

INSCRIPCIONS

Inici d'inscripcions: dil·luns 17 de desembre 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 dil·luns 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
- s'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 29 de gener al 19 de març (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 29 de gener al 19 de març (8 sessions) Preu: 79,57 €
Dilluns, de 10 a 12 h. Del 28 de gener al 18 de març (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

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: Daniel Castro

INTRODUCCIÓ A LA FOTOGRAFIA MANUAL
Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 22 de gener 26 de març (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

Dilluns, de 18 a 19.30 h. Del 28 de gener a l'1 d'abril (10 sessions)

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

ESCRITURA CREATIVA: AUTO-FICCIÓ, ESCRIU LA TEVA VIDA
Dijous, de 17.30 a 19 h Del 24 de gener al 28 de març (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 irrepètible. 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

ESCRITURA CREATIVA: EL RELAT CURT
Dijous, de 19 a 20.30 h Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

El relat breu El relat curt és un gènere amb les seves pròpies regles del joc. En aquest taller s'explorarà quines són i quines estratègies cal aplicar per escriure un bon conte. Va dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària que són conscients que l'aprenentatge de l'escriptura és un treball a llarg termini que requereix disciplina, paciència i una reflexió permanent. Treballarem tant amb mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació com amb les tècniques narratives més elaborades. El curs abastarà tots els temes que un narrador ha de posar en pràctica per a un ple domini del seu ofici. Poden participar tant persones sense experiència prèvia com a persones amb un arrelat costum d'escriure.
Professor: Manu Valentín

ESCRITURA CREATIVA: EL RELAT CURT
Dijous, de 19 a 20.30 h Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

El relat curt és un gènere amb les seves pròpies regles del joc. En aquest taller s'explorarà quines són i quines estratègies cal aplicar per escriure un bon conte. Va dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària que són conscients que l'aprenentatge de l'escriptura és un treball a llarg termini que requereix disciplina, paciència i una reflexió permanent. Treballarem tant amb mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació com amb les tècniques narratives més elaborades. El curs abastarà tots els temes que un narrador ha de posar en pràctica per a un ple domini del seu ofici. Poden participar tant persones sense experiència prèvia com a persones amb un arrelat costum d'escriure.
Professor: Manu Valentín

ESCRITURA CREATIVA: EL RELAT CURT
Dijous, de 19 a 20.30 h Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

El relat breu El relat curt és un gènere amb les seves pròpies regles del joc. En aquest taller s'explorarà quines són i quines estratègies cal aplicar per escriure un bon conte. Va dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària que són conscients que l'aprenentatge de l'escriptura és un treball a llarg termini que requereix disciplina, paciència i una reflexió permanent. Treballarem tant amb mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació com amb les tècniques narratives més elaborades. El curs abastarà tots els temes que un narrador ha de posar en pràctica per a un ple domini del seu ofici. Poden participar tant persones sense experiència prèvia com a persones amb un arrelat costum d'escriure.
Professor: Manu Valentín

EXPRESSIONÍ
DANCEHALL
Dimecres, de 20.30 a 21.45 h. Del 23 de gener 3 d'abril (11 sessions) Preu: 68,38 €

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

Per gaudir d'aquest ball fluid i creatiu

text i del joc, descobrint tot el que podem ensenyar. Prendre consciència dels recursos dels quals disposem i saber-ne fer un bon ús per millorar la nostra 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 CINE-MA DE TOTS ELS TEMPS
Dimecres, de 19.30 a 21.30 h. Del 30 de gener al 13 de març (7 sessions) Preu: 69.62€

Càmera 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 tots les èpoques, com per exemple Abel Gance, els germans Taviani, Liliانا Cavana, Claude Sautet o els més recents David Lowery i Jordan Peele.

Professor: Enric Ros

RITMES LLATINS
Dimecres, de 20 a 21.30 h. Del 23 de gener al 27 de març (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: Jorge de Jesús Aguilar

MODERN LINE DANCE (BALL EN LÍNIA MODERN)
Dimarts, de 20.30 a 21.45 h. Del 22 de gener al 9 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €
Dijous, de 20.30 a 21.45 h. Del 24 de gener l'11 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

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).

Professor: Gemma Rovira

APROPA'T A L'ÒPERA
Dimecres, de 18 a 19.30 h. Del 30 de gener al 27 de març (9 sessions) Preu: 67,14 €

Descobreix el que s'amaga darrere 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

emocions diàries que ens causen males-tar i ens tanquen possibilitats de ser més feliços, per guanyar seguretat i fortalesa.
Professora: Mireia Muñoz

MINDFULNESS - TREBALL CORPORAL
Dijous, de 19 a 20.15 h. Del 24 de gener al 4 d'abril (11 sessions) Preu: 68,38 €

Aconseguix 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 30 de gener al 3 d'abril (10 sessions) Preu: 74,60 €

Millora la teva salut mentre 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)

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL
CUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA
Dilluns, de 17 a 18.30 h. Dilluns, de 18.30 a 20 h. Del 28 de gener a l'1 d'abril (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: COM AFRONTAR LES PORS PER SENTIR-NOS MÉS LLIURES
Dijous, de 17.30 a 18.45 h Dijous, de 18.45 a 20 h. Dijous, de 20 a 21.15 h. Del 24 de gener l'11 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

“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 Professora dimecres: Lucrecia Guio

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: Nisrine Dourghal

ZUMBA
Dilluns, de 20.30 a 21.45 h. Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

Dilluns, de 20.30 a 21.45 h. Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

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.
Professor (dilluns 20.30 h): Fabio Suárez Professor (dimarts 20 h): Enrique Dorado

PILATES MAT
Dijous, d'11.30 a 12.45h Del 24 de gener al 4 d'abril (11 sessions) Preu: 68,38 €

Tonifica la teva musculatura El Pilates Mat es basa en sis principis fonamentals: concentració, control, centralització, fluïdesa, precisió i respiració. Amb aquesta tècnica es millora la postura i l'alineació de tot el cos, es redueix el dolor d'esquena i es tonifica la musculatura afavorint la prevenció de lesions.
Professora: Carlota Fernández

ESTIRAMENTS PER UNA ESQUENA SANA
Dimarts, de 18.30 a 19,45 h. Del 22 de gener al 9 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60€

Millora la teva higiene postural Activitat que combina exercicis orientats a la millora de la salut i funcionalitat de l'esquena; per ajudar a prevenir i millorar els trastorns musculoesquelètics, com ara la cervicalgia i la lumbàlgia d'entre altres.
Professor/ra: Nisrine Dourghal

YOGA
Dilluns, de 18.30 a 19,45 h Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

Harmonitza cos i ment A través del Hatha loga, basat en les "as-sanes" o postures, arribem a una millor integració física, mental i espiritual, alhora que aportem fermesa i elasticitat als nostres músculs.
Professora dilluns (18.30 a 19,45 h.) Paula Fernández Calotti 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

ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES
Dilluns, de 20 a 21.15 h. Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES

Dilluns, de 20 a 21.15 h. Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

IOGUILATES
Divendres, de 18.30 a 19.45 h. Del 25 de gener 12 abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

Fes que el cos respiri Combinant exercicis de ioga i de pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonifiquem 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. Del 21 de gener al 8 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

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.
Professor (dilluns 20.30 h): Fabio Suárez Professor (dimarts 20 h): Enrique Dorado

YOGA: TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE PROBLEMES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Dimarts, de 16.30 a 17.45 h. Del 22 de gener al 9 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

Dimecres, de 18 a 19.15 h. Del 23 de gener al 10 d'abril (12 sessions) Preu: 74,60 €

YOGA: TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE PROBLEMES DE LA COLUMNA VERTEBRAL
Dimarts, de 16.30 a 17.45 h. Del 22 de gener al 9 d'abril (12 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 nivell A2.

Professora de dilluns: Henry Canova Professor de dimarts: Ramón Codina

ANGLÈS CONVERSA NIVELL MITJÀ
Divendres, de 18.30 a 20 h. Del 25 de gener al 29 de març (10 sessions) Preu: 67,14€

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 nivell B1.

ANGLÈS DE MICA EN MICA
Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 22 de gener al 26 de març (12 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. Es recomana tenir nivell A1.

ANGLÈS DE MICA EN MICA
Dimarts, de 18.30 a 20 h. Del 22 de gener al 26 de març (12 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. Es recomana tenir nivell A1.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS
Dilluns, de 18 a 19.30 h. Del 28 de gener a l'1 d'abril (10 sessions) Preu: 69,62€

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 nivell A2.

Professora de dilluns: Henry Canova Professor de dimarts: Ramón Codina

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 enfocad 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 vedaga 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 (*)
Dilluns, de 19.30 a 21.30 h. Del 28 de gener l'11 de març (7 sessions) Preu: 69,62€

Crea la teva joia personalitzada Reallitzarem 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

SCRAPBOOKING (*)
Dimecres, de 20 a 21.30h Del 30 de gener al 27 de març (9 sessions) Preu: 67,14€

Documenta la teva vida a partir de les teves millor fotografies Guarda el teus records d'una manera especial, diferent i molt creativa. Farem 3 projectes amb formats, materials i tècniques diferents.. L'element bàsic serà una fotografia i a partir d'aquí, i utilitzant papers especials, segells, troquets, cintes, aquarel·les, pinturtes i moltíssimes coses més crearem projectes 100% personalitzats. Farem 2 targetes una amb estructura llicsant i l'altre amb estructura en cascada, un min-àlbum, 2 targetes, i per tancar el Taller un LayOut.
Professora: Marta Pallarés Gandia

RECURSOS
GANXET MODERN: PECES D'HIVERN
Dijous, de 18.30 a 20 h. Del 24 de gener al 28 de març (10 sessions) Preu: 74,60 €

Vesteix el teu hivern de ganxet Durant aquest trimestre teixirem diferents projectes per a la llar i complements per lluir i regalar com xals, colls de ganxet, mitenes, boines, bosses, plaidis, coixins o pouffs. Treballarem diferents punts de fantasia i tècniques com el ganxet tunisià, el "corner to corner", el ganxet "filat", els "grannies" o els mandales. I descobrirem com el ganxet estimula la creativitat, augmenta l'autoestima i millora el nostra benestar emocional.
Professora: Inge Serrano

CERÀMICA CREATIVA (*)
Dimec

