

TALLERS CULTURALS

Estiu 2017

ITINERARIS

Per apuntar-se als itineraris no cal esperar al dia 12 de juny, les inscripcions ja estan obertes.

EL BOOM DE LA LITERATURA LLA-TINOAMERICANA A BARCELONA

Divendres 9 de juny, de 18 a 21 h. Preu: 14,92 €

Durant els 60 i els 70, Barcelona esdevingué capital literària i epicentre de creació per grans escriptors procedents de Llatinoamèrica. Gabriel García Márquez, Mario Vargas Llosa o Julio Cortázar són noms clau d'aquell boom literari, que trobaren en Barcelona la ciutat que els va acollir, que els inspirà. *Professorat: Conèixer Barcelona (Itinerari realitzat en col·laboració amb la Casa Amèrica Catalunya)*

L'ESPERIT DE BARCELONA'92

Dissabte 10 de juny, de 10 a 13 h. Preu: 14,92 €

Els Jocs Olímpics a Barcelona van ser un esdeveniment que va fer canviar la ciutat urbanísticament i que va permetre obrir-nos i donar-nos a conèixer al món. En el 25è aniversari de la seva celebració, tenim bons motius per recordar aquell gran moment i reviu'el, tot coneixent de prop l'important conjunt de l'Anella Olímpica i observant-ne els racons i detalls menys coneguts. *Professor: Oleguer Bieta, de Fent història*

BARCINO I LA CONVERSIÓ DELS CULTES PAGANS

Dissabte 17 de juny,

ADREÇA

Centre Cívic Fort Pienc
Plaça Fort Pienc, 4-5 · 080013 Barcelona
Tel. 93 232 78 27 · Fax 93 232 82 93
fortpienc@fortpienc.org
fortpienc.org
facebook.com/centrocivcfortpienc
twitter.com/fortpienc

 Arc de Triomf i Marina-L1

 Bus V21, 6, H12, 7, 54, 62, 19, 51, 55, 39

 Marina

 Espai sense barreres arquitectòniques

HORARIS

De dilluns a divendres de 9 a 21h.
Dissabtes: de 10 a 14 i de 16 a 20 h.
Dissabtes de juliol tancat.

de 10 a 13 h. Preu: 14,92 €

En ple segle XXI a Occident encara mantenim festivitats que, sota l'auspici del cristianisme, rescaten ritus i creences forjades en el paganisme del món clàssic. Tanmateix, festivitats com Tots Sants, Nadal i Carnestoltes són exemples d'aquest fet. Barcelona conserva encara elements i escenaris que ens permeten recuperar l'essència d'una cosmovisió fantàstica d'idees i creences basades en la terra, les estacions, els temps o l'agricultura i capaces de capgirar per uns dies l'ordre i la moral establerta. *Professorat: Androna Cultura*

L'HERÈNCIA DEL BOMBARDEIG DE 1938 A BARCELONA

Dissabte 17 de juny, de 10 a 13 h. Preu: 14,92 €

Ressegüim les petjades urbanístiques que van deixar les bombes llençades l'any 1938 per part de l'aviació italiana que secundava el govern de Franco. Aquests danys van originar espais enmig de Ciutat Vella, que més tard es van convertir en places de la mà d'arquitectes de la ciutat i la voluntat de l'Ajuntament. Per tant, coneixerem de molt a prop l'origen d'aquestes places, que nosaltres hem batejat com a "italianes", alhora que recordem els fatídics fets i el context històric i social d'aquell moment. *Professorat: Insòlitbarcelona*

L recordem que, de conformitat amb la Llei Orgànica 15/1999, les dades personals que ens ha facilitat queden incorporades a un fitxer titularitat de LUDIC 3 SCCL, que és la responsable. Aquest fitxer té com a finalitat mantenir-lo informat dels serveis culturals que ofereixen els nostres centres cívics. L'informem que, si és el cas, les dades personals se cediran a l'Ajuntament de Barcelona, perquè pugui continuar la prestació d'aquest servei. En el cas que hagi facilitat dades de tercers, vostè s'obliga a informar-los de la present clàusula i a obtenir el consentiment pel tractament d'aquestes. Té dret a exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades de caràcter personal dirigint-se a LUDIC 3 amb domicili al carrer Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona o enviant un e-mail a la direcció ludic3@ludic3.com en qualsevol moment. En el seu cas pot sol·licitar no rebre comunicacions electròniques adreçant-se a l'e-mail a la direcció assenyalsada en qualsevol moment.

Gestió tècnica: LUDIC 3 SCCL

INSCRIPCIONS

Presencials: del 12 al 23 de juny de 9 a 20 h. Amb opció a pròrroga en cas que hi hagin places.

On-line: del 12 al 23 de juny a les 9 h a www.fortpienc.org. Amb opció a pròrroga en cas que hi hagin places.

Les places són limitades.

Per les inscripcions és imprescindible el NIF

EXTRACTE DE LA NORMATIVA DELS CENTRES CÍVICS DE L'EIXAMPLE:

- El pagament dels tallers es realitza en efectiu o amb targeta.

- Cada persona podrà fer com a màxim quatre matricules en un torn d'inscripció.

- * Activitat amb suplement en concepte de material, que s'haurà d'abonar en efectiu en el moment de la inscripció.

TALLERS CULTURALS

EXPRESSIÓ

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dilluns i dimecres, de 18 a 20h.
Del 3 al 24 de juliol (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Descobreix la pintura pas a pas

Aprendrem la importància del color i el plantejament de l'obra per començar a pintar. Us oferim un taller per introduir-vos en el coneixement del color, captar la llum i treure el màxim rendiment de les diferents tècniques. El llistat de material es dirà el primer dia de classe i anirà a càrrec dels participants.

Professor: Xavier Moreno

FOTOGRAFIES DE VIATGES I EL FOTOREPORTATGE

Dilluns i dimecres,
de 18.30 a 20.30 h
Del 3 al 19 de juliol (6 sessions)
Preu: 59,68 €
Enregistra les teves experiències amb una càmera fotogràfica

Un taller per entrenar la teva mirada i fer la fotografia perfecta. Quan anem de vacances sovint fem fotografies sense ordre ni límit, sense adonar-nos que la fotografia és un llenguatge que requereix ordre i coherència. En aquest intensiu parlarem de configuració de la càmera, composició, tècniques de reportatge... tot el que necessites per no perdre't en milers d'imatges que es poden resumir en una.

Professor: José Luis Giménez

ESCRITURA CREATIVA: EL VIATGE COM A EXPERIÈNCIA NARRATIVA

Dimarts i dijous, de 18 a 20.30 h.
Del 4 al 13 de juliol (4 sessions)
Preu: 49,73 €

Records sobre paper

Escriure sobre un viatge de forma literària és una manera d'explicar les petjades, de recórrer el camí per segona o tercera vegada des d'una perspectiva narrativa, on el mateix viatge esdevé un factor transformador. Un taller per entrenar els alumnes en les diferents tècniques narratives amb l'objectiu de transmetre aquesta vivència transformadora.

Professor: Manu Valentín

MODERN LINE DANCE

Dimarts i dijous, de 20.30 a 21.45 h.
Del 4 al 25 de juliol (7 sessions)
Preu: 43,51 €

Quatre coreografies per un petit musical

Aquest estiu mentre seguim ballant en línia aprendrem unes coreografies per fer un petit muntatge musical. Com si fossin variacions d'una obra teatral, una vegada enllaçats els balls, ens veurem interpretar el nostre propi espectacle.

Professor: Enric Nonell

SALSA

Dilluns i dimecres, de 20 a 21.30 h
Del 3 a 24 de juliol (7 sessions)
Preu: 52,22 €

Ballem al so de Cuba

Vine a aprendre les bases per ballar salsa cubana. Partint dels passos bàsics s'aniran introduint diverses figures típiques de la salsa amb parella. Anima't a ballar un dels ritmes caribenys més divertits i seductors!

Professor: Dinka Clemente

INTENSIU DE TEATRE SOCIAL

Dimarts i dijous, de 20 a 21.30 h
Del 4 al 20 de juliol (6 sessions)
Preu: 44,76 €

El poder d'un gest

Es pot canviar el nostre barri, la nostra ciutat i la nostra societat a través del teatre? Per descomptat que sí! En aquest taller aprendrem les eines bàsiques per construir obres de teatre que ens serveixin per canviar el món en què vivim. Per això treballarem sobre els sentits, el moviment escènic, l'acció teatral i l'acció social, mentre indaguem sobre la possibilitat de fer un teatre fòrum on tothom pugui participar.

Professor: Raül Quirós

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

BALL LLATÍ FITNESS

Dilluns, de 20.30 a 21.45 h.
Del 3 al 24 de juliol (4 sessions)
Preu: 24,87 €

Enforteix el teu cos mitjançant el ball

Posa't en forma amb aquesta disciplina aeròbica de Zumba movent el cos a ritme de la música llatina i caribenya. Vine

a fer un treball corporal complet mentre passes una bona estona ballant i divertint-te amb les músiques més actuals.
Professor: Fábio Suárez

HATHA IOGA VERS LA MEDITACIÓ

Dimarts i dijous, de 17 a 19 h.
Dimarts i dijous, de 19 a 21 h.
Del 4 al 25 de juliol (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Espai on trobar calma i serenitat interior

El Hatha Ioga és un dels mètodes més difos a tot el món. Conegut pel seu sistema d'asanes, postures físiques, pretén aconseguir que el cos sigui apte per la meditació. En aquestes sessions treballarem las asanas (postures), el pranaiama (la respiració), els Bandhas (el control de l'energia o prana), Dhara (la concentració) i Dhyana (la meditació). Les sessions seran teòriques i pràctiques.

Professora: Teresa Cortada

ENFORTEIX CAMES, GLUTIS I ABDOMINALS

Dilluns i dimecres, de 20 a 21.30 h.
Del 3 al 24 de juliol (7 sessions)
Preu: 52,22 €

Tonifica't i redueix volum

Sistema d'entrenament per enfortir tres grups musculars principals: glutis, abdominals i cames. El sistema GAC és una activitat d'intensitat mitjana que activa les zones del cos més afectades per la vida sedentària. A partir d'un treball aeròbic i d'exercicis específics, es busca enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

Professora: Lydia Garcia

PILATES

Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.45 h.
Del 4 al 25 de juliol (7 sessions)
Preu: 52,22 €

"Amb unes sessions sentiràs la diferència, després de vint veuràs la diferència, amb 30 et canviarà el cos" Joseph Pilates

El mètode Pilates és un tipus d'entrenament enfocat a la correcció postural amb la finalitat d'obtenir control sobre el propi cos. La pràctica es tracta d'una sèrie d'exercicis que tonifiquen la musculatura sense grans sobrecàrregues, reeduquen el sol pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.

Professor: David Rodríguez

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h
Del 3 al 24 de juliol (7 sessions)
Preu: 52,22 €

Posa't en forma

Tonifica el teu cos a través de moviments lents, rítmics i respiracions controlades. Beneficis per a les persones que pateixen problemes de mala postura, dolor de cervicals o lumbàlgia. Amb aquesta gimnàstica abdominal milloraràs el sol pelvià, reduiràs cintura i enfortiràs l'abdomen.

Professora: Regina Pané de RAPbarcelona

RECURSOS

REFORÇA EL TEU ANGLÈS

Dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h.
Del 3 al 24 de juliol (7 sessions)
Preu: 52,22 €

Repassem els fonaments

Taller pensat per a persones que tinguin uns coneixements bàsics d'aquesta llengua, però els cal reforçar-los. Les classes seran dinàmiques i amenes per anar repassant els conceptes bàsic i anar adquirint-ne de nous.

Professor: Ramon Codina

ESPARTENYES I CABASSOS

Dijous, de 18 a 20 h.
Del 6 al 27 de juliol (4 sessions)
Preu: 39,78 €

Aquest estiu, do it yourself!

Personalitza la teva casa fent-te els teus propis mobles amb palès. En aquest taller aprendràs tècniques per fer-te un moble a mida. Els mobles fets amb palès, són totalment personalitzables, singulars i de baix cost.

Professora: Asunción Casalod

GASTRONOMIA

TAPES ASIÀTIQUES (*)

Dijous, de 19 a 21 h.
Del 6 al 20 de juliol (3 sessions)
Preu: 29,84 €
Sabors exòtics per les vetllades estiuencques

Descobrirem receptes de platets molt semblants a les nostres tapes viatjant per la geografia asiàtica. La gastronomia asiàtica es caracteritza pels contrastos de sabor i els aromes, de manera que aportarem exotisme a vermuts i entrants dels nostres àpats d'estiu. Treballarem cuina vietnamita, xinesa i per sposalat de fusió.

Professora: Agnès Dapèrre

DEL MAR AL PLAT (*)

Dilluns, de 19 a 21 h
Del 3 al 17 de juliol (3 sessions)
Preu: 29,84 €
Gaudeix del mar a taula

En aquest curs aprendrem a fer una gran varietat de plats amb peix i marisc. Traurem profit a tot allò que ens ofereix l'estiu i ho combinarem per arribar a plats deliciosos. Cuinarem peixet, una marmitako de bonítol, un arròs de marisc, entre molts d'altres.

Professora: Aina Mir

TAST DE VINS: EL CAMÍ DE SANTIAGO VINICOLA (*)

Dijous, de 19.30 a 21.30 h
Del 6 al 20 de juliol (3 sessions)
Preu: 29,84 €

El camí de Santiago enològic

Descobrirem el camí mentre degustem una àmplia i variada selecció de vins de les diferents zones de pas: albarinyos, riojas, riberas...! Afegeu la motxilla i prepareu els vostres sentits per aquest viatge!

Professor: Beatriz Durall