INSCRIPCIONS

Inici d'inscripcions: dilluns 3 de setembre 2018. Presencial, a partir de les 9 h i per internet a partir de les 8 h.

Formes d'inscripcions:
Per internet: a través de www.fortpienc.org
Al centre cívic: de dilluns a divendres de 9 a 20 h
Descompte Carnet Jove: 15% de descompte en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys)

Extracte de la normativa dels centres cívics de l'Eixample
- Es pot pagar 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. Per les inscripcions en línia aquest pagament es farà el primer dia de classe.
-La quota no serà retornada si no és per anul·lació del curs per part de l'organització
-El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari. En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.

N Curs nou

TALLERS CULTURALS

CREATIVITAT

PINTURA A L'OLI

Dimarts, de 17.30 a 19.30 h.
Del 2 d'octubre al 20 de novembre (8 sessions)
Preu: 79,57 €

Aprèn la millor tècnica pictòrica
Si ja t'has iniciat a la pintura i vols conèixer altres maneres de pintar, les tècniques d'alla prima, fer servir l'espàtula, aprendre a compondre un quadre del natural o l'explicació de la perspectiva i l'anatomia, aquest és el teu taller. El material es dirà el primer dia de classe i anirà a càrrec dels participants.
Professor: Xavier Moreno

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h.
Del 2 d'octubre al 20 de novembre (8 sessions)
Preu: 79,57 €
Dilluns, de 10 a 12 h.
De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sessions)
Preu: 79,57 €

Descobreix la pintura i aprofundeix en el color
Un taller per aprendre a pintar pas a pas. Descobrirem la importància del color i el plantejament de l'obra durant les diverses etapes. Assolirem el coneixement del color, com captar la llum, treure el màxim rendiment de les diferents tècniques artístiques, així com un treball de la perspectiva en les diferents composicions. El material es dirà el primer dia de classe i anirà a càrrec dels participants.
Professor: Xavier Moreno

EXPLORANT EL DIBUIX

Dijous, de 20 a 21.30 h.
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74.60 €

Traça la realitat sobre paper
Tots dibuixem quan som infants, però al fer-nos grans, lamentablement, molts deixem de fer-ho i perden l'alegria i la llibertat que proporciona dibuixar. A partir d'aquest moment és quan la pràctica del dibuix queda reservada a aquells els quals es considera que estan "dotats de talent". La idea d'aquest taller és recuperar el plaer de dibuixar, traçant línies sense por sobre el paper, amb confiança i alegria. Per això estructurem aquest taller en cinc mòduls que ens permetran abordar el dibuix des d'una mirada àmplia i desinhibida, sense conceptes preestablerts.
Professor: Daniel Castro

CAL·LIGRAFIA I LETTERING: ITÀLICA AMB PLOMA N

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h.
Del 3 d'octubre al 14 de novembre (7 sessions)
Preu: 69.62€

L'art de dibuixar lletres a mà
Desenvoluparem la cal·ligrafia més modular i alhora més versàtil de totes: la itàlica. Amb una inclinació i uns traços consistents i regulars que anirem aprenent al llarg de les 8 sessions. Farem l'alfabet en minúscules i depenent dels interessos de l'alumne es faran variacions o majúscules, per fer peces interessants un cop acabat el taller.
Professora: Marta Solano

INTRODUCCIÓ A LA FOTOGRAFIA N

Dimarts, de 18.30 a 20 h.
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Per endinsar-se en el món de la fotografia
Treballarem la relació entre velocitat d'obturació, apertura de diafragma i sensibilitat ISO, aprendrem sobre objectius, accessoris per la càmera i a entendre el menú de la càmera, donant lloc a la lectura simbòlica de la imatge i la importància compositiva dintre de tot l'enquadrament. Per completar la teòrica es faran algunes sortides i exercicis a l'aula per posar en pràctica les tècniques treballades.
Professor: José Luis Giménez Rubio

PRÀCTIQUES FOTOGRÀFIQUES: RETRATEM LA CIUTAT N

Divendres, de 18 a 20 h.
Del 5 d'octubre al 30 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Per amants de la fotografia
La fotografia de paisatge és un dels gèneres fotogràfics més estesos, però, no totes les fotografies paisatgístiques descriuen o sorprenen de la mateixa forma. En aquest taller aprendrem la importància de la localització i l'hora adequada perquè un paisatge sigui totalment expressiu, treballarem la composició fotogràfica, accessoris fotogràfics i eines d'edició fotogràfica i revelat per zones.
Aquest taller de fotografia avançada és de contingut pràctic, realitzant diferents sortides al voltant de la ciutat, aprenent a observar els llocs, veure els matisos i aprendre del treball dels companys per aguditzar la nostra mirada com a fotògrafs.
Professor: José Luis Giménez Rubio

ESCRIPTURA CREATIVA: AUTOFICCIÓ, ESCRIU LA TEVA VIDA

Dijous, de 18.30 a 20 h
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Sí, tinc una història per explicar
Escriure un llibre veraç és saber traduir el que ja existeix en cadascun de nosaltres. La singularitat d'una vida és del tot inigualable perquè és única i irrepetible. L'autoficció és el relat que ens fem de la nostra vida i la manera en què ho expliquem als altres. Aquest taller t'ofereix les claus per escriure la teva vida a la teva manera, com a autobiografia o com a novel·la. Vols escriure la teva autobiografia o vols escriure una novel·la que contingui aspectes de la teva experiència viscuda? Ambdues opcions formen part de l'autoficció: l'autobiografia es completa amb la imaginació i les dades autobiogràfiques alimenten la novel·la. Escriure autoficció és atorgar-se un espai per parlar d'un mateix amb un mateix i amb els lectors alhora. Aquest taller et proporciona pistes per recrear el teu món i "escriure't" en llibertat, com a forma d'autoconeixement i de creació literària.
Professor: Manu Valentín

EXPRESSIÓ

DANCEHALL N

Dimecres, de 20.30 a 21.45 h.
Del 3 d'octubre al 12 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Per gaudir d'aquest ball fluid i creatiu
El Dancehall és un estil musical i de ball provinent de l'illa de Jamaica originat a finals dels anys 70. L'estil musical es caracteritza per ritmes més ràpids que en el reggae i el ball es va formar socialment amb una gran quantitat de moviments lligats a les seves arrels africanes i la situació social de l'illa en cada moment. El ball dancehall és sobretot energia i actitud a més de tècnica; si tens ganes de conèixer una cultura i moure't sense parar aquest és el teu estil.
Professora: Noe Perez de Bundem Squad

AFROBEAT N

Dissabte, de 10.30 a 12.00 h.
Del 29 de setembre al 15 de desembre (9 sessions)
Preu: 67,14 €

Per no parar de moure't al ritme de la percussió
L'Afrobeat és una combinació de música Yourba, Jazz, highlife i funk amb dansa tradicional africana. Aquest ball va ser popularitzat a l'Àfrica als anys 70 i que és considerat com a dansa urbana africana. El seu ball és molt enèrgic i divertit, ideal per fer exercici i passar-t'ho bé.
Professor: a determinar

BALLS DE SALÓ

Divendres, de 20.15 a 21.45 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Per a amants del ball
Vine a ballar en parella! Dóna la benvinguda al cap de setmana amb els ritmes més divertits per gaudir ballant: txa-txa-txa, swing, rock, vals, bolero o pasdoble. Una bona manera de moure's a ritme de les millors músiques de sempre.
Professor: A determinar

RITMES LLATINS

Dimecres, de 20 a 21.30 h.
Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Apropa't a Cuba amb el ball
Aprèn les bases, passos i ritmes per ballar salsa cubana. Aquest trimestre ballarem Chachacha, bachata merengue des del nivell bàsic. A partir de l'aprenentatge dels passos bàsics s'aniran introduint diverses figures típiques de la salsa. Anima't a ballar un dels ritmes llatins més divertits i seductors. Pots venir sol o en parella.
Professor: George Kindelan

MODERN LINE DANCE (BALL EN LÍNIA MODERN)

Dimarts, de 20.30 a 21.45 h.
Del 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 74,60 €
Dijous, de 20.30 a 21.45 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Apunta't al ball de moda
Aprèn a ballar a través de les coreografies més conegudes als cinc continents. Balla sense parella una gran varietat de ritmes: balls de saló, salsa, funky i molts més estils. Gaudeix de la música, diverteix-te i no paris de ballar.
Professor: Enric Nonell

GOSPEL N

Dijous, de 17.45 a 19.15 h.
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Treu tot el partit a la teva veu
Tot treballant d'una manera lúdica i activa ens introduirem al món del gospel. Aquest estil, originari del sud dels EUA, presenta un ric ventall de ritmes i cançons de gran profunditat i harmonia coral.
Professora: Ana Ruggiero

INTERPRETACIÓ TEATRAL: ALLIBERA'T

Divendres, de 20 a 21.30 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

S'aixeca el teló!
Taller on es treballen les emocions a partir d'un text, per prendre consciència dels recursos que l'actor/actriu disposa i saber fer un bon ús per millorar la seva interpretació.
Es tracta de realitzar un procés d'obertura per cedir les experiències, records i emocions a la interpretació del text teatral. D'aquesta manera, s'omple el text i es produeix una connexió directa amb el públic.
Professor: Carlos Briones

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

ANÀLISI CINEMATOGRÀFIC: GRANS DIRECTORS DE CINEMA DE TOTS ELS TEMPS N

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h.
Del 3 d'octubre al 14 de novembre (7 sessions)
Preu: 69.62€

Camèra i acció!
Un taller dedicat a la revisió d'una selecció de pel·lícules, autors i moviments que, per diferents raons, cal destacar en la història del cinema. En aquest trimestre analitzarem a fons el llenguatge cinematogràfic, els significats i la simbologia i el subtext ocult d'una sèrie de títols de directors de totes les èpoques, com per exemple Abel Gance, els germans Taviani, Liliana Cavani, Claude Sautet o els més recents David Lowery i Jordan Peele
Professor: Enric Ros

VIATJA A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimarts, de 17 a 19 h.
Del 2 d'octubre al 13 de novembre (7 sessions)
Preu: 69,62 €

Art de proximitat
Descobreix els museus, les galeries d'art i el patrimoni de Barcelona guiat per la mirada d'un professional. Les visites comentades a les millors exposicions et permetran conèixer diferents estils i èpoques. Entrades a càrrec dels participants (preu reduït).
Professora: Gemma Rovira

APROPA'T A L'ÒPERA N

Dimecres, de 18 a 19.30 h.
Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Descobreix el que s'amaga darrera el teló
El seu naixement, el desenvolupament històric, les conseqüències polítiques i socials, la recerca de l'obra d'art total, la música aplicada al drama, l'escena al servei d'una música que comença amb un llibret. Quines passes hi ha en la seva construcció fins a arribar al públic, el poder de la veu humana, els diferents tipus de veus, les seves nomenclatures, l'evolució històrica de la tècnica del cant. Els grans teatres d'òpera com estan dissenyats i per què. Muntatge de l'escena i el seu procés.
Una imatge val més que mil paraules, per tant ho estudiarem tot a través de filmacions, per descomptat, acompanyat per les explicacions i l'anàlisi necessari, a més a més tot farcit amb curiositats i anècdotes.
Professor: Armand Grebol

REALITZACIÓ D'UN DOCUMENTAL N

Dilluns, de 20 a 21.30 h.
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Eines per explicar històries
Un taller dedicat a persones que vulguin explicar històries sense necessitar un gran coneixement tècnic sobre la realització documental. Una introducció al gènere audiovisual passant per diferents aspectes, des de la narrativa i la gramàtica fílmica fins característiques més tècniques com la fotografia i el so, finalitzant amb la realització d'un curt documental a partir d'un tema en comú.
Professor: Maximiliano Martínez

PARLEM DE CIÈNCIA: TEMES D'ACTUALITAT QUE ENS INTERESSEN N

Dilluns, de 19.30 a 21 h.
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Ciència per a tothom
Transgènics, vacunes, càncer, canvi climàtic... totes aquestes paraules les sentim sovint i encara, avui dia, ens fem preguntes com ara: Què és? És perillós? Què passarà en un futur? En aquest taller parlarem de tots aquests temes tan controvertits i de molts altres, i esbrinarem quines coses de les quals es diuen d'ells són certes i quines falses.
Aquest taller pretén donar una explicació actualitzada i fàcil d'entendre d'una gran varietat de temes científics per tal d'apropar aquests coneixements a tothom.
Professor: Sonia Jario

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

CUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA

Dilluns, de 17 a 18.30 h.
Dilluns, de 18.30 a 20 h.
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Exercita el cervell
Et sembla que a poc a poc et falla la memòria? Això no passa tant per l'edat sinó per l'alteració a l'hora de fixar la informació o evocar-la. Cal tenir en compte que en els diferents processos de la memòria intervenen diferents factors que fan efectiu tant el registre com el record.
En aquest taller es treballaran tècniques i estratègies per aprendre alguns recursos i potenciar els propis, amb l'objectiu de mantenir actiu el cervell.
Professor: Fernando Aranciva

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: LES EMOCIONS POSITIVES N

Dijous, de 19.30 a 21 h.
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Com gestiones les teves emocions?
En aquest taller aprendràs a entendre i gestionar millor les emocions, a identificar creences i mecanismes que a vegades incorporem sense adonar-nos i no ens deixen avançar, a crear nous hàbits per augmentar el teu benestar emocional i sentir-te millor cada dia. I en definitiva, a guanyar autoconfiança i disposar de les eines adients per liderar la teva vida.
Professor: Mireia Muñoz

MINDFULNESS: RELACIONS INTERPERSONALS N

Dilluns, de 20 a 21.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Per viure intensament el moment present
Com a éssers socials que som, la nostra vida de cada dia està lligada necessàriament a les altres persones i això fa que constantment interactuem els uns amb els altres. De les relacions interpersonals, però què en traiem? Què hi aportem? Com canvien les nostres vides (i la dels altres) arran d'aquestes relacions? Durant aquest taller explorarem totes aquestes qüestions i aquelles que vagin sorgint tot endinsant-nos en un viatge d'autoconeixement que convida a participar-hi tant a les persones que s'inicien en el coneixement de la relaxació, la meditació i l'autoconeixement, com a les que ja tenen alguna experiència prèvia.
Professor: Carles Guillamón

MINDFULNESS - TREBALL CORPORAL

Dijous, de 19 a 20.15 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Aconsegueix una atenció plena
Mindfulness esdevé un recurs que promou viure la vida amb una major plenitud, gaudint d'un major benestar, energia i entusiasme. En aquest taller, 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.
Professora: Marta Robles

MARXA NÒRDICA I SALUT

Dimecres, de 18 a 19.30 h.
Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Millora la teva salut mentres fas amics
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)

BALLET TRAINING N

Divendres, de 10.30 a 12 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre (10 sessions)
Preu: 74.60 €

Entrenament amb les tècniques del ballet
Farem un entrenament similar al que fan els ballarins al ritme de la música més actual amb l'objectiu de tonificar el nostre cos, millorarem la coordinació i la flexibilitat i treballarem els estiraments i l'elongació per a modelar, tonificar i estilitzar la figura. Uneix-te a les tècniques que estan més de moda entre les actrius de Hollywood.
Professor: Carlota Fernandez

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dijous, de 17.30 a 18.45 h
Dijous, de 18.45 a 20 h.
Dijous, de 20 a 21.15 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Cuida't!
Es practicaran exercicis variats de Gimnàstica Abdominal Hipopressiva i estiraments alhora que es donaran explicacions interessants i amenes d'aspectes urològics, ginecològics, andrològics i coloproctològics. Amb aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i prevenint problemes com ara les freqüents incontinències d'orina, o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte). IMPORTANT: la gimnàstica abdominal hipopressiva està desaconsellada en persones que pateixen d'hipertensió arterial no controlada, qualsevol tipus de cardiopatia i durant l'embaràs.
Professora: de RAP Barcelona

ZUMBA

Dilluns, de 18.30 a 19.45 h.
Dilluns, de 20.30 a 21.45 h.
De l'1 d'octubre al 10 de desembre (11 sessions)
Dimarts, de 20 a 21.15 h.
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Diverteix-te cremant calories!
En aquest taller farem un treball cardiovascular i de condicionament físic moderat a partir de diferents coreografies de música llatina. Posa't en forma i modela el teu cos de forma saludable i divertida amb aquesta disciplina aeròbica que t'ajudarà a cremar calories ballant al son dels ritmes llatins i caribenys més actuals.
Professora (dilluns 18.30 h): Dinelvis Arias
Professor (dilluns 20.30 h): Fabio Suárez
Professor (dimarts 20 h): Selin Tartar

PILATES

Dilluns, d'11 a 12.15 h.
Dilluns, de 18.45 a 20 h.
De l'1 d'octubre al 10 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €
Dimecres, de 17.10 a 18.25 h.
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h.
Dimecres, de 20 a 21.15 h.
Del 3 d'octubre al 12 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

"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 tracta d'una sèrie d'exercicis que tonifiquen la musculatura sense grans sobrecàrregues, reeduquen el sòl pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.
Professora dilluns matí: Lucrecia Guio
Professora dilluns tarda: Janine Machado
Professors dimecres: Lucrecia Guio

IOGUILATES

Divendres, de 18.30 a 19.45 h.
Del 28 de setembre al 21 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Fes que el cos respiri
Combinant exercicis de ioga i de pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. La seva pràctica ens ajudarà a afinar i reforçar la zona abdominal a partir d'exercicis relaxants i corregir els mals hàbits posturals.
Professora: Lucrecia Guio

ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES

Dilluns, de 20 a 21.15 h.
De l'1 d'octubre al 10 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

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: Lidia Garcia

POSA'T EN FORMA

Dijous, de 20.15 a 21.30 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Posa el teu cos a punt
Vine a millorar la teva resistència i el teu to muscular. El ball al ritme de la música i els exercicis d'efecte localitzat et reportaran beneficis cardiovasculars i et faran sentir millor amb el teu cos. Intensitat mitjana.
Professora: Lidia Garcia

BODY BALANCE N

Divendres, de 18.15 a 19.30 h.
Del 28 de setembre al 21 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Beneficis corporals i mentals
A les classes de Body Balance treballarem les característiques física bàsiques necessàries com la tonificació de tots els grups musculars i la flexibilitat. Veurem com queda reforçada la zona dels isquiotibials i l'abdominal, accentuant també el treball de l'esquena per obtenir una bona postura i una millora de l'equilibri que veurem reflectits en la nostra vida quotidiana i ens evitarà futures lesions. En el nostre nucli central o core resideixen els nostres músculs estabilitzadors, que entrenarem a través de posicions de dansa i ioga. Finalment, la concentració i la consciència sobre el nostre cos, en realitzar exercicis pausats i controlats, també es veuran beneficiats no només mental sinó també físicament.
Professora: Janine Machado

IOGA

Dimarts, de 17.45 a 19 h.
Dimarts, de 19 a 20.15 h.
Dimarts, de 20.15 a 21.30 h.
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre (11 sessions)
Dimecres, d'11.30 a 12.45 h.
Dimecres, de 14.30 a 15.45 h.
Dimecres, de 16.45 a 18 h.
Dimecres, de 19.15 a 20.30 h.
Del 3 d'octubre al 12 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Harmonitza cos i ment
A través del Hatha Ioga, basat en les "assanes" o postures, arribem a una millor integració física, mental i espiritual, alhora que aportem fermesa i elasticitat als nostres músculs.
Professora dimarts (17.45 a 19 -19 a 20.15 h.) Teresa Cortada
Professora dimarts (20.15 a 21.30 h.) Marien Garcia
Professora dimecres matí i migdia: Conxa Pineda
Professora dimecres tarda: Teresa Cortada

IOGA: TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE PROBLEMES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Dimarts, de 16.30 a 17.45 h.
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €
Dimecres, de 18 a 19.15 h.
Del 3 d'octubre al 12 de desembre (11 sessions)
Preu: 68,38 €

Cuida la teva columna mitjançant la pràctica del Hatha Ioga
Amb el Hatha Ioga aprendrem del nostre cos, amb postures correctives per millorar problemes cervicals, desviacions de la columna i dolor lumbar.
Professora: Teresa Cortada

RECURSOS

GANXET MODERN: COMPLEMENTS PER A LA LLAR N

Dijous, de 18.30 a 20 h.
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Idees de decoració amb croxet
Tot aprenent la tècnica realitzarem bonics complements per guarnir la nostra casa de cara a la tardor. Pelfuts, catifes, coixins, llums i altres que donaran un toc modern i original a la nosta llar. Crearem en un ambient distès i acompanyant-nos d'un assortiment de tes per amenitzar la tarda i compartir així tot un món de possibilitats gràcies al ganxet!
Professora: Leire Villar

CERÀMICA CREATIVA (*) N

Dimecres, de 18 a 19.30 h.
Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Descobreix el fang
Aprendrem les tècniques bàsiques i antigues de treballar-lo, també d'altres més espontànies i algunes maneres d'acabats que ens permetran decorar les nostres peces. A través del fang i trobant-hi la mà de cadascú, desenvoluparem les potències creatives amb les pròpies ditades. El taller està enfocat de manera que cada alumne pugui profunditzar segons una manera única de fer les coses, per tant la metodologia es basarà a buscar una línia pròpia de feina a la vegada que entendre de quin esperit està feta la ceràmica, l'argila, el fang i les terres amb les quals treballarem.
Professora: Brenda Tarragó

JOIERIA CREATIVA A LA CERA PERDUDA (*) N

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h.
De l'1 d'octubre al 12 de novembre (7 sessions)
Preu: 69.62€

Crea la teva joia personalitzada
Realitzarem tot tipus de joies com ara arracades, anells, penjolls, fermalls o polseres fetes de plata, llautó i/o bronze (metalls a escollir per l'alumne segons pressupost). Les peces es realitzaran provant les diferents tècniques de la cera perduda. Treballarem tenint en compte el llenguatge expressiu de cadascú i la peculiaritat de les tècniques per tal de dissenyar les nostres pròpies joies.
Professora: Pamela Pérez d'Amalia Vermell

DISSENY D'INTERIORS: UNA CASA SANA N

Dilluns, de 18 a 19.30 h.
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Com aconseguir un espai que m'ajudi a viure millor
Digues-me com vius i et diré com et sents; l'espai del teu habitatge et pot donar suport o produir-te un desgast important. Si trobes que casa teva no és el lloc que voldries, en aquest taller, obtindràs una visió senzilla i actual de les diverses tècniques perquè casa nostra sigui un espai saludable. Aprendrem trucs que ens ajudaran a millorar l'entorn de l'habitatge, i pautes específiques per a cada espai. També descobrirem quins beneficis físics i emocionals ens poden aportar disciplines com la geobiologia i el Feng Shui, entre d'altres. Totes aquestes senzilles eines et permetran fer els canvis necessaris per convertir la teva llar en un espai que et produeixi el benestar desitjat.
Professora: Gabriela Rojman

COM ENDREÇAR AMB EL MÈTODE MARIE KONDO N

Dimecres, de 17 a 18.30 h.
Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Eines per endreçar casa teva i... la teva vida
Tots som conscients del benestar que una casa endreçada produeix a la nostra vida i a la nostra ment. Però a vegades per molt empeny que posem, l'harmonia acostuma a durar poc. La japonesa Marie Kondo s'ha convertit en un fenomen gràcies al seu revolucionari mètode per mantenir aquest ordre de forma definitiva. Al final del taller farem unes nocions sobre estilisme per tal d'analitzar la roba què li escau millor a cadascú i parlarem de línies, formes, estils i colors. Aquest mètode promet transformar el teu espai i a més a més fer-te sentir més segur i motivat per crear la vida dels teus somnis.
Professora: Marta Vilanova

ITALIÀ PER PRINCIPIANTS N

Dijous, de 18 a 19.30 h.
Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Non è mai troppo tardi
Aprèn a parlar italià des de 0 a través d'unes classes participatives i actives. En aquest nivell es farà el primer contacte amb la llengua i s'aprendrà a utilitzar i entendre estructures per la comunicació bàsica quotidiana.
Professora : Michela D'Auria de la Mia Scuola

ANGLÈS DES DE ZERO

Dimarts, de 18.30 a 20 h.
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Aprèn les primeres paraules
Aquest taller està adreçat a persones que volen iniciar-se en aquesta llengua. Aprendrem les primeres paraules i expressions que ens ajudaran a tenir un primer contacte amb l'anglès. Mai és tard!
Professor: Ramón Codina

ANGLÈS PER PRINCIPIANTS

Dilluns, de 18 a 19.30 h.
De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

No perdis l'anglès!
Ja has tingut un primer contacte amb aquesta llengua i necessites reenganxar-t'hi? Continuarem aprenent vocabulari senzill i aspectes gramaticals, alhora que fem breus pràctiques orals per començar a deixar-nos anar. És hora de recuperar aquelles nocions i aprofundir en l'anglès.
Professora: Henny Canova

ANGLÈS DE MICA EN MICA

Dimarts, de 20 a 21.30 h.
Del 2 d'octubre al 4 de desembre (10 sessions)
Preu: 74,60 €

Reforça el teu anglès!
Llença't amb aquest idioma tan parlat al món. L'objectiu és desenvolupar les bases d'aquesta llengua i fer-se entendre a través d'un aprenentatge progressiu i lúdic: contes, jocs, música i altres dinàmiques. Es recomana tenir nocions bàsiques d'anglès.
Professor: Ramón Codina

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Divendres, de 18.30 a 20 h.
Del 28 de setembre al 14 de desembre
(10 sessions)
Preu: 74,60 €

Never give up!
Per als qui tenen uns coneixements bàsics d'aquesta llengua, però els cal reforçar-los. Principis de conversa, contes, jocs, situacions i experiències pràctiques, per poder anar adquirint fluïdesa amb la llengua. Es recomana tenir nocions d'anglès.
Professor: Ramón Codina

GASTRONOMIA

INTRODUCCIÓ AL TAST DE VINS: TAST I VARIETATS (*)

N

Dijous, de 20 a 21.30 h.
Del 4 d'octubre al 29 de novembre
(8 sessions)
Preu: 59,68 €

Les D.O. catalanes
Inicia't en el món del vi i coneix les Denominacions d'Origen catalanes. Aprèn la tècnica del tast. Podràs descobrir els vins segons la vista, aromes i gustos. I a cada sessió veurem la importància dels diferents territoris, la seva vinya, el procés d'envelliment i la història i peculiaritats de les diferents D.O. catalanes.
Professor: Jordi Guillemí - DO Santa Caterina

TAST DE VINS: DESENVOLUPA LES COMPETÈNCIES SOBRE EL VI CATALÀ (*)

N

Divendres, de 18.30 a 20 h.
Del 5 d'octubre al 7 de desembre
(8 sessions)
Preu: 59,68 €

Aprèn i tasta bons vins catalans
Aprofundeix els teus coneixements sobre els vins catalans. Descobreix detingudament el tipus de raïm i varietats així com els cupatges que se'n deriven. Analitzarem diferents cellers i referències de vi català i cava per tal de conformar una visió més àmplia del món del vi.
Professor: Ramon Guix - DO Santa Caterina

TAST DE VINS: ANALITZEM DE LES DARRERES ANYADES DE VI CATALÀ (*)

N

Divendres, de 20 a 21.30 h.
Del 5 d'octubre al 7 de desembre
(8 sessions)
Preu: 59,68 €

Gaudeix de l'art de la degustació
Tast avançat de vins catalans de les darreres anyades, atenent les seves característiques, procedència, varietat, anyada i terroir. Analitzarem les diferents zones i tipus de vins que podem descobrir al llarg del territori.
Professor: Ramon Guix - DO Santa Caterina

CUINA VEGETARIANA ALCALINA DE TARDOR (*)

N

Dijous, de 18 a 20 h.
Del 4 d'octubre al 22 de novembre
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

La cuina de la felicitat
La terra a cada estació de l'any ens dóna els fruits mes adequats per tenir un bon estat de salut. Així a la tardor cuinarem amb ingredients alcalins plens d'energia com els bolets, les carabasses, les fruites, les espècies, les farines i cereals sense gluten, els superaliments. Els ingredients que utilitzarem són rics en triptòfans, i nodriran el nostre sistema equilibradament.
Professora: M. Pilar Ibern, ecoxef i assessora nutricional

CUINA CATALANA RENOVADA (*)

N

Dimarts, de 17 a 19 h.
Del 2 d'octubre al 13 de novembre
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Els fogons de sempre amb un toc d'autor
La cuina catalana és molt reconeguda per les seves receptes de muntanya i marineres
En aquest taller et volem proposar un nou enfocament de la cuina catalana de sempre amb tocs innovadors d'autor que et sorprendran. Receptes tan suggerents i sorprenents com un fricandó amb salsa de festucs, un arròs gratinat de la costa Brava o postres com unes torradetes de santa Teresa flamejades amb salsa de taronja.
Professor: Diego Molina

ARROSSOS I FIDEUÀS (*)

N

Dimarts, de 19 a 21 h.
Del 2 d'octubre al 13 de novembre
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Per autèntics arrossers i amants de les fideuàs
En aquest interessant taller farem un recorregut, a través de receptes molt variades per als arrossos valencians, catalans, diferents fideuàs mediterrànies, risottos italians, arrossos pilaf i orientals. Tot amb trucs de restaurant per fer brous i fumets consistents i saborosos i trobar els punts perfectes dels arrossos i diferents fideuàs
Professor: Diego Molina

CUINA CONTEMPORÀNIA AMB PRODUCTES DE TEMPORADA (*)

N

Dilluns, de 19 a 21 h.
De l'1 d'octubre al 12 de novembre
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Per gourmets exigents
Fusiona receptes tradicionals amb nous conceptes que et portaran a descobrir noves textures, colors i sabors. Desenvolupa la teva creativitat i innovació culinàries per elaborar plats diferents amb productes de temporada i presentacions especials que t'identifiquin.
Professora: Elisabeth Cuevas

CUINA ASIÀTICA: JAPÓ I INDONÈSIA (*)

N

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h.
Del 3 d'octubre al 14 de novembre
(7 sessions)
Preu: 69,62 €

Sabors orientals
La cuina Indonèsia i japonesa són tan complexes com el nombre de les seves illes, més aviat salada, una mica picant i aromàtica. Ha rebut influències culinàries des de la Xina (fideus, mandonguilles, rotllets) o l'Índia (espècies, curris). De la cuina indonèsia descobrirem plats com el gado-gado, el curri rendang, el bami i el nasi goreng, salses com el sambal o la salsa sate, ingredients típics com el kecap manis o el tempeh. De la cuina Japonesa treballarem plats com okonomiyaki, la deliciosa pizza japonesa, el porc tonkantsu, els Yakisoba, el curri japonés…
Professor: Agnès Dapere

TALLERS EN FAMÍLIA

PASTISSERIA EN FAMÍLIA (EDAT 5 A 9 ANYS) (*)

N

Dissabte, de 10.30 a 12 h.
Del 29 de setembre a l'1 de desembre (8 sessions)
Preu: 59.68 €

Per desenvolupar la creativitat i el treball en equip
Imagina que bo cuinar en família receptes com galetes, creps i pastissos. Prepararem junts, infants i adults, receptes de pastisseria que mengem sovint. Veurem com pot ser fàcil i ràpid preparar-les. Utilitzarem la nostra creativitat per donar nous sabors a les preparacions tradicionals i fer-les també més sanes. Quina delícia!
Professora: Ursula Verthein

MAMIFIT

Dimarts, de 10 a 11 h.
Del 2 d'octubre al 18 de desembre (12 sessions)
Preu: 59,68 €
Dijous, de 17 a 18 h.
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 54.70 €

Fes gimnàstica molt ben acompanyada!
Farem gimnàstica hipopressiva, tonificació, estiraments i exercici cardiopulmonar acompanyades dels nostres nadons. Ha arribat el moment de cuidar-se! Les classes les podeu començar a partir de les 6 setmanes del part vaginal o 8 setmanes després del part per cesària.
Professora: Naiara Celades de Mamifit

TALLER PER FAMÍLIES: MÚSICA PELS MENUTS

Dijous, de 18 a 19 h (1 a 3 anys)
Del 27 de setembre al 20 de desembre (11 sessions)
Preu: 54,70 €

Els primers estímuls
Un espai per gaudir amb els més menuts de la casa. Taller per fomentar el vincle afectiu i el coneixement del teu nadó. La música i el moviment seran els mitjans per crear l'ambient adient on el reforç del vincle segur faran de la mirada, de la veu i del contacte físic un llenguatge íntim i entenedor entre l'adult i el nadó.
Professora: Leila Ghorbel de A Granel

ITINERARIS

Els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Preu: 14,92 €. Places limitades.

VIC: DESCOBRIM EL NUCLI ANTIC

Dissabte 29 de setembre

Els plàcids carrers d'estructura medieval del nucli històric apleguen tots els estils arquitectònics, des de l'època romana fins al modernisme. Amb aquest itinerari descobrirem alguns dels seus racons més emblemàtics i ens deixarem endur per la seva fascinant mescla de tradició i modernitat.
Professora: Alba Casarramona

LA BARCELONA JUEVA D'ÈPOCA MEDIEVAL

Dissabte 10 de novembre

La presència de jueus a Barcelona des de temps remots és senyal inequívoc de la importància que hi tenen en la història de la ciutat. A través d'un recorregut històric anirem coneixent quin era el seu dia a dia, el seu paper dins la societat i les seves aportacions al llarg dels segles. Passejarem pels carrers del barri Gòtic que van formar part del Call Major i del Call Menor mentre comentem els punts més destacables per a la reconstrucció de la Barcelona jueva durant l'Edat Mitjana.
Professors de Món Barcino

MARIA AURÈLIA CAPMANY, L'ÈPOCA D'UNA DONA

Dissabte 10 de novembre

Maria Aurèlia Capmany i Farnés (Barcelona, 1918-1991), escriptora, intel·lectual, mestra, actriu, autora i directora teatral, va ser una de les dones més extraordinàries que ha donat aquest país en el decurs de l'últim segle. Per commemorar el centenari del seu naixement, us convidem a un itinerari basat en la biografia, l'obra literària i el llegat cultural de Maria Aurèlia Capmany. L'Eixample, l'entorn de la Rambla, la plaça Reial, un passeig pels espais i l'època d'una dona.
Professora: Maria Nunes

LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dissabte 17 de novembre

Prop del mar ens trobem els masos Farem un passeig pel barri Gòtic i la Ribera per descobrir alguns racons i elements que estan vinculats a la Maçoneria i així poder conèixer la seva història. Parlarem d'aquesta institució que ha donat lloc a molta literatura enigmàtica i coneixerem alguns dels seus símbols i emblemes, com també els principis i valors que guien aquesta institució.
Professor: Oleguer Biete

130 ANYS DE L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DE 1888

Dissabte 17 de novembre

L'Exposició de 1888 va ser el primer gran esdeveniment internacional que s'organitzà a Barcelona i que va passar a la història com un model de desenvolupament. Fou el primer gran pas de l'economia catalana cap a l'europeïtzació. Barcelona va experimentar una sèrie de canvis urbanístics i va posar en marxa noves infraestructures i serveis que millorarien la vida de la ciutadania, al mateix temps que donava una imatge de modernitat a ulls dels visitants.
Professora: Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

RUTA MODERNISTA A CANET DE MAR

Dissabte 24 de novembre

Vine a descobrir aquesta vila modernista. Farem una passejada pel centre històric on trobarem moltes cases fetes construir pels indians que van tornar de les Amèriques. També trobarem una història més antiga que ens parlarà del barri mariner del segle XV. Una visita per passar un matí entre història, modernisme, mar i muntanya.
Professora: Maria Valverdú de MateriaBCN

HOTELS EMBLEMÀTICS DE CIUTAT VELLA

Dissabte 24 de novembre

El Cuatro Naciones, la Fonda Espanya o l'antic Le Meridien són ja espais mítics arrelats a Ciutat Vella. Passejarem pel centre de Barcelona tot descobrint les històries que amaguen aquests i d'altres hotels i visitarem alguns espais desconeguts per la majoria dels barcelonins. De forma opcional es podrà visitar l'interior de la Fonda Espanya, amb una consumició obligatòria que anirà a càrrec de l'alumnat.
Professora: Alba Casaramona

LA CIUTAT D'HERMES

Dissabte 1 de desembre

Hermes, missatger dels Déus Olímpics, fou un destacat Déu de l'època clàssica que està molt més relacionat amb Barcelona del que imaginem. Com a part del llegat que la cultura grecoromana ha deixat a la nostra societat, les seves imatges són molt presents a la ciutat. Força sovint el trobem en edificis i en mobiliari urbà barceloní on es representa la seva figura, amb els seus atributs i símbols. El perquè, ho podrem descobrir al llarg del nostre curiós itinerari on anirem observant els elements hermesians que ens anirem trobant.
Professor: Oleguer Biete

L'EMERGÈNCIA SANITÀRIA A LA GUERRA CIVIL A BARCELONA

Dissabte 1 de desembre

Amb l'esclat de la Guerra Civil, els hospitals barcelonins van haver d'assistir els soldats ferits al front, els ferits dels bombardejos i els refugiats que arribaven d'arreu de la península. En aquest itinerari veurem hospitals provisionals, innovacions mèdiques, iniciatives de política de sanitat, recursos davant els refugiats i l'exili. Un visió diferent de la guerra a la ciutat.
Professor: Miquel Carandell

EL MODERNISME A TERRASSA: LES MANIFESTACIONS ARTÍSTIQUES DE L'EXPLOSIÓ INDUSTRIAL

Dissabte 15 de desembre

Durant el segle XIX Terrassa va ser una de les ciutats catalanes on la revolució industrial va arribar d'una manera més notable. En l'àmbit artístic, aquest esdeveniment suposà la construcció d'innumerables edificis modernistes que descobrirem a mesura que anem passejant pels seus carrers. Visitarem l'interior d'una de les joies més emblemàtiques del modernisme egarenc, la Casa Alegre de Sagrera, que ens permetrà copsar la mentalitat i l'estil de vida de tots aquells que van convertir la ciutat en un pol industrial de primer ordre.
Professor: Jordina Camarassa

ITINERARIS DE CIUTAT

LA MERCÈ, LA PATRONA DE LA CIUTAT DE BARCELONA

Dissabte 29 de setembre

Aquest passeig ens permetrà conèixer el perquè celebrem que la Mare de Déu de la Mercè és la patrona de la ciutat de Barcelona, d'ençà de l'any 1687. Coneixerem el vincle de la ciutat amb l'Ordre de la Mercè, des del segle XIII. Veurem l'antiga Basílica de la Mercè i els carrers i les places que l'envolten. Una oportunitat única per descobrir un dels barris més insòlits de la Barcelona antiga.
Professor: Carolina Chifoni

PETRAS ALBAS, EL RETIR D'UNA REINA

Dissabte 6 d'octubre

El monestir de Pedralbes fou fundat l'any 1327 per la reina Elisenda de Montcada amb la intenció de retirar-s'hi un cop es quedés vídua. Aquesta ruta ens mostrarà 650 anys ininterromputs de vida monàstica en mig de tots els fets històrics que van marcar el pols de la ciutat.
Professora: Meritxell Carerres, d'AdaptamBCN

FORA LES QUINTES! LES PROTESTES VEÏNALS A GRÀCIA

Dissabte 6 d'octubre

L'ajuntament de Gràcia és l'única seu de districte de la ciutat on no oneja la bandera de Barcelona. En vuitanta anys Gràcia va passar de ser un petit poble a ser la segona ciutat més gran de Catalunya. Al llarg del matí, descobrirem com s'ha anat formant al llarg de la seva història el caràcter gracienc; que va passar quan l'any 1870 el govern central va decidir que un de cada cinc homes de Gràcia havia d'anar a la guerra o quan un segle més tard l'ajuntament de Barcelona va decidir enderrocar gran part del barri.
Professor: Pere Cowley

BAIXANT DE LA FONT DEL GAT. LES FONTS DEL POBLE SEC

Dissabte 20 d'octubre

Tothom a Barcelona recorda l'any 1992 com el dels Jocs Olímpics i qui més, qui menys, sabria cantar la cançó de la noia i el soldat que baixen de la Font del Gat. En aquesta ruta parlarem tant de la cançó com dels Jocs Olímpics. Coneixerem les fonts què hi havia a la falda de la muntanya de Montjuïc tant populars entre els ciutadans de la ciutat del segle XIX.
Professor: Pere Cowley

DESCOBERTA DEL BARRI DEL GUINARDÓ

Dissabte 27 d'octubre

Passejarem pels carrers i els parcs de l'antic barri del Guinardó. El seu important passat agrícola és fàcil de copsar en la presència d'antics masos, com Mas Guinardó, Can Planàs o la Torre Garcini. També visitarem els antics jardins com el Parc del Guinardó (1916-1920) segons el disseny d'en Jean C. Forestier. Caminant pel seu territori recuperarem la seva història.
Professora: Carolina Chifoni

EL MERCAT DE SANT ANTONI

Dissabte 27 d'octubre

Visitarem el recentment restaurat i inaugurat Mercat de Sant Antoni, un dels mercats més grans, importants i antics de la ciutat. Descobrirem la seva història i l'interessant passat d'aquest indret de Barcelona, on s'hi han trobat restes del baluard de Sant Antoni que formava part de l'antiga muralla de la ciutat i una part de la Via Augusta romana.
Professor: Oleguer Biete

PASSEGEM PEL NUCLI HISTÒRIC D'HOSTAFRANCS O LA CREU COBERTA

Dijous 8 de novembre de 10.30 a 13.30 h

Passejarem pels carrers i les places de l'antic nucli d'Hostafrancs, també conegut pel nom de la Creu Coberta. Un antic nucli d'origen rural, amb un passat industrial i obrer, encaixat entre l'Eixample i el poble de Sants. Descobrirem un munt d'històries d'edificis com l'antiga Tinença d'Alcaldia, el Mercat, l'Església de l'Àngel Custodi, el carrer d'en Cros o la plaça de Braus de Les Arenes.
Professora: Carolina Chifoni

BARCELONA NOCTURNA I TERRORÍFICA

Divendres 16 de novembre de 19 a 21.30 h

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena d'assassins, heretges, criminals i fantasmes. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer alguns dels episodis més dramàtics que han esdevingut als seus vials. Reviurem una part d'aquesta història poc coneguda i esgarrifosa com els assassinats de la Vampira del Raval, els crims de l'Hostal de la Flor del Lliri, l'existència de la Fossa dels Condemnats o l'obscura història dels templers.
Professor: Jorge Pisa

DESCOBREIX LA CATEDRAL DE BARCELONA, MÉS ENLLÀ DEL GÒTIC

Dissabte 17 de novembre

El dia abans que es compleixin els 960 anys de la consagració de la Catedral romànica, dedicarem la passejada a descobrir la seva història. Recuperant els seus orígens, el seu procés constructiu, els seus vincles amb la corona catalana i la ciutat comtal. Passejant per les seves naus, les seves capelles, el claustre, la cripta de Santa Eulàlia, el terrat, els seus dos campanars, farem un recorregut històric que ens porta des del segle XIII fins als nostres dies. L'accés al terra requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels usuaris.
Professora: Carolina Chifoni

ITINERARIS DE NATURA

Per poder gaudir d'aquestes sortides és recomanable tenir un mínim de condició física i anar equipat amb el material adient.

DE SITGES A VILANOVA

Dissabte 20 d'octubre de 10 a 13 h

Des de l'estació de Sitges, tot seguint el GR-92, farem un recorregut que ens portarà fins a Vilanova. Al llarg de l'itinerari passarem per una costa abrupta plena de petites cales amagades i racons deserts fins a arribar a la platja del Far de Vilanova, on podem agafar el tren de tornada. Dificultat baixa-mitja.
Professor: Miquel Carandell, de Fem Història

DE L'OLIVERA AL MOLÍ

Dissabte 24 de novembre de 10 a 13 h

Una passejada de dissabte pels entorns d'Olesa de Montserrat per conèixer d'a prop el cultiu de l'olivera i el procés d'elaboració d'oli. Visitarem un cap d'oliveres en ple treball de recollida del fruit i una premsa on podrem fer un tast de l'oli obtingut. Dificultat baixa.
Professora: Xavier Folch de Fem natura

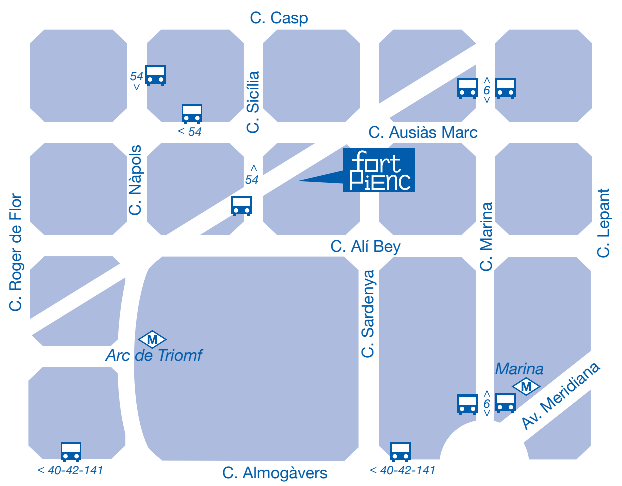
LA FONT DE LA BUDELLERA

Dissabte 15 de desembre de 10 a 13 h

Des de l'abaixador de Vallvidrera comencem el recorregut circular veient les fonts que envolten Vil·la Joana. Pujant cap al centre d'informació del parc iniciarem el camí travessant boscos de pins, alzines i roures que ens portarà fins a la font de la Budellera. Ja de tornada baixarem fins a l'església de Santa Maria de Vallvidrera. Dificultat baixa. El pendent no és molt pronunciat, per bé que hi ha algunes pujades i aquestes són llargues.
Professor: Joan Soler de Roada

ESPAÑA	FRANQUEIG PAGAT
	P.D.

MAPA



ADREÇA

Plaça Fort Pienc, 4-5
08013 Barcelona
Tel. 93 232 78 27 – Fax 93 232 82 93
fortpienc@fortpienc.org · fortpienc.org
facebook.com/centrecivicfortpienc
twitter/fortpienc · instagram/ccfortpienc

HORARIS

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

Arc de Triomf i Marina-L1
Bus: V21, 6, H12, 7, 54, 62, 19, 51, 55, 39 / TRAM: Marina
Espai adaptat

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.uneon.es). L'adreça electrònica de contacte és ludic3@ludic3.cat.

Districte de l'Eixample

Telèfon 010: Establiment:0.46€. Cost/min 0.06€. Tarifat per segons. IVA inclòs. Missatges de text curt per a persones amb discapacitat auditiva: 934890098

Centre Cívic Ateneu Fort Pienc

TALLERS CULTURALS/ ITINERARIS

De setembre a desembre de 2018

Fort Pienc

Ajuntament de Barcelona