

segells de goma. Amb diferents tècniques en relleu aprendrem a realitzar els tampons que ens serviran per estampar sobre paper i sobre teixits com samarretes, bosses o draps, de forma creativa. No cal tenir coneixements previs.

Professora: *Analina Mattar*

### CERÀMICA: DE L'ESBÒS A LA PEÇA (\*)

N

Dimarts, de 18 a 20 h.  
Del 2 al 23 de juliol (4 sessions)

Preu: 39,78 €

**Crea peces úniques amb les mans**

En aquest taller, a través de dibuixos i esbossos previs que farem a l'aula, pensarem la gerra i la teva tassa somiades. Un cop tinguem els esbossos acabats i l'idea ben pensada sobre el paper, serà el moment fer-los en ceràmica. A través de tècniques de modelat amb fang blanc, aconseguirem les peces que hàgim dibuixat; i finalment els hi posarem color. Serà una oportunitat per a iniciar-se al món de la ceràmica i connectar amb les nostres mans i la nostra creativitat.

Professora: *Brenda Tarradó*

### GASTRONOMIA

### CUINA MARINERA (\*)

N

Dimarts, de 17,30 a 19,30 h

Del 25 de juny al 23 juliol (5 sessions)

Preu: 49,73 €

**La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres i aquestes, cobren un protagonisme especial a l'estiu.**

En aquest taller especial t'ensenyarem a fer espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviran per fer les grans receptes de la cuina mariner mediterrània com el suquet de peix, fideuàs, arrossos de marisc, la salsa marinera i la salsa verda per mariscs i peixos...

Professora: *Diego Molina*

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

N

Dimarts, de 19,30 a 21,30 h  
Del 25 de juny al 23 juliol (5 sessions)

Preu: 49,73 €

**L'estiu és una estació idònia per fer àpats lleugers i refrescants, poder-los guardar a la nevera i tenir-los enllestits per poder consumir sense fer més que posar-nos la ració al plat i menjar.**

En aquest apetitós taller t'ensenyarem a fer tota mena 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 la calor i sentir-te súper bé!

Professora: *Diego Molina*

### 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

f @centrecivicfortpienc

t @fortpienc

@ccfortpienc

M 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 [judic3@judic3.cat](mailto:judic3@judic3.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.univer.es](http://www.univer.es)). L'adreça electrònica de contacte és [judic3@judic3.cat](mailto:judic3@judic3.cat).

Gestió tècnica: LÚDIC 3 S.C.C.L.

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

## INSCRIPCIONS

Presencials: de l'11 al 21 de juny de 9 a 20 h.

Amb opció a pròrroga en cas que hi hagi places.

On-line: de l'11 al 21 de juny a partir de 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

**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.

## TALLERS CULTURALS

### CREATIVITAT

### INICIACIÓ A LA PINTURA

**Dilluns i dimecres, de 18 a 20 h**

**De l'1 al 24 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*

### EXPRESSIÓ

### AFROBEATZ

**Dijous, de 18,30 a 20,30 h**

**Del 27 de juny a l'11 de juliol**

**(3 sessions)**

**Preu: 29,84 €**

**Deixa que flueixi el moviment**

Marcades per diverses històries, contextos geogràfics i migracions, els afrobeatzs són les diverses danses urbanes de l'Àfrica Subsahariana. En aquest mòdul de tallers intensius, coneixerem diversos estils marcats per moviments enèrgics, festius i sinuosos. T'animes a mirar les danses del continent africà des d'una altra perspectiva?

*Professora: Ku'dancin Afrobeatz*

### MODERN LINE DANCE

**Dimarts i dijous, de 20,30 a 21,45 h**

**Del 27 de juny al 25 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

### JOCS DE MEMÒRIA

**Dilluns, de 18,30 a 20 h**

**De l'1 al 22 de juliol (4 sessions)**

**Preu: 29,84 €**

**Manté 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. 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*

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: CLAUS PER SER FELIÇ

**Dijous, de 19 a 21 h**

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

**(5 sessions)**

**Preu: 49,73 €**

**Saps què necessites per ser feliç?**

En aquest taller parlarem de la felicitat i dels seus ingredients. La felicitat en realitat ja està al nostre cervell, només necessitem activar-la, entrenar-la i posar-la en pràctica.

A través de l'assoliment d'hàbits, de la gestió emocional i de l'enfocament que fem envers les coses, estarem més pròxims o més lluny. Què fas en el teu dia a dia per ser més feliç? Vine a descobrir algunes de les claus per aplicar aquest estiu!

*Professora: Mireia Muñoz*

## LATIN FIT

**Dimarts i dijous, de 20 a 21,30 h**

**Del 2 al 25 de juliol (8 sessions)**

**Preu: 59,68 €**

**Millora la teva salut cardiovascular**

És la manera ideal per exercitar-se de forma divertida, no només aprendràs diversos ritmes llatins com salsa merengue, bachata, txa txa txá... sinó que cremaràs calories de forma divertida, milloraràs la condició física, la coordinació i el control corporal en un ambient distès.

*Professor: Jorge de Jesús Aguilar Valdés*

### HATHA YOGA: UN PROCÉS D'INTEGRACIÓ COS-MENT EN LES ASANES

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

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

**Del 2 al 18 de juliol (6 sessions)**

**Preu: 59,68 €**

**Millora el funcionament fisiològic, mental i energètic**

En aquest taller assenyalarem la pràctica correcta del Hatha yoga. Treballarem els diferents grups asanes: flexió- extensió- rotació-equilibri- abdominals-invertides i postures de meditació. Parlarem dels seus beneficis en l'àmbit somàtic i psíquic. Contraindicacions i contra-postures. Cada sessió finalitzarà amb una relaxació.

*Professora: Teresa Cortada*

### PILATES

**Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h**

**De l'1 al 24 juliol (8 sessions)**

**Preu: 59,68 €**

**"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 sòl pelvià i la respiració, i ajuden a prevenir lesions musculars i òssies.

*Professora: Lucrecia Guio*

### HIPOPIlates

**Dimarts i dijous, de 18,30 a 20 h**

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

**(9 sessions)**

**Preu: 67,14 €**

**Millora la teva postura corporal**

Combina exercicis actius de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal, els problemes d'esquena, reforçar i reduir el perímetre abdominal i millorar la salut del sòl pelvià.

*Professora: Janine Machado*

### POSA'T EN FORMA

**Dilluns i dimecres, de 20 a 21,15 h**

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

**(9 sessions)**

**Preu: 55,95 €**

### 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: Lydia Garcia*

### PADDLE SURF (\*)

**Dimecres, de 19 a 20,30 h**

**Del 26 de juny al 17 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: Molokai SUP Center*

### INICIAT AL PATINATGE EN LÍNIA (\*)

**Dimecres, de 19 a 21 h**

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

**(5 sessions)**

**Preu: 49,73 €**

**Atreix-te amb els patins!**

Sempre has volgut aprendre a patinar, però mai t'hi has atrevit? Aquest és el teu taller. Vine a passar les tardes de dijous a la plaça de Fort Pienc i aprèn tot el que necessites per a patinar amb seguretat.

*Professor: Club Pati Bcn*

### MARXA NÒRDICA I SALUT

**Dimecres, de 18.30 a 20.30 h**

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

**(5 sessions)**

**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

### ESTAMPACIÓ AMB SEGELLS DE GOMA (\*)

**Dijous, de 18,30 a 20,30 h**

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

**(5 sessions)**

**Preu: 49,73 €**

**Iniciat al món de la tampografia**

Taller per iniciar-se al món del gravat i l'estampació a través de la creació de