

# TALLERS CULTURALS

## Estiu 2018

### ITINERARIS

Per apuntar-se als itineraris no cal esperar al dia 11 de juny, les inscripcions ja estan obertes. Els itineraris son els dissabtes de 10.30 a 13.30 h. Preu: 14.92 €. Places limitades

#### ITINERARI FOTOGRÀFIC: NARRATIVA I QUOTIDIANITAT DE FRANCESC CATALÀ-ROCA

##### Dissabte 9 de juny

A partir del testimoni fotogràfic que ens va deixar Francesc Català-Roca al llarg de 40 anys redescobrim els carrers de Barcelona. Sota la seva mirada, caracteritzada per l'originalitat, la composició i la recerca d'una mirada humanista, capturarem amb les nostres càmeres la quotidianitat des d'una perspectiva narrativa propera a l'escriptura. Un petit homenatge a l'autor ara que es compleixen 20 anys de la seva mort. Cal portar càmera amb opcions manuals. Amb la col·laboració de l'Espai de fotografia Francesc Català-Roca.

Professora: Magda Vaz

#### SANT ANDREU DEL PALOMAR: DEL POBLE A LA CIUTAT

##### Dissabte 9 de juny

Descobreix el barri més antic del districte de Sant Andreu. Amb més de 1.000 anys de recorregut històric, hi trobarem des de restes romanes a masies que ens parlen del seu passat rural. Contemplant els seus edificis entendrem l'evolució històrica d'un dels barris amb més identitat de la Barcelona actual, el seu

present i també quins són els seus reptes de futur.

Professora: Jordina Camarasa

#### L'ALZINA INDÒMITA. PASSEJADA ALTERNATIVA PEL PASSEIG DE GRÀCIA

##### Dissabte 16 de juny

La Font de Canaletes serà l'inici, però també tindrà molt a veure amb el final d'aquest itinerari. Tot pujant pel Passeig de Gràcia buscarem tot allò que no salta a la vista: l'única alzina del passeig, el lloc on el general Prim bombardejà Gràcia, un barri que va desaparèixer sense deixar rastre o l'última casa de l'antic camí carreter que havia estat el passeig més famós de Barcelona. Un passeig amb tot per descobrir.

Professor: Peter Cowley

#### EL JARDÍ DE LA TAMARITA

##### Dissabte 16 de juny

A la primavera sempre és una bona opció passejar pels parcs i jardins de la ciutat. El renéixer de la natura i la seva intensa verdor aquest cop ens portarà a conèixer en tota la seva esplendor els antics jardins de la Tamarita. Un bonic indret de la ciutat amb diferents i interessants espais i amb molta història al seu entorn.

Professor: Oleguer Bieta

### 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/centrcivictfortpienc  
twitter.com/fortpienc  
Instagram.com/ccfortpienc

◀ 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 conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de LÚDIC 3 S.C.C.L. amb la finalitat de gestionar-ne la relació. Les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electrònica ludic3@ludic3.cat o al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició. L'encarregat del tractament és LÚDIC 3 S.C.C.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.univeon.es). L'adreça electrònica de contacte és ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: LÚDIC 3 SCCL

Telèfon 010: Establiment 0,46€. Cost/min 0,06€. Tarifari per segons. IVA Incòcua. Missatges de text curt per a persones amb discapacitat auditiva: 934930098

## INSCRIPCIONS

Presencials: de l'11 al 22 de juny de 9 a 20 h.

Amb opció a pròrroga en cas que hi hagi places.

On-line: de l'11 al 22 de juny a les 9 h a [www.fortpienc.org](http://www.fortpienc.org).

Amb opció a pròrroga en cas que hi hagi 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 matrícules 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 20 h.**

**Del 27 de juny al 23 de juliol**

**(8 sessions)**

**Preu: 79,57 €**

#### 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*

#### JOCS DE MEMÒRIA

**Dilluns, de 18.30 a 20 h.**

**Del 25 de juny al 23 de juliol**

**(5 sessions)**

**Preu: 37,30 €**

#### Mantén el teu cervell en forma

Taller destinat a estimular les capacitats cognitives (atenció, concentració, memòria, planificació, llenguatge, resolució de problemes, etc.) de forma divertida, entretinguda i motivadora. Per a això utilitzarem com a eina diversos jocs que suposen un repte per a l'intel·lecte i que a més a més faran que passem moments molt divertits.

*Professor: Fernando Aranciva*

#### MODERN LINE DANCE

**Dimarts i dijous, de 20.30 a 21.45 h.**

**Del 26 de juny al 24 de juliol**

**(9 sessions)**

**Preu: 55,95 €**

#### Coreografies per un petit espectacle

Aquest estiu mentre seguim ballant en línia aprendrem unes coreografies per fer un petit muntatge d'un espectacle a partir d'unes coreografies de Line dance de diferents ritmes i estils. Un popurrí de coreografies per fer una presentació davant d'un hipotètic públic, com si fossin variacions d'una obra teatral. Una vegada enllaçats els balls, ens veurem interpretant el nostre propi espectacle.

*Professor: Enric Nonell*

### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

#### ZUMBA

**Dilluns, de 20.30 a 21.45 h.**

**Del 25 de juny al 23 de juliol**

**(5 sessions)**

**Preu: 31,08 €**

#### Enforteix el teu cos mitjançant el ball

Posa't en forma amb aquesta disciplina aeròbica 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: Fabio Suárez*

#### L'ESSÈNCIA DEL IOGA I ELS SEUS FONAMENTS

**Dimarts i dijous, de 17 a 19 h.**

**Dimarts i dijous, de 19 a 21 h.**

**Del 3 al 26 de juliol (8 sessions)**

**Preu: 79,57 €**

**Dimecres de 10,30 a 12,30 h.**

**Del 27 de juny al 25 de juliol**

**(5 sessions). Preu: 49,73 €**

**El camí que ens condueix cap a**

**l'essència del ioga**

L'objectiu d'aquest taller és profunditzar en la filosofia i pràctica del ioga.

Partint del concepte que el ioga és un treball energètic, es profunditzarà en la respiració com a font vital: el Prana. Practicarem les postures o asanas per estimular el Pranaïama. Les asanas activen els centres d'energia: els chakras, fent que es distribueixi per tot el nostre organisme. Els bhandas i els mudres, contraccions musculars i gestos amb les mans, envien i dirigeixen l'energia cap a centres superiors i amb el gest de les mans fomentem la plasticitat cerebral, ajudant al cervell a renovar-se.

*Professora dimarts i dijous: Teresa Cortada*  
*Professora dimecres: Concha Pineda*

#### MINDFULNESS PER GAUDIR DE L'ESTIU

**Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20 h.**

**Del 25 de juny al 4 de juliol (4 sessions)**

**Preu: 29,84 €**

**Mindfulness esdevé un recurs que promou viure la vida amb una major plenitud, gaudint d'un major benestar, energia i entusiasme**

Aprofitant l'arribada de l'estiu, ens

endinsarem en aquesta pràctica i ho farem a través de diverses disciplines com el ioga o la meditació obtenint així una major consciència a nivell físic, mental i emocional. Tot plegat, per donar-nos energia i alegria per gaudir del present i de l'estiu.

*Professora: Marta Robles*

#### PILATES

**Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.30 h.**

**Del 25 de juny al 23 de juliol**

**(9 sessions)**

**Preu: 55,95 €**

**"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.

*Professora: Lucrecia Guio*

#### GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h**

**Del 26 de juny al 24 de juliol**

**(9 sessions)**

**Preu: 67,14 €**

**Posa't en forma**

Tonifica el teu cos a través de moviments lents, rítmics i respiracions controlades. Beneficiós 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: Miriam Cos de RAPbarcelona*

#### PADDLE SURF (\*)

**Dilluns, de 19 a 20.30h**

**Del 2 al 23 de juliol (4 sessions)**

**Preu: 29,84€**

#### L'esport de moda de la platja

El paddle surf consisteix en remar sobre una taula de surf amb l'ajuda d'un rem. És un esport molt complet, ja que es treballa tot el cos: bíceps, tríceps al remar; tanmateix de l'esquena i les dorsals; les abdominals es mantenen sempre en tensió al fer el treball de mantenir-se amb equilibri sobre la taula. És fàcil d'aprendre i no es necessiten capacitats físiques especials. El suplement inclou el lloguer de la taula, assegurança i canviadors amb dutxes i guixetes.

*Professor: Moloka'i SUP Center*

#### MARXA NÒRDICA I SALUT

**Dies: 26 de juny, 3, 12, 19 i 24 juliol**

**De 18.30 a 20.30 h**

**Preu: 49,73**

**Millora la teva salut en bona companyia**

La marxa nòrdica consisteix a caminar amb l'ajuda d'uns bastons especials. És una manera de caminar on s'inclou, no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos i, com a resultat

es fa un exercici molt complet i amb molts beneficis per la salut. Es farà un tast per aprendre la tècnica correcta i els seus moviments. Activitat apta per tothom.

*Professor: Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)*

#### RECURSOS

#### INICIACIÓ A L'ANGLÈS

**Dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h.**

**Del 2 al 23 de juliol (7 sessions)**

**Preu: 52,22 €**

#### Repassem els fonaments

Curs d'iniciació a la llengua anglesa des del nivell zero. Per adquirir els coneixements bàsics per comunicar-se en situacions senzilles. Les classes seran dinàmiques i amenes per anar repassant els conceptes bàsics i anar adquirint-ne de nous.

*Professor: Ramon Codina*

#### MODERN CROXET: BIQUINI I BOSSA

**Dijous, de 18 a 20 h.**

**Del 28 de juny al 26 de juliol (5 sessions)**

**Preu: 49,73 €**

**Aquest estiu, do it yourself!**

Aquest estiu vine a fer-te tu mateix una bossa i un biquini, complements de moda ideals per l'estiu. Aprendràs a treballar la tècnica per fer-los amb tela o ganxet. Crearem peces originals, úniques i amb un toc teu!

*Professora: Leire Villar*

#### GASTRONOMIA

#### DE LA NEVERA A LA TAULA (\*)

**Dimarts, de 18.30 a 20.30 h.**

**Del 3 de juliol al 24 juliol (4 sessions)**

**Preu: 39,78 €**

L'estiu es una estació idònia per fer àpats lleugers i refrescants, poder-los guardar a la nevera i tenir-los enllestits per poder consumir sense fer res més que posar-los la ració al plat i menjar. En aquest apetitós taller t'ensenyarem a fer tot tipus de plats que podràs gaudir del seu màxim sabor, de carns, peixos, mariscs, verdures, pastes, arrossos etc... aprendràs un munt de trucs, diferents salses fredes que potenciaran les teves receptes encara més i que t'ajudaran a combatre les calor i sentir-te súper bé!

*Professor: Diego Molina*

#### TAST DE VINS: VINS I CAVES D'ESTIU (\*)

**Dijous, de 19.30 a 21.30 h.**

**Del 28 de juny al 26 de juliol (5 sessions)**

**Preu: 37,30 €**

Blanc, rosat, negre o cava? Una tria de vins per maridar amb l'estiu. La vista, l'olfacte i el gust ens ajuden a aprendre tots els secrets d'aquests vins frescos per acompanyar les vetllades caloroses.

*Professor: Ass. Bcn Wine*  
*Professors: DO Santa Caterina*