Dimarts**, de 18.45 a 20.15 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
**Dimarts**, de 20.15 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 53,38 €  
**Dijous**, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €  
**Dijous**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €  
**Dijous**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €  
**Divendres**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 9), 64,05 €  
*Professora: Natsumi Montilla*

**NOU Dijous**, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 42,70 €  
**Dijous**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
**Dijous**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
*Professora: Gloria Cavallé*

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaces per millorar la salut física i psíquica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. **En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.**



## YOGA SUAU

**Dimarts**, de 9.15 a 10.30 h (10 s.)

Casinet (estudi), 53,38 €

**Dimecres**, de 10.15 a 11.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

**NOU Dimecres**, d'11.15 a 12.15 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 42,70 €

*Professora: Sonia Lucía Ignacio*

La pràctica de les postures de ioga i una correcta respiració són eines eficaçes per millorar la salut física i psicològica, ja que amb la relaxació alliberem tensions i bloquejos. **En aquest taller no s'acceptaran embarassades ni persones amb problemes de cor o d'hèrnia discal.**



## MEDITACIONS ACTIVES I MINDFULNESS

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Barrufet (aula 201), 75,45 €

*Professora: Georgina Jordana*

Proposen abandonar la tensió, relaxar la ment mitjançant la música, salts, balls, respiracions. Són aptes per a tots els públics i de gran ajut per a l'insomni, l'ansietat, l'estrès, etc... I també ens endinsarem a la meditació mindfulness "atenció plena" associada a una actitud diferent davant de la vida, sense jutjar ni rebutjar abraçar l'experiència per integrar-la.

## MINDFULNESS

**Dimecres**, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €

*Professora: Lourdes Frigola*

Pràctica per desenvolupar recursos per viure una vida amb plenitud, per gaudir i viure més del present, moment a moment. Permet reduir els símptomes físics i psicològics associats a l'estrès. **Millora el benestar general.**



## PILATES

**Dilluns**, de 10 a 11 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dilluns**, de 17.30 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dilluns**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dimecres**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dijous**, de 10 a 11 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**NOU Dijous**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €

*Professor: Joan Bohe*

**Dimarts**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dimarts**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dimarts**, de 19 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

**Dijous**, de 12 a 13 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Marta Casado*

**NOU Divendres**,

de 17.30 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Silvia Vega*

**Divendres**, de 20 a 21 h

(10 s.)

Casinet (estudi), 59,20 €

*Professora: Sonia Lucía Ignacio*

La metodologia de Pilates es basa en cinc principis fonamentals que són la respiració, la concentració, el control, el centre i la fluïdesa; tots ells milloren la qualitat de l'entrenament. Farem una sèrie ordenada d'exercicis per treballar el cos, dels peus al cap, sempre buscant la qualitat i no la quantitat de repeticions, en això rau l'efectivitat del mètode.



## PILATES AVANÇAT

**Dimecres**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

**Dijous**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 9), 59,20 €

*Professor: Joan Bohe*

**Cal haver fet un mínim d'un any de pilates.**

## PILATES DANCE

**Dilluns**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Olga Valls*

Amb aquesta disciplina del pilates dance intentarem apropar-nos mitjançant exercicis de dansa al que seria una classe fusió gairebé completa; respiració-resistència-tonificació-estiraments-coordinació i flexibilitat.

## PILATES-IOGA

**Dimarts**, de 18 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

**Dijous**, de 10 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

**Divendres**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Marta Casado*

Aporta dinamisme a l'hora de fer els exercicis, treball des del centre, abdominals. El ioga aporta, mitjançant les asanes (postures estàtiques fetes durant uns minuts), més concentració, treball en introspecció per arribar a la nostra naturalesa, relaxació, estiraments, connexió... Fusionarem els beneficis de les dues tècniques.



## RIURE PER ESTAR BÉ

**Dilluns**, de 16 a 17.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 75,45 €  
*Professora: Àrea Arroyo*

El fet de riure és una funció biològica necessària per mantenir el benestar físic i mental. És un mecanisme de defensa contra l'ansietat i ajuda a combatre les tensions i l'estrès. En aquest taller farem exercicis de relaxació i de respiració, tècniques de dramatització i comunicació per aconseguir un riure franc i renovador.



## STREACHING (ESTIRAMENTS)

**Dilluns**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
**Dimecres**, d'11.30 a 12.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
**Dijous**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
*Professora: Nur Adriana Pinto*

Farem exercicis mitjançant la biomecànica del cos per augmentar la flexibilitat de la musculatura i les articulacions per a un millor funcionament i manteniment del cos. Enfocat a persones de qualsevol edat, flexibles o no.

## TAI-TXI

**Dilluns**, de 16 a 17.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €  
**Divendres**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 64,05 €  
*Professora: Eulàlia Embodas*

**Dilluns**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Barrufet (aula 201), 64,05 €

**Dimarts**, de 12 a 13.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 64,05 €  
**Dimarts**, de 16.30 a 18 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 64,05 €  
*Professora: Georgina Jordana*

La pràctica del tai-txi millora la salut física, orgànica i emocional i aporta tranquil·litat, claredat i lucidesa mental. Un antic proverbi xinès diu: "Aquell qui comença a practicar tai-txi es torna elàstic com un nadó, fort com un llenyataire i savi com un ancià".

## TAI-TXI TXI-KUNG

**Dimarts**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 85,40 €  
*Professora: Georgina Jordana*  
**Dijous**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 64,05 €  
*Professora: Eulàlia Embodas*

## TAI-TXI TXI-KUNG 2n NIVELL

**Dijous**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 64,05 €  
*Professora: Eulàlia Embodas*

La tècnica del tai-txi-txuan és una pràctica molt antiga, amb exercicis molt fàcils d'executar que cerquen l'harmonia del cos mitjançant el moviment. Es canalitzen les energies físiques i les emocionals i també la respiració, el moviment, el cos i la ment per millorar el nostre benestar.

## TXI-KUNG

**Dimecres**, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 42,70 €  
**Dimecres**, de 17.30 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 64,05 €  
*Professora: Georgina Jordana*

Durant la pràctica posarem atenció a l'estructura corporal, alliberarem els teixits del cos i farem un repàs pels meridians i òrgans utilitzant els estiraments del Fil de Seda i els moviments bàsics del txi-kung.



## AERORITMES

**Dimarts**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 9), 50,30 €  
**Divendres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €  
**Divendres**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €  
*Professora: M. Eugenia Lucero*

Aeròbica i dansa fusionades, per a entrenar amb pura energia. Durant la classe es realitza una entrada en calor aeròbica i després es ballen diferents cançons de ritmes diversos. Es treballen amb estils musicals de tota mena: llatí, rock, disc, jazz, pop, reggaeton, retro etc. Objectiu: Millorar el rendiment, tonificar la musculatura, entrenar i divertir-se.

## BALL SALÓ (cal parella)

**Dilluns**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €  
**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Casinet (teatre), 59,20 €  
*Professora: Jordi Traver*

Hi aprendràs els passos bàsics dels principals balls. Nosaltres t'ensenyarem el ball popular, els passos essencials perquè ballis sense problemes. 1r Trimestre: Fox, pas-doble, vals i txa-txa-txa. 2n trimestre: Swing, rock i tango argentí. 3r Trimestre: Salsa, merengue i bachata.

## BALLS LLATINS (no cal parella)

**Dilluns**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €  
**Dimecres**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)  
Casinet (teatre), 59,20 €  
*Professora: Jordi Traver*

Aprendrem passos i figures dels diferents balls com salsa, bachata, merengue, txa-txa-txa, o el mambo i també farem rodes i línies.



## CAPOEIRA

**Dilluns**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 9), 88,80 €  
**Dimecres**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 88,80 €  
**Dissabte**, de 12.30 a 14 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 88,80 €  
*Professora: Marcelo Araujo*

És una dansa, és un joc ràpid i vibrant, és un esport que treballa el cos i la ment en el seu conjunt. És una art marcial que engloba diverses arts. Els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. La pot dansar tothom. L'edat no és un factor important.

**Oferta: Si t'apuntes a 3 tallers de capoeira gaudiràs d'un 40% de descompte en cada un d'ells (només en inscripcions presencials).**







## DANCEHALL

**Dimarts**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Casinet (estudi), 59,20 €  
**Professora: Sophia Lopez**

Actitud, festa, cohesió i moviments solts, però enèrgics defineixen el Dancehall, originari de l'illa del Carib, Jamaica. Aquest gènere de ball i de música fa vibrar els cossos amb una màgia palpable. Sean Paul, Rihanna, Mr Hortes, Shaggy, Stefflon Don, Busy Signal i més estaran en el menú musical per a acostar els cossos a aquesta peculiar i festiva cultura. **Deixa't guiar per Lobah Soul...**

## DANSA CLÀSSICA BÀSIC ADULTS (14-ADULT)

**Dimarts**, de 18 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 50,30 €  
**Professora: La Companyia**

## DANSA CLÀSSICA AVANÇADA (12-ADULT)

**Dimarts**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Casinet (estudi), 75,45 €  
**Professora: La Companyia**

## DANSA CLÀSSICA AVANÇADA REPERTORI (14-ADULTS)

**Divendres**, de 18 a 20 h (10 s.)  
Casinet (estudi), 100,60 €  
**Professora: La Companyia**

Destinat a tots els que tingueu uns coneixements elevats de dansa clàssica i vulgueu perfeccionar la vostra tècnica. A part d'una classe de ballet, es treballaran diferents peces de repertori clàssic.

## DANSES AFRICANES

**Dimarts**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 75,45 €  
**Professora: Marta Casado**

Treballarem la consciència corporal, la coordinació, el ritme, la respiració, la resistència i el feeling en la dansa africana. El ball que practicarem és el tradicional del nord-oest d'Àfrica, concretament Guinea Conakry. Els moviments d'aquesta dansa són molt orgànics i serveixen sobretot per desbloquejar pit, cap i malucs, cosa que proporciona molta vitalitat.

## DANSES BOLLYWOOD

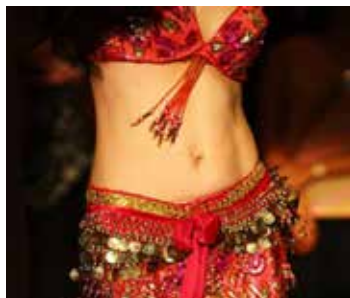
**Dimercres**, de 20 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
**Professora: Luz Medina**

És un estil de ball a mig camí entre Orient i Occident que combina els moviments sensuals de les danses índies amb ritmes de funky. Cada sessió consta d'escalfaments, coreografies i estiraments.

## DANSES ORIENTALS

**Dimercres**, de 18 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
**Professora: Sonia Lucía Ignacio**

Les danses orientals permeten l'harmonia i l'expressió de tot el cos. Gairebé tota la musculatura es posa en funcionament, és el rakksharky. Allibera tensions, millora la circulació i afavoreix l'expressió de les emocions.



## DANSES POLINÈSIES



**Dilluns**, de 20 a 21 h (9 s.)  
Cotxeres-C (sala 13), 53,28 €  
**Professor: Shedam Tribal**

Conexerem les passes bàsiques de la dansa polinèsia per acabar fent coreografies senzilles i endinsar-nos en els secrets de la cultura i la música tahitiana.

## DANSES URBAN GOODAS



**Dimarts**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (estudi), 59,20 €  
**Professora: Sophia Lopez**

Del Patois, dialecte jamaicà, "Goodas" simbolitza una dona talentosa, atractiva i plena de confiança. Dedicació, actitud, força i independència seran l'enfocament en aquest taller. Es veuran una sèrie de bases tècniques per a fomentar la connexió amb la part més profunda de la nostra feminitat. S'usaran fonaments de diversos estils urbans enfocats en parts concretes del cos per poder unificar el moviment corporal d'una dona empoderada: circular, fluida i en harmonia.

## FUNKY



**Dilluns**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
**Professora: Judit Gelabert**

Gaudeix d'un taller en el qual ballaràs divertides i exigents coreografies de funky amb diferents estils de música que van des dels anys 60 fins a l'actualitat. Treballarem sobre la musicalitat, el ritme i la coordinació a la vegada que et divertiràs i et carregaràs d'energia positiva a través de les coreografies.



## HIP-HOP

**Dilluns**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
**Professora: Judit Gelabert**

Vine a moure el cos amb nosaltres! Fer exercici al ritme de la música més comercial, alimentar la teva creativitat i desfer-te de qualsevol tensió! Amb aquestes classes aprendràs a ballar hip-hop comercial, amb cançons des de Beyoncé fins a Rosalía o J.Balvin.

## LATIN DANCE

**Dimercres**, de 9.30 a 10.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 50,30 €  
**Professora: Nur Adriana Pinto**

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquells que vulguin ballar però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants fan un exercici complet. **Cal portar roba còmoda, vambes i aigua.**





## LINDY-HOP INICI (SWING: cal parella)

**Dimecres**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Casinet (teatre), 59,20 €  
**Professor: Fermí Naudí**  
*Odina Macias In Out*

El lindy-hop és un ball en parella dins la tradició artística del jazz nascut del xarleston i desenvolupat de la mà de la música swing. Es caracteritza per ser molt dinàmic, amb una àmplia varietat de passos, una gran riquesa rítmica, molta llibertat per improvisar i molt, molt bon rotllo. Aquest és un taller introductor (des de zero) de lindy hop en què t'ho passaràs molt bé i no cal experiència prèvia en cap tipus de ball de saló. Les classes inclouen un petit escalfament, ensenyament progressiu de passos i com encadenar-los, amb canvi constant de parella.



**NOU TALLER**

## LINDYHOP SWING JAZZ SOLO

**Dimecres**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
**Professor: Fermí Naudí/ In Out**

Us proposem un tipus de ball amb música Swing per gaudir de forma individual. Si tens ganes de ballar de forma, despreocupada, alegre i dinàmica a ritme del millor Swing, aquest és el teu taller. Ballarem i practicarem les corees més conegudes, com si fóssim en l'època "dels bojos anys 20". Ens endinsarem a l'època del Xarleston per gaudir de la millor música a ritme dels músics de Swing com Ella Fitzgerald, Louis Armstrong, Count Basie... **T'hi apuntes? Ens ballem!!**

## LINE DANCE-BALL COUNTRY NIVELL 0

**Dilluns**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
**Dilluns**, de 20 a 21 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 59,20 €  
**Professor: Xavier Colomer**

Si t'agrada ballar i no tens parella... vine a ballar LINE DANCE, un ball estès a tot Europa. En aquest taller aprendràs coreografies originals de tot el món. **Gaudiràs de la música country ballant en línia.**

## NIVELL 2

**Dimarts**, de 19 a 20.15 h (10 s.)  
Casinet (sala 04), 74,00 €  
**Professora: Belén Márquez**

Aquest taller està indicat per a persones que porten un mínim de dos anys ballant Country linedance.

## SALSA, BALLS LLATINS I SALÓ (cal parella)

**Divendres**, de 20.30 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
**Professora: Ana Maria Pérez**

T'agrada ballar però no t'atreveixes? Vine a aprendre els ritmes llatins: salsa, merengue, bachata, txa-txa-txa, rock, samba, rumba, bolero... i també una mica de pasdoble, vals, quickstep, tango... Ara seràs el rei de la pista! <http://bit.do/wairadance>

## SEVILLANES I RUMBES

**Divendres**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
**Professora: Ana Maria Pérez**

Gaudeix l'alegria de les sevillanes i les rumbes. Aprèn els moviments bàsics dels passos, els braços... <http://bit.do/wairadance>  
1r Trimestre: 1a i 2a copla  
2n trimestre: 3a copla  
3r Trimestre: 4a copla

## SEVILLANES I RUMBES AVANÇAT

**Divendres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres (altell), 59,20 €  
**Professora: Ana Maria Pérez**

Si ja saps ballar sevillanes, és hora d'anar un pas més enllà. Aprèn a ballar-les amb la faldilla, el vano, el mantó, el barret... Les ballarem en parella, individualment, en grup... Totes les variacions per passar-ho d'allò més bé. <http://bit.do/wairadance>

## STRIP-DANCE

**Divendres**, de 16.30 a 17.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €  
**Professora: Silvia Vega**

Gaudeix d'aquest taller i aprèn a augmentar la teva sensualitat, estil i elegància a l'hora de ballar. **Et sentiràs més sexy, atractiva i amb estil propi.**

## TEATRE PER A ADULTS

**Dimarts**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 88,80 €  
**Professora: Anna Masso**  
**Dimarts**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 88,80 €  
**Professora: Karin Barbeta**

Ens apropiem al món de l'actuació de manera activa i participativa, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques d'una manera lúdica: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor que portem dins. **No cal experiència prèvia.**

## 2n NIVELL

**Dimarts**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43), 88,80 €  
**Professor: Karin Barbeta**

Enfocat a alumnes que volen aprofundir en el món del teatre. Repasarem aspectes pràctics de formació actoral com són: paleta emotiva, improvisacions, expressió corporal, tècniques escèniques, veu, dinàmiques de creació, etc, i ens iniciarem en un treball d'escenes teatrals i cinematogràfiques, on aprofundirem en el treball de l'anàlisi i creació de personatges fomentant la capacitat creativa de l'alumne i el treball de creació. **Indicat per a persones que porten un mínim d'un any fent teatre.**

## ZUMBA DANCE

**Dilluns**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €  
**Dilluns**, de 20 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 23), 50,30 €  
**Professora: Lidia Mata**

Curs per a aquelles persones que vulguin fer un exercici complet sense adonar-se'n o per a aquells que vulguin ballar, però a qui la complicació dels balls més tècnics els faci tirar enrere. A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants fan un exercici complet. **Cal portar roba còmoda, vambes i aigua.**

## INICIACIÓ SARDANES AL BARRI

**Divendres**, de 19 a 20 h  
Sala Nova de Sant Medir  
C/ Constitució, 17  
**Professors: Colla Sardanista**  
**Joan Francesc Rubio de Sants**

Taller gratuït. Més informació al 934 212 610, Teresa.

Els materials dels tallers de plàstica van a càrrec de l'alumnat. No es pot compartir material amb altres alumnes.



## DIBUIX: INICIACIÓ AL DIBUIX

**Dijous**, d'11.30 a 13.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
*Professora: Cristina Garcia*

Sempre has volgut aprendre a dibuixar i no t'hi has atrevit o no hi has trobat el moment? Doncs apunta't en aquest grup en què aprendràs a dibuixar a partir de la base, amb tots els factors que s'han de tenir clars per entendre com funciona el procés del dibuix.



## DIBUIX I PINTURA

**Dilluns**, de 19 a 21 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
*Professora: Susana Jiménez*

**Dimarts**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
**Dijous**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
**Dijous**, de 19 a 21 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
**Divendres**, de 10 a 12 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
*Professora: Anna Maria Bafalluy*

**Dimarts**, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 85,40 €  
*Organització i lloc: Casal Artesà*

**Dimecres**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
**Dijous**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
*Professora: Cristina Garcia*

Aquest curs proposa donar un nou enfocament a l'aprenentatge del dibuix. Està pensat tant per a persones que ja tenen alguna experiència en el camp visual com per a les que volen conèixer l'experiència d'aprendre a dibuixar amb un enfocament expressiu i lliure.

## DIBUIX: AQUAREL·LA I

**Dimarts**, de 17 a 18.30 h (10 s.), 64,05 €  
*Organització i lloc: Mexcat*

Introducció al món de l'aquarel·la que consisteix en la utilització d'un pigment i aigua per tal d'aconseguir un resultat summament transparent. Es treballaran exercicis per tal d'aprendre unes tècniques bàsiques en diferents tipus de paper, com són les reserves, veladures, degradats, pinzell sec, pinzell humit, llums i ombres, núvols i paisatges.

## DIBUIX: AQUAREL·LA II

**Dimarts**, de 19 a 20.30 h (10 s.), 64,05 €  
*Organització i lloc: Mexcat*

Taller indicat a persones que ja tenen coneixements d'aquarel·la. Es treballarà el vidre i els reflexos.

## DIBUIX: CONNECTA'T AMB L'AQUAREL·LA

**Dimecres**, de 18 a 20 h (10 s.), 85,40 €  
*Organització i lloc: Casal Artesà*

L'objectiu d'aquest curs és poder desconnectar de la rutina i connectar amb un mateix per transmetre emocions mitjançant els colors. Els pinzells i les pintures seran les eines per traspasar els sentiments al paper en un espai d'intimitat que permeti pintar des del cor. Aprendrem a utilitzar la tècnica de l'aquarel·la des d'un nivell bàsic. **1 € de cada inscripció serà destinat a la fundació de l'Institut Guttmann.**



## DIBUIX: DIBUIXAR AMB EL COSTAT DRET DEL CERVELL

**Dilluns**, de 17 a 18.30 h (10 s.), 64,05 €  
*Organització i lloc: Mexcat*

Indicat a les persones a qui els agradaria aprendre a dibuixar, però creuen que no tenen talent i també als professionals de l'art que busquen millorar la seva tècnica. Aprendràs a dibuixar sense mirar el paper, línia contínua, gargot, fons-figura, etc.

## DIBUIX: LA FIGURA HUMANA

**Dilluns**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 05), 85,40 €  
*Professora: Susana Jiménez*

Aprendrem les bases del dibuix artístic en la representació del cos humà. Donarem a conèixer les eines més importants per a la realització del cos, coneixerem les proporcions, estudiarem la forma, els volums i els ombrejats.



## ESTAMPACIÓ AMB SEGELLS ARTESANALS

**Dimarts**, de 18 a 20 h (10 s.)  
85,40 €

*Organització i lloc: Casal Artesà*

En aquest taller t'iniciaràs en l'estampació artesanal de paper, fusta i roba. Aprendre's tot el procés creatiu: el disseny del dibuix, la creació de diferents tipus de segells, la preparació dels suports, les pintures... **T'animes a fer-te un quadre, una samarreta o una bossa? Fem-ho tot!**

## FEM MITJA AMB AGULLES CIRCULARS PUNTS FÀCILS I ORIGINALS.

**Dimarts**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 75,45 €  
*Professora: Marta Zudaire*

Si saps fer punt dret, revés i muntar punts amb agulles circulars i vols aprendre nous punts originals i a combinar colors, apunta't! Teixirem un coll, tu podràs decidir la textura i l'estil.

**Complement de 30 € que s'abonarà a la professora.**

## FEM MITJA AMB AGULLES CIRCULARS INICI

**Dimarts**, de 16.30 a 18 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 75,45 €  
*Professora: Marta Zudaire*

Aprèn a teixir amb agulles circulars: són còmodes, no donen mal d'esquena i permeten teixir sense costures. Aprendre'm mètode continental, diferents tipus de punts i teixirem un coll. No calen coneixements previs.

**Complement de 30 € que s'abonarà a la professora.**

## INICIACIÓ A LA CERÀMICA

**Dimecres**, de 10 a 11.30 h (10 s.),  
64,05 €

*Organització i lloc: Casal Artesà*

Gaudeix modelant les teves peces de ceràmica. Podràs desenvolupar la teva creativitat i habilitat manual. Descobreix les possibilitats d'aquest material que ens connecta amb la natura. **No és necessària experiència prèvia.**



## INICIACIÓ AL GANXET

**Dilluns**, de 18.15 a 19.15 h (10 s.),  
50,30 €

*Organització i lloc: Casal Artesà*

S'aprendran els punts bàsics, a interpretar patrons i a cada sessió es donaran les pautes i s'ensenyarà a fer una nova peça.

**Materials no inclosos.**



## INICIACIÓ AL MODELISME: ENDURANCE

**Dilluns**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 100,60 €

*Professor: Enric Mascaró*

Per iniciar-se en el modelisme naval, aprenent i practicant les tècniques de construcció, utilitzades en el muntatge de qualsevol tipus de vaixell, tractament dels materials, eines, maquinària de precisió, construcció i folrat d'un casc, construcció dels pals, elaboració del cordam, aparells i veles, envernissat, tipus de pintura i acabats de la fusta i metalls. L'Endurance va ser botat el 17 de desembre de 1912 amb el nom de "Polaris". Construït originalment com una fragata, va ser convertit en bergantí de tres pals i el 1914 va formar part en la famosa "Expedició Imperial Transantàrtica".

**El material té un cost de 70 € que s'abonarà al professor el primer dia de classe.**

**La fotografia és la maqueta que es farà al taller.**



## JOIES D'ESMALTS

**Dimecres**, de 10 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €

**Dimecres**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €

*Professora: Anna Andrés*

El metall, el cristall i el foc són materials essencials per treballar aquesta tècnica. La paciència i la cura són bàsiques; només així podem aconseguir unes peces que seran l'admiració de tothom. **Complement de 20 € que s'abonarà a la professora.**

## JOIES DE VIDRE

**Dimarts**, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 02), 100,60 €  
*Professora: Aïda Navarro*

Taller d'aproximació a la joieria en vidre a partir de l'elaboració de petites peces que l'alumne dissenyarà, tallarà i fusionarà. Un tastet de l'alquímia del vidre com a material de creació.

**Materials no inclosos.**

## LACA JAPONESA

**Dimecres**, de 19 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 32), 85,40 €

*Professora: Anna Andrés*

Treballar amb laca japonesa és un art molt apreciat per la bellesa d'acabats i durabilitat. Amb aquesta tècnica ens traslladarem a l'època del modernisme, en què era molt valorat l'art oriental. Decorarem les peces amb les tècniques de la closca d'ou, pa d'or, nacre, laca seca i d'altres. **Taller amb complement de 12 € que s'abonarà a la professora.**



## PAPIROFLÈXIA

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
64,05 €

*Organització i lloc: Casal Artesà*

L'art de crear amb paper. Aquesta activitat proporciona un ampli ventall de beneficis: ajuda a la relaxació, al benestar, la satisfacció personal, la paciència, l'autoestima, la seguretat i la confiança.





## PATCHWORK

**Dilluns**, de 9.15 a 11.15 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

**Dilluns**, d'11.15 a 13.15 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

**Dijous**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

**Dijous**, de 17 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

**Dijous**, de 19 a 21 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 100,60 €

**Professora: Montserrat Andrés**

Taller artesà que combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars. **El primer dia cal portar regles, llapis i llapis de color.**



## PINTURA TÈCNiques MIXTES I CREATIVES

**Dimarts**, de 19.30 a 21.30 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 100,60 €

**Professora: Susana Jiménez**

Coneixerem el ventall de procediments plàstics per obtenir resultats de textura, tipus de relleu, matèria que es pot incorporar en un quadre i tota la seva combinació en la preparació de la pròpia pintura amb pigments i aglutinats. També es treballa els tipus d'emprimacions en suports diferents i altres tècniques que s'aniran ampliant en els darrers trimestres, com per exemple transferir imatges, tintes ferruginoses i mixtes, tampons i gravat.

## TÈCNiques D'ESTAMPACIÓ I TRANSFERÈNCIA

**Dilluns**, de 19 a 20.30 h (10 s.), 75,45 €

**Organització i lloc: Mexcat**

Aprèn a fer diferents tipus de transferència casolana o no, com l'estampació, el transfer, corró, tampons i gravat.

## TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA

**Dijous**, de 18.30 a 20.30 h (10 s.), 85,40 €

**Organització i lloc: Casal Artesà**

Desperta la teva creativitat a través del món fascinant de l'aquarel·la. Mitjançant exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. Coneixerem les diferents possibilitats d'aquest procediment pictòric mitjançant l'experimentació. Coneixerem les possibles eines que intervenen per poder fer pròpies les més adequades al nostre mètode de treball.

## VITRALLS I LÀMPADES TIFFANY

**Dimecres**, de 18 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 02), 100,60 €

**Professora: Aida Navarro**

Farem vitralls emplomats i làmpades emprant les tècniques tradicionals de l'ofici de vidriar, per adaptar-les a l'entorn i usos de les nostres llars. L'elaboració d'un vitrall és una feina laboriosa que habitualment requereix més d'un trimestre tot i que podeu fer un petit tastet de la tècnica iniciant-vos amb peces de fàcil creació. Treballem amb dues tècniques bàsiques, emplomat clàssic: fem servir el perfil de plom com a estructura i vitrall Tiffany (cinta de coure): una fina làmina adhesiva de coure recobreix totes les peces de vidre, que ens permet crear peces volumètriques i de petit format.

## A L'OMBRA DELS LLIBRES

**Dimarts**, de 19 a 20.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €

**Professora: Silvia Fortuny**

A l'ombra dels llibres ens aixopluguem les lectores i els lectors, però també s'hi arreceren les arts, les humanitats, tot allò que ens explica qui som i d'on venim, és a dir, la vida. Llegirem i veurem la influència de cadascuna de les lectures.



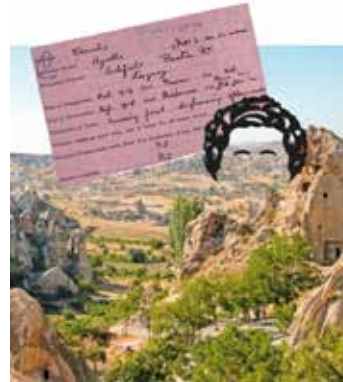
## ARQUEOLOGIA: "AGATHA CHRISTIE I L'ORIENT EXPRESS"

**Dijous**, de 17 a 18.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 75,45 €

**Professora: Tròpic De Capricorn**

Més enllà de les novel·les policiaques, la popular escriptora britànica i "Dama del Crim", Agatha Christie, tingué un curiós i apassionat vincle amb el món de l'arqueologia. Com li va despertar aquest interès? Quins arqueòlegs va conèixer? Què feia amb l'Escola Britànica d'Arqueologia a Iraq? Resseguirem el seu periple pel Pròxim Orient i visitarem els principals jaciments que l'inspiraren a escriure sobre l'arqueologia. **Un homenatge literari i científic a les ruïnes i vestigis de l'antiguitat.**



## ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA. QUÈ EN SABEM DEL NOSTRE PASSAT?

**Dijous**, de 20 a 21.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 75,45 €

**Professora: Tròpic De Capricorn**

Catalunya compta amb un ric i extens patrimoni arqueològic i paleontològic. Abrics rocosos, pintures rupestres, gravats, dòlmens, castells, necròpolis, palaus, monestirs, i fins i tot, nius i petjades de dinosaures, són alguns dels tresors que s'han conservat en terres catalanes des de temps antics. En aquest curs, setmana rere setmana, i amb l'ajuda de mapes i recursos en línia, resseguirem el territori, tot destacant els principals jaciments arqueològics i les troballes més significatives del nostre país. Un vast patrimoni que els darrers anys ha deixat al descobert noves i sorprenents restes d'interès arqueològic



## ARQUEOLOGIA DE L'AMAZÒNIA. EL PASSAT OCULT DE LA SELVA TROPICAL

**Dijous**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 75,45 €  
*Professora: Tròpic De Capricorn*

Un col·loqui internacional sobre Arqueologia amazònica celebrat a Quito (Equador), ara fa deu anys, reivindicava la necessitat d'un major diàleg i intercanvi d'informació entre els investigadors que treballen en la zona de la conca de l'Amazònia. El creixent nombre de jaciments arqueològics descoberts els darrers anys ha provocat un canvi de paradigma pel que fa a la comprensió de l'Amèrica del Sud precolombina. Ens endinsarem en els seus boscos tropicals per conèixer quines són aquestes noves descobertes i recórrer alguns dels seus paratges i antigues cultures.



## ASTRONOMIA: CONSTEL·LACIONS DE LA NIT

**Dijous**, de 19 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 75,45 €  
*Professor: Marc Boqué*

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers: la més poètica, representada per les constel·lacions que habiten la nit, i la més fascinant, per part de la ciència que ens l'obre fins a les darreres fronteres.

## EL GUST PER LA LECTURA

**Dilluns**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 75,45 €  
*Professora: Covadonga Viñas*

Què és allò que ens apassiona quan llegim un llibre? Què ens aporten les novel·les? En aquest curs proposem acostar-nos a les diferents obres fent una lectura en profunditat que vagi més enllà de les històries que cadascuna ens explica.

## EL MÓN DE L'ÒPERA

**Dijous**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
*Professor: Juan Martínez*

L'òpera és una de les manifestacions artístiques més importants de la nostra cultura. Durant aquest trimestre analitzarem el període de la segona meitat del segle XIX. Des de l'estrena de Don Pasquale de G. Donizetti, passant per la Dama de piques de P.I. Chaikovski, fins a l'estrena de Peleas et Melisande de Cl. Debussy.



## HISTÒRIA GRANS IMPERIS II: PÈRSIA, HEL·LENISME I IMPERI ROMÀ.

**Dilluns**, de 19 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
*Professor: Jordi Pisa*

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. En aquest curs ens centrarem en la història de l'Imperi persa, les ciutats gregues i l'hel·lenisme i l'imperi romà.

## HISTÒRIA DE CATALUNYA II: DE L'AUGE MEDIEVAL A L'EPOCA DELS REIS CATÒLICS.

**Dijous**, de 10 a 11.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 75,45 €  
*Professor: Jordi Pisa*

Catalunya va viure un període d'auge social i comercial al llarg dels segles XIII i XIV, etapa que fou seguida per una crisi i per la incorporació a la Monarquia Hispànica de la mà de la dinastia dels Trastàmara. En aquest curs analitzarem la Història de Catalunya des de l'època d'esplendor alt medieval al regnat dels Reis Catòlics.



## HISTÒRIA I ART: LA INVENCIO D'OCCIDENT. L'EUROPA MEDIEVAL.

**Dimarts**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 75,45 €  
*Professor: Jesús Oliver*

Anomenem "Edat Mitjana" a un temps de metamorfosi i, alhora, de continuïtat de la nostra civilització: a Occident la varen conservar i transmetre els monjos, i entre Orient i Al-Àndalus les mateixes poblacions urbanes romanes sota el poder de les noves oligarquies islàmiques. En l'art, en l'espiritualitat i en la creació de nous mites i arquetipus podem trobar les empremtes del subtil mestissatge entre l'imaginari romà i les aportacions dels antics pobles fronterers. La creació d'una religió cristiana i la restauració de la figura de l'Emperador d'Occident varen permetre a l'Església encarnar i gestionar la pervivència del mil·lenari Estat romà.

## HISTÒRIA I ART: CREADORS DE MISTERIS I CONSTRUCTORS DE CONEIXEMENT, D'EGIPTE A STONEHENGE.

**Divendres**, de 10 a 11.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 75,45 €  
*Professor: Jesús Oliver*

Que el coneixement és poder ja ho sabia l'elit egípcia fa 4.000 anys, creadora dels nostres conceptes de màgia i misteri des de la seva forma d'entendre la vida i la mort. Per això, remuntar-nos a l'època dels faraons significa recercar entre les arrels de la nostra civilització. L'antic Egipte és també un punt de partida suggestiu per a apropar-nos a altres cultures, com la dels constructors de Stonehenge.

En els tallers de gramàtica d'idiomes, habitualment s'utilitzen llibres de text.

## ALEMANY NIVELL 2 I CONVERSA Veure la secció cursos EN LÍNIA

## ANGLÈS INICI (A1.1) (2n trimestre)

**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 42,70 €  
**Dijous**, de 10 a 11.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
*Professora: Diana Dunai*

## ANGLÈS BEGINNER (A1.2) (2n trimestre)

**Dimarts**, de 19.30 a 20.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 42,70 €  
**Dijous**, d'11.30 a 13 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
*Professora: Diana Dunai*

**Dimecres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
*Professora: Isabel Howlett*

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, el 'speaking' té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

## ANGLÈS ELEMENTARY (A2.1) (2n trimestre)

**Dimarts**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
**Dimecres**, de 10 a 11.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
*Professora: Diana Dunai*

Aprenem anglès cada classe desenvolupant els aspectes fonamentals (gramàtica, vocabulari, 'listening', 'reading', 'writing', 'speaking') per poder comunicar-nos amb èxit. Seguint el mètode comunicatiu, el 'speaking' té un paper destacat durant el curs. Els temes de les classes es basen en la vida real: tractem temes relacionats amb la vida laboral, estudis, vida quotidiana, família, temps lliure, comprar, menjar i beure, etc. És a dir, els temes estudiats són útils a l'hora de viatjar i relacionar-nos.

## ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2) (2n trimestre)

**Dilluns i dimecres**, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €  
**Dilluns i dimecres**, de 12.30 a 13.30 h (20 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

**Dimarts**, de 17.30 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
*Professora: Isabel Howlett*

This is a course for students who have previously completed any Elementary/Basic Course (or A1 of the Common European Language Framework) and want to continue developing their language learning process by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) in a communicative and interactive way. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.

## ANGLÈS PRE-INTERMEDIATE (A2.2-B1) (2n trimestre)

**Dimarts**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
**Dimecres**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
**Dijous**, de 18 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 42,70 €  
*Professora: Diana Dunai*

Si no et veus amb cor de posar-te a estudiar tota la gramàtica de l'anglès i no vols que els més joves et passin la mà per la cara, aquest curs t'ofereix l'oportunitat d'aprendre les expressions bàsiques i el vocabulari útil i quotidià per poder preguntar el camí, demanar un cafè i mantenir un diàleg bàsic d'anglès per moure's pel món.

## ANGLÈS INTERMEDIATE (B1) (2n trimestre)

**Dilluns i dimecres**, d'11.30 a 12.30 h (20 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

This is a course for students with an intermediate level of English (who have previously completed an A2 of the Common European Language or equivalent course) and want to continue developing their Use of English and language competence by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.



## ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B1.2/B2) (2n trimestre)

**Dilluns i dimecres**, de 10.30 a 11.30 h (20 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €  
**Dijous**, de 12 a 13.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

## ANGLÈS UPPER-INTERMEDIATE (B2) (2n trimestre)

**Dimarts i dijous**, de 9.30 a 10.30 h (20 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 85,40 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

This is a course for students with an INTERMEDIATE level of English (who have previously completed an A2 of the Common European Language or equivalent course) and want to continue developing their Use of English and language competence by working on the four skills (Listening, Reading, Speaking and Writing) with a focus on audio-oral interactive activities during class time. The course is based on a textbook, and a vast range of complementary resources and materials.



## ANGLÈS CONVERSA BÀSICA (A2.2-B1)

**Dilluns**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Barrufet (aula 206), 42,70 €  
**Dimarts**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
**Dimecres**, d'11.30 a 13 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
**Dimecres**, de 18.30 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 42,70 €  
*Professora: Diana Dunai*

Curs pràctic adreçat a persones amb coneixements d'anglès capaces de comunicar-se en aquesta llengua.

## ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

**Dilluns**, de 18 a 19 h (10 s.)  
Barrufet (aula 206), 42,70 €  
**Dijous**, de 19 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 42,70 €  
*Professora: Diana Dunai*

**Dimarts**, de 12 a 13.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
**Dijous**, de 10.30 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

**Dimecres**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
*Professora: Isabel Howlett*

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

## CONVERSA INTERMÈDIA, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2-C1)

**Dimarts**, de 10.30 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà- alt (upper Intermèdiate / advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

## CONVERSA AVANÇADA, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ANGLÈS SING & LEARN ENGLISH

**Dijous**, de 20 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 42,70 €  
*Professora: Diana Dunai*

A través de cançons apren anglès d'una manera divertida i millora la teva comprensió auditiva. No importa que no sàpigues cantar. Analtzarem cada cançó en el seu context històric. Després entendrem la totalitat de la lletra i analitzarem el significat de la cançó. I finalment, farem un repàs gramatical per consolidar tot el que hem après. Cal tenir coneixements d'anglès.

## FRANCÈS NIVELL (A1) (2n trimestre)

**Dilluns**, de 12 a 13.15 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 53,38 €  
**Dilluns**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Barrufet (aula 205), 64,05 €  
*Professora: Nathalie Giacomelli*

Aquest taller s'adreça a totes les persones que vulguin aprendre francès des de zero.

## FRANCÈS NIVELL (A1.2) (2n trimestre)

**Dimarts**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
**Dimarts**, d'11 a 12.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
*Professora: Nathalie Giacomelli*

Taller per a totes aquelles persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.

## FRANCÈS NIVELL A1.2, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## FRANCÈS NIVELL (A2.2) (2n trimestre)

**Dilluns**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 64,05 €  
*Professora: Nathalie Giacomelli*

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat el nivell 1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.



## FRANCÈS NIVELL 2 I CONVERSA (A2.2) (2n trimestre)

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Barrufet (aula 205), 64,05 €  
*Professora: Nathalie Giacomelli*

Taller adreçat a aquelles persones que hagin superat el N1 i que vulguin continuar el seu aprenentatge amb un suport gramatical. En aquest nivell estudiarem les eines necessàries per parlar i escriure el francès de manera correcta en les situacions quotidianes.

## FRANCÈS NIVELL (A2) (CONVERSA I GRAMÀTICA) (2n trimestre)

**Dimarts**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
*Professor: Karim Alami*

Adreçat a persones que hagin superat el nivell A1 de francès. Es reforçaran aspectes de l'expressió oral mitjançant conversa i de l'ús de la llengua amb exercicis.

## FRANCÈS (CONVERSA (A2))

**Dimarts**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
*Professor: Karim Alami*

## FRANCÈS CONVERSA BÀSICA A2/B1.1

**Dilluns**, d'11 a 12 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 34), 42,70 €  
*Professora: Nathalie Giacomelli*

Per a persones amb domini del francès que volen millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva d'una manera dinàmica i natural.

## FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1)

**Dimarts**, de 18.30 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 64,05 €  
*Professor: Karim Alami*

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficient per poder expressar-se mínimament. Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.

## FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ITALIÀ NIVELL (A1) (2n trimestre)

**Dilluns**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Barrufet (aula 202), 64,05 €  
**Dimecres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
Casinet (sala 03), 64,05 €  
**Dimecres**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professora: Lucia Patarca*

Treballarem la gramàtica, l'article, els substantius i els adjectius, els numerals. El verb ser, haver, present d'indicatiu dels verbs regulars i irregulars; les preposicions; els possessius. Aprendre el lèxic bàsic per presentar-se, saludar; parlar d'un mateix, de la família, de costums i temps lliure, de la ciutat i el propi barri, de restaurants, de compres, parlar dels gustos i activitats personals. Lèxic bàsic per escriure textos breus amb argument col·loquial. **Les sessions són integralment en italià.**

## ITALIÀ NIVELL (B1) (2n trimestre)

**Dimecres**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professora: Lucia Patarca*

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional. Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

## ITALIÀ: CIUTATS ITALIANES (CONVERSA BÀSICA A2-B1)

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Barrufet (aula 202), 64,05 €  
*Professora: Lucia Patarca*

Aprofundirem en el coneixement d'Itàlia viatjant a través de les seves ciutats. A d'Ancona o Alessandria, B de Bologna o Bari, C de Cosenza o Cagliari, D de Domodossola! Itàlia no és només Roma, Venezia i Firenze, sinó un munt de ciutats grans i petites que parlen llengües i contenen històries molt diferents.

**Dai, prepara la valigia che partiamo!**

## ITALIÀ NIVELL (A.2), veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ITALIÀ NIVELL (B.1), veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ITALIÀ A TRAVÉS DE LES REGIONS. CONVERSA (B.1 / B.2) veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA

## ITALIÀ PARLAMO DI CINEMA, veure altres horaris, a la secció EN LÍNIA



## JAPONÈS DES DE 0 (2n trimestre)

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 25), 64,05 €  
*Professor: Akiko Kawauchi*  
*Espai Daruma*

El Japó és un país que cada cop trobem més present a la cultura occidental i a la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el País del Sol Naixent.



## LLENGUA CATALANA

**Consorci per a la Normalització Lingüística – CNL de Barcelona**  
C/ de Guitard, 17 · Tel. 934 912 797

**Parelles lingüístiques – Parlem CAL de Sants, Hostafrancs i la Bordeta**

C/ d'Olzinelles, 30 · Tel. 933 311 007 (tardes)

**Grups de conversa – Xerrem**

**CAL Nacional**  
C/ d'Olzinelles, 118 · Tel. 934 159 002



## CUINES

Els tallers de cuina tenen un suplement que s'abonarà al professorat. Abans de començar el taller, informeu si patiu al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

### CUINA INICIACIÓ

**Dimecres**, de 19.15 a 21.15 h  
(10 s.)

Mercat Sants, 100,60 €

**Professora: Laura Herrero**

La cuina explicada i practicada des del seu inici, per poder assolir els conceptes i les eines necessàries per perdre, d'una vegada, la por als fogons.



### CUINA DE MERCAT

**Dimarts**, de 9.30 a 11.30 h  
(10 s.),

Cotxeres-C (sala 41 / cuina),  
100,60 €

**Dimarts**, d'11.30 a 13.30 h  
(10 s.),

Cotxeres-C (sala 41 / cuina),  
100,60 €

**Professora: Gemma Salvador**

**Dimecres**, de 17 a 19 h (10 s.)

Mercat Sants, 100,60 €

**Professora: Laura Herrero**

Receptes de temporada, elaborades a la cuina dins del millor escenari per trobar producte de proximitat.

### CUINA RÀPIDA SALUDABLE

**Dilluns**, de 19.15 a 21.15 h (10 s.)  
Mercat Sants, 100,60 €

**Professora: Laura Herrero**

No és una paradoxa; és possible preparar menjar ràpid, saborós i també sa. La falta de temps no ha de ser incompatible amb la salut i ho demostrem cuinant.



### CUINA: SOPES I CREMES D'HIVERN

**Dijous**, de 18 a 20 h (4 s.),  
40,24 €

Inici 20 de gener

**Organització i lloc: Casal Artesà**

Quan arriba el fred, no hi ha res com començar un àpat amb un plat calent. En aquest curs tens l'oportunitat de sorprendre les persones que convidis a taula amb una varietat de receptes de sopes i cremes. Per gaudir de l'hivern i de l'àpat!

### CUINA: PASTISSERIA I REBOSTERIA

**Dilluns**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Mercat Sants, 100,60 €

**Professora: Laura Herrero**

Dirigit a totes aquelles persones que sempre es deixen una mica d'espai en els àpats per poder tastar les postres. Amb el dolç com a fil conductor, aprendrem un receptari variat format per postres, i pastissos tradicionals, innovadors, d'aquí i altres llocs... Sempre des de la pràctica i establint les bases necessàries perquè després pugueu crear postres i pastissos propis.





## COSTURA BÀSICA I PATRONATGE

**Dimecres**, de 16.30 a 18.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 100,60 €

**Dimecres**, de 18.30 a 20.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 100,60 €

**Professora:** *Maria Núria Passada*

Aprendrem a cosir a mà i a màquina, trucs i secrets per fer acabats. Cosir cremalleres, fer retocs, com fer servir el biaix, baixos, vores.... També practicarem el que hem après, fent una peça senzilla, com coixineres, davantals, bosses, costurer i construir una peça de roba, o fer servir els patrons de les revistes. El primer dia cal portar: tisores, fil, agulla, didal, roba per reciclar.



## ESCACS ADULTS (inici)

**Dilluns**, de 20 a 21 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Dimarts**, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Professora:** *Catalunya Escacs Club*

Dirigit a aquells adults, de totes les edats, que vulguin iniciar-se o bé que tinguin un coneixement molt bàsic sobre el joc. Els escacs són, a part d'un joc mil·lenari, una activitat ideal per exercitar la ment, treballar la memòria i la concentració. La flexibilitat dels nostres grups i els recursos que oferim (tals com sessions multinivell) permeten que a l'inici de cada trimestre es puguin incorporar alumnes nous i reenganxars-hi sense gaires problemes.



## ESCACS ADULTS (intermedi)

**Dijous**, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Professora:** *Catalunya Escacs Club*

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que coneguin la reglamentació bàsica i tinguin un cert domini del joc en totes les seves fases: saber encarar l'obertura de manera lògica i conseqüent, conèixer els mats bàsics i saber valorar els diferents canvis de peces. El grup està dedicat al perfeccionament i, si l'alumne ho desitja, pot ser una manera d'introduir-lo en el món dels escacs de competició, a nivell amateur o federat.

## ESCACS ADULT (avançat)

**Dijous**, de 20 a 21 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Professora:** *Catalunya Escacs Club*

Dedicat a aquells adults, de qualsevol edat, que tenen un domini ampli del joc, han rebut classes anteriorment i ja tenen una certa experiència en competicions, encara que no hagin estat de gran nivell. En molts casos parlem de jugadors federats. El grup està encarat al perfeccionament i aprofundiment del joc.

## HORT URBÀ A BALCONS I TERRATS

**Dimarts**, de 18.30 a 20 h (10 s.)

Cotxeres-M (masia), 75,45 €

**Professora:** *Marta Pitet*

Aprendrem nocions bàsiques de cultiu de plantes hortícoles i aromàtiques, començant pels substrats, passant per les varietats de plantes aromàtiques i hortícoles més fàcilment cultivables en test, fins a arribar a les malalties més comunes i als tractaments, químics o ecològics. Una part del curs serà pràctica, aprofitant les dues taules de cultiu, una jardineria i uns quants testos que tenim a la nostra disposició.



## JARDINERIA A CASA I TERRATS

**Dimarts**, de 17 a 18.30 h (10 s.)

Cotxeres-M (masia), 75,45 €

**Professora:** *Marta Pitet*

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de cultiu de plantes en test. Tractarem els substrats, la poda i les malalties més comunes i els seus tractaments, siguin químics o ecològics.



## RESTAURACIÓ DE MOBLES I PETITS OBJECTES

**Dilluns**, de 16.30 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 125,75 €

**Dilluns**, de 19 a 21.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 32), 125,75 €

**Professora:** *Amaya Sancha*

En aquest taller aprendrem a recuperar objectes i mobles deteriorats: corcs, factors ambientals, trencament accidental. En un trimestre podrem restaurar una peça mitjana (cadira, tauleta auxiliar, bagul) o diverses, si són petites (capsetes, marcs, rellotges).



## INFORMÀTICA INTERNET (AMB PORTÀTIL PROPI)

**Divendres**, de 9.30 a 11.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 100,60 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Vols navegar per la xarxa? Aquí t'ensenyarem a fer-ho amb seguretat. Orientat a persones amb un coneixement bàsic de l'ordinador. Dominarem la navegació, la recerca i l'ús del correu electrònic. També visitarem els webs més famosos de la xarxa i gaudirem d'un passeig digital.

## CÀMERA DIGIT: TÈCNiques BÀSIQUES (INICI)

**Divendres**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 118,40 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Si quan mires la càmera penses que si coneguessis la utilitat de tots els botons que té podries fer millors fotos... aquest és el teu curs! Repassarem els conceptes fotogràfics més importants per millorar la qualitat de les fotografies. La finalitat del curs és educar tecnològicament i oferir coneixements de fotografia bàsica. El curs inclou una sortida fotogràfica.



## CÀMERA DIGIT: NIV 2 IL·LUMINACIÓ

**Dilluns**, de 20 a 21.30 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 88,80 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Conexerem les eines necessàries per fer real aquella foto que tens al cap. Farem un seguiment des de la idea fins a la impressió en paper. Experimentem la gratificant experiència de crear una nova imatge. Cal tenir uns coneixements de fotografia bàsica o haver fet un dels cursos d'inici.

## FOTOGRAFIA CREATIVA

**Dimecres**, de 19 a 21 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 118,40 €  
**Dijous**, de 17 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 24), 118,40 €  
*Professora: Elena Lorente*

És un curs on ens divertirem amb la càmera, utilitzant recursos d'allò més originals, aconseguint unes fotografies diferents i atractives.

## RETOC DIGITAL: DE PHOTOSHOP A AFFINITY

**Dimecres**, de 17.30 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 88,80 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Si ja has fet servir Photoshop i vols canviar al programa que s'està tornant cada cop més famós Affinity Photo, aquest és el teu curs. Veurem els canvis més rellevants, junt les maneres de treballar que es diferencien d'un a l'altre. Es veuran les compatibilitats entre els dos programes i farem servir les noves possibilitats mentre repassem les ja existents perquè les teves fotos no tinguin comparació.

## RETOC DIGITAL: FOTOMUNTATGE

**Dilluns**, de 18.45 a 20 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 74 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Tot allò que has volgut saber sobre el fotomuntatge. Els secrets de les revistes per il·luminar fotomuntatges de diferents fonts. Parlarem de selecció avançada, efectes professionals i els filtres fotogràfics més utilitzats. Es faran muntatges reals i de fantasia. Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.



## RETOC DIGITAL: REVELAT DIGITAL (INICI)

**Dilluns**, de 17.30 a 18.45 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 74 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Vols descobrir els secrets que hi ha darrere de les millors fotografies? Farem una introducció a les eines bàsiques de retoc digital i d'edició d'imatge. Es trauran els ulls vermells i altres elements de les fotos. Canviarem els nivells i el color de les fotos com es feia al revelat tradicional. Cal tenir coneixements mínims de l'ús de l'ordinador.

## TREU PROFIT DEL MÒBIL/TAULETA

**Dilluns**, d'11.30 a 13 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €  
**Divendres**, d'11.30 a 13 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala 42), 75,45 €  
*Professor: Daniel Vidal*

Saps tot el que podries fer amb el mòbil? Creus que li podries treure més profit però no saps com? Utilitzarem teclat multilingüe, ús de la memòria del mòbil, Skype, apps de mapes, i una gran varietat d'aplicacions d'ús quotidià.



## DANSA CLÀSSICA INFANTIL

### (5-7 ANYS)

**Dilluns**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 50,30 €

**Dिवendres**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

### (6-10 ANYS)

**Dilluns**, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 50,30 €

**Dimarts**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (sala 04), 50,30 €

**Dijous**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

### (8-11 ANYS)

**Dilluns**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

**Dimecres**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

**Professora: La Companyia**

El taller d'Iniciació a la dansa clàssica per a nens i nenes està destinat a infants a partir de 5 anys. L'objectiu fonamental del curs és que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre, partint de la premissa d'aprendre jugant.

## DANSA CLÀSSICA INTERMEDI

### (11-15 ANYS)

**Dilluns**, de 18 a 19.15 h (10 s.)

Casinet (estudi), 62,88 €

**Dimarts**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

**Dimecres**, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Casinet (estudi), 75,45 €

**Dijous**, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (estudi), 50,30 €

**Professora: La Companyia**

L'objectiu fonamental del curs és

que els nens i les nenes aprenguin a conèixer i controlar el seu propi cos a través del moviment i de la dansa. Aquest aprenentatge es fa dins d'una atmosfera lúdica i alegre, partint de la premissa d'aprendre jugant.

## ENTRENA LES NEURONES DIVERTINT-TE!

### (5-13 ANYS)

**Dimarts**, de 17.30 a 19 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 42), 64,05 €

**Professor: Mental Arithmetic**

**Aloha Barcelona**

Saps que tots els nens tenen "superpoders"? Només cal potenciar-los! Amb activitats que desenvolupen capacitats tan importants com l'atenció, la memòria fotogràfica, el càlcul, la imaginació, l'orientació espacial, i d'altres. Totes aquestes habilitats són innates en les persones, i es poden fer créixer seguint el programa adequat. A ALOHA MENTAL ARITHMETIC hem dissenyat uns tallers trimestrals d'entrenament, sempre a partir de situacions lúdiques, creatives, la majoria col·laboratives: jocs d'intel·ligència, d'observació, concentració, de capacitat d'atenció, posant reptes que fomenten el pensament analític i la lògica. En ocasions reforçat amb la part més divertida de les matemàtiques, i amb la calculadora més antiga del món que es coneix: l'àbac.



## ESCACS INFANTIL INICIACIÓ

**Dilluns**, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Dijous**, de 18 a 19 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

## ESCACS INFANTIL COMPETICIÓ

**Dilluns**, de 19 a 20 h (10 s.)

Casinet (sala 01), 59,20 €

**Professor: Catalunya Escacs**

**Club**

Els escacs serveixen per millorar considerablement el rendiment mental ja que ajuden a desenvolupar la intel·ligència i la memòria i a millorar la concentració.

## TALLER DE CÒMIC

### (8 A 12 ANYS)

**Dilluns**, de 17 a 18 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 42,70 €

**Professor: Ricardo Hermida**

En el taller de còmic, aprendrem a crear les nostres pròpies històries i dibuixar-les, a més de millorar el nivell de dibuix a través de jocs i dinàmiques lúdiques relacionades amb el còmic.

És un taller apte per a persones amb qualsevol nivell de dibuix.



## TALLER DE MANGA (12 A 18 ANYS)

**Dilluns**, de 18 a 19.30 h (10 s.)

Casinet (sala 03), 64,05 €

**Professor: Ricardo Hermida**

En el taller de manga, aprendrem a dibuixar els nostres personatges amb estil Manga, treballarem els nostres fons, aprendrem a retolar els nostres dibuixos en blanc i negre i com a projecte final, realitzarem la nostra pròpia historieta usant la tècnica de plegat japonès per a l'elaboració del nostre propi manga.



## VINE A PINTAR (5-8 ANYS)

**Dimecres**, de 17 a 18.15 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 53,38 €

### (8-12 ANYS)

**Dimecres**, de 18.15 a 19.30 h (10 s.)

Casinet (sala 05), 53,38 €

**Professora: Cristina Garcia**

Aquests tallers tenen com a objectiu potenciar la capacitat creativa dels alumnes.



En aquests tallers s'ha d'inscriure l'adult. El preu inclou un adult i un infant. En cas de bessons, inclou l'adult i els infants.

## DANSA CREATIVA, MOVIMENT EN FAMÍLIA (2-6 anys)

**Dissabte**, de 10.30 a 11.30 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Mamifit*

Taller vivencial i creatiu per a famílies on compartirem amb els nostres infants l'aventura de ballar des de la llibertat del moviment, les tècniques expressives, el joc, el respecte i la creativitat. Proposta lúdica on descobrir nous territoris corporals i compartir aventures imaginades. El cos ens ajuda a comunicar-nos i a expressar-nos des d'un altre lloc, més enllà de la paraula. Un espai segur on a través del joc, la música i la dansa ens endinsarem en un viatge creatiu compartit, un viatge ric, sincer, proper, relaxat i emotiu. **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**

## EXERCICIS DE RECUPERACIÓ POSTPART

**Dimarts**, de 10 a 11 h (10 s.)

Cotxeres-C (sala d'actes /43),

59,20 €

*Professora: Mamifit*

Mamifit ens porta sessions d'activitat física especialitzades en la recuperació del cos de la dona després del part. Es treballa la zona abdominal, juntament amb la tonificació de la musculatura i la resistència cardiopulmonar. Sessions dinàmiques i divertides a partir de la 6a setmana després del part, per compartir amb altres mares i, el més important, pots venir amb el teu nadó! **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**

## IOGA AMB FAMÍLIA

**(1-3 ANYS)**

**Dilluns**, de 17 a 18 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43),  
59,20 €

**(3-6 ANYS)**

**Dilluns**, de 18 a 19 h (10 s.)  
Cotxeres-C (sala d'actes /43),  
59,20 €

*Professora: Mamifit*

En aquest taller viurem l'experiència del ioga des del joc i la creativitat. Construïrem postures i cançons que ens ajudaran a entendre millor què és la calma i com em fa sentir. Aprenem a diferenciar els tipus de respiració que podem fer amb el nostre cos i ens apropem a l'altre des del respecte i la comprensió. I per entendre millor alguns conceptes més amplis, l'ajuda del conte, que ens abraça i ens obre l'imaginari a la meravellosa diversitat que configura el nostre món. **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



## MÚSICA PER A NADONS (de 0 a 18 mesos)

**Dilluns**, d'11 a 12 h (10 s.)

Cotxeres (altell), 59,20 €

*Professora: Tata Inti*

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per a expressar les nostres emocions. Compartirem estones agradables amb els nostres fills i les nostres filles, cantant-los cançonetes a cau d'orella i gaudint de jocs de falda. La música ofereix múltiples beneficis sensorials i de descoberta, els fa sentir estimats/des i convida al desenvolupament dels sentits dels més petits i les més petites. **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**

## EXERCICIS PREPART Consulteu programació a l'apartat de SALUT



## MÚSICA, JOC I MOVIMENT (1 A 3 ANYS)

**Dimarts**, de 17.15 a 18.15 h (10 s.) Cotxeres-C (sala d'actes /43), 59,20 €

**Dissabte**, d'11.30 a 12.30 h (10 s.) Cotxeres-C (sala 23), 59,20 €

*Professora: Mamifit*

La música és ritme, emoció, paraula, melodia, harmonia... És una disciplina artística capaç de jugar amb els sons, generar ambients d'acollida i oferir-nos el millor llenguatge per expressar les nostres emocions. Proposta lúdica per apropar i compartir aquest llenguatge als infants, on cantarem, ens mourem i explorarem els sons de diferents elements. Descobrirem els beneficis de la música tot jugant, cantant i descobrint aquest món de propostes i sensacions sonores per passar una estona agradable en família. **Atenció: a aquest taller s'ha d'inscriure l'adult.**



# TALLERS EN LÍNIA

## TALLERS EN LÍNIA

### ALEMANY NIVELL 2 (2n trimestre)

**Divendres**, de 9.30 a 11 h (10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
*Professora: Laia Fanlo*

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.



### ALEMANY CONVERSA BÀSICA (CAL CONEIXEMENTS)

**Divendres**, d'11.15 a 12.45 h  
(10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
*Professora: Laia Fanlo*

Posarem en pràctica la comunicació en alemany amb estructures molt senzilles i a través de diverses activitats. Ampliarem vocabulari i repasarem els connectors ja apresos a classe, per incloure'ls en els nostres diàlegs.

### ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA (B1-B2)

**Dilluns**, de 17 a 18.30 h (10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

### ANGLÈS CONVERSA AVANÇADA (B2-C1)

**Dilluns**, de 19 a 20.30 h (10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
*Professora: Rosana Wolfson*

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà- alt (upper intermediate / advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.



## FRANCÈS NIVELL (A1.2) (2n trimestre)

**Dijous**, de 19.15 a 20.45 h (10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
**Professora: Nathalie Giacomelli**

Taller per a totes aquelles persones que hagin tingut contacte amb la llengua francesa i vulguin refrescar-la i progressar. Es revisarà la gramàtica del nivell 0, però també aprendrem a desenvolupar-nos en diverses situacions: indicar el camí, agafar un avió, anar al metge, etc.

## FRANCÈS CONVERSA INTERMÈDIA B1.2/B2

**Dijous**, de 17.30 a 19 h (10 s.)  
(aula virtual 1), 64,05 €  
**Professora: Nathalie Giacomelli**

Per a persones que ja tenen un coneixement de la llengua suficient per poder expressar-se mínimament. Es requereix haver superat almenys el nivell F1. L'objectiu és millorar la comprensió i l'expressió oral mitjançant la pràctica de l'escolta i de la parla.



## ITALIÀ NIVELL (A2) (2n trimestre)

**Dijous**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
(aula virtual 2), 64,05 €  
**Professora: Lucia Patarca**

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions d'articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional.

Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

## ITALIÀ NIVELL (B1) (2n trimestre)

**Dilluns**, de 10 a 11.30 h (10 s.)  
(aula virtual 2), 64,05 €  
**Dimarts**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
(aula virtual 2), 64,05 €  
**Professora: Lucia Patarca**

Consolidarem i perfeccionarem la gramàtica del curs anterior i continuarem amb: les contraccions, articles i preposicions, els pronoms directes i indirectes, els pronoms i adjectius indefinits, el pretèrit perfect i imperfect d'indicatiu, el futur i el condicional.

Ampliarem lèxic per descriure el temps, anar a fer la compra, descriure físicament una persona, per parlar d'experiències passades i de projectes futurs. Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

## ITALIÀ A TRAVÉS REGIONS CONVERSA (B1-B2)

**Dijous**, de 19.30 a 21 h (10 s.)  
(aula virtual 2), 64,05 €  
**Professora: Lucia Patarca**

Aprofundirem en el coneixement d'Itàlia viatjant a través de les seves ciutats. A d'Ancona o Alessandria, B de Bologna o Bari, C de Cosenza o Cagliari, D de Domodossola! Itàlia no és només Roma, Venècia i Firenze, sinó un munt de ciutats grans i petites que parlen llengües i contenen històries molt diferents. **Dai, prepara la valigia che partiamo!**

## ITALIÀ: PARLIAMO DI CINEMA CONVERSA (B1-B2)

**Dimarts**, de 18 a 19.30 h (10 s.)  
(aula virtual 2), 64,05 €  
**Professora: Lucia Patarca**

Adreçat a persones apassionades del cinema italià. El neorealisme, el cine d'autor, la commedia all'italiana, el cinema polític: un recorregut històric que ens mostrarà també els canvis de la llengua i la societat italianes. Una mirada als més grans directors i actors a través de l'anàlisi dels diferents gèneres cinematogràfics i la visió de les escenes més importants.







Aprofitem per anunciar-vos  
**la nova web del projecte  
Cotxeres-Casinet.**

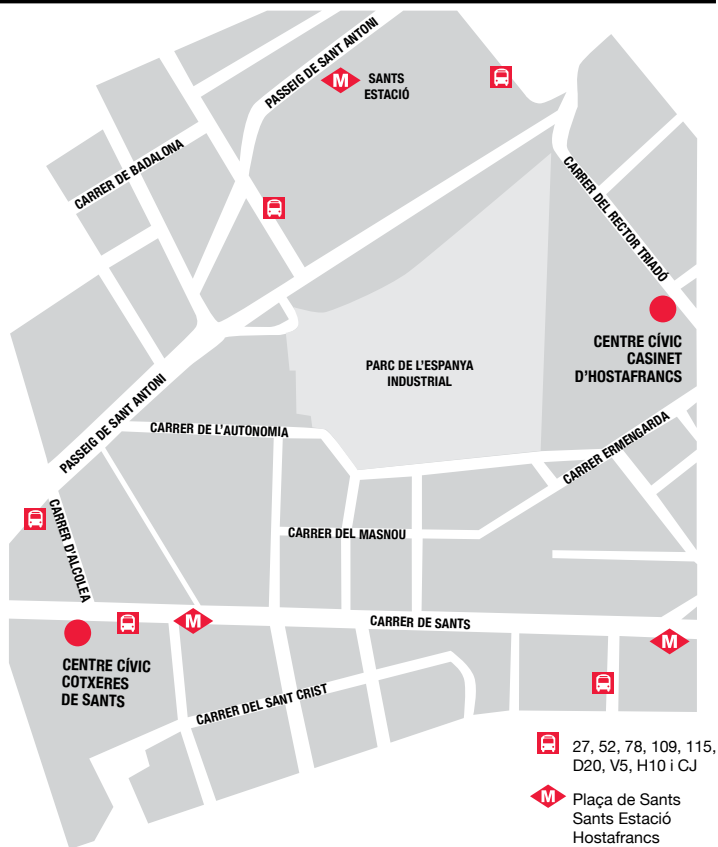
Visita la nova web:  
**[www.cotxeres-casinet.org](http://www.cotxeres-casinet.org)**



Amb la col·laboració de:



## MAPA



## PER A MÉS INFORMACIÓ

[cotxeres-casinet.org](http://cotxeres-casinet.org) · [barcelona.cat/sants-montjuic](http://barcelona.cat/sants-montjuic)  
[twitter.com/cotxerescasinet](https://twitter.com/cotxerescasinet) · [twitter.com/BcnSants\\_Mont](https://twitter.com/BcnSants_Mont)  
[facebook.com/CotxeresCasinet](https://facebook.com/CotxeresCasinet) · [facebook.com/santsmontjuic](https://facebook.com/santsmontjuic)  
[instagram.com/cccotxerescasinet/](https://instagram.com/cccotxerescasinet/)

# Districte de Sants-Montjuïc