

INSCRIPCIONS
--------------

**Inici d'inscripcions:**
dilluns 2 de setembre 2019.
Presencial i online a partir de les 9 h

**Formes d'inscripcions:**
**Per internet:** a través de www.fortpienc.org
**Ai 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 cívic**s 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 no ho considera necessari. En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.

- Curs nou

TALLERS CULTURALS
-------------------

|--|

CREATIVITAT
-------------

PINTURA A L'OLI
-----------------

**Dimarts, de 17.30 a 19.30 h**
**De l'1 d'octubre al 19 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.

**Del 30 de setembre al 2 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

*Professor: Xavier Moreno*

INICIACIÓ A LA PINTURA
------------------------

**Dimarts, de 19.30 a 21.30 h**
**De l'1 d'octubre al 19 de novembre (8 sessions)**
**Preu: 79,57 €**
**Dilluns, de 9.45 a 11.45 h**
**Del 7 d'octubre al 25 de novembre (8 sessions)**
**Preu: 79,57 €**

Descobreix la pintura i aprofundeix en el color

Un taller per aprendre a pintar pas a pas. Descobriràs la importància del color i el plantejament de l'obra durant les diverses etapes. En aquest taller s'assolirà 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*

**INTRODUCCIÓ AL DIBUIX I AL COLOR A TRAVÉS DE LA LÍNIA I LA TACA**

- Dilluns, de 18 a 20 h

aparent lluita, la Història i la Literatura, el relat històric i la ficció.

*Professor: Manu Valentín*

DE LA IDEA AL MOVIMENT: CREA AMB STOP MOTION
--

**Dimecres, de 19.30 h a 21.30 h**
**Del 9 d'octubre al 20 de novembre (7 sessions)**
**Preu: 69,62 €**

**T'atreveixes a animar objectes?**
Amb la tècnica del Stop Motion, aprendràs les bases del llenguatge del cinema. A partir d'una anècdota, crearem un guió i un storyboard: eines de la producció cinematogràfica. Amb tots els elements d'un rodatge es gravarà una història sense paraules.
*Professor: Brian Hermida Stubbe*

INTRODUCCIÓ AL VÍDEO TESTIMONIAL
----------------------------------

**Dimarts, de 20 a 21.30 h**
**Del 8 d'octubre al 10 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Cinema documental: teoria, recursos i estratègies**

Taller dirigit a persones que vulguin explicar relats i històries de vida, sense necessitat de tenir un gran coneixement teòric o pràctic previ en la realització de documentals o peces informatives televisives. Introdrirem diferents gèneres i estils i també farem un breu repàs al llenguatge documental, així com les estratègies d'investigació. Veurem exemples actuals de documental de denúncia social i posarem en pràctica el format de l'entrevista.
*Professora: Sònia Calvo*

CANT GÒSPEL
-------------

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

**Coneix les majúscules d'itàlica**
Taller obert per a tots els nivells i per a tots els amants de la lletra itàlica. Seguint les minúscules, treballaràs les majúscules bàsiques per a controlar el seu traç i després aprofundir més en les majúscules més ornamentades. Amb tots aquests coneixements i pràctica estaràs llest per al següent pas: la famosa Copperplate.
*Professor: Marta Solano*

ENTENDRE EL LLENGUATGE DE LA MÚSICA
-------------------------------------

**Dilluns, de 20 a 21.30 h**
**Del 30 de setembre al 2 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Un viatge per les claus del llenguatge musical**
Si t'agrada la música, segurament t'has preguntat coses com ara, què hi veuen els músics en aquells símbols que interpreten i que desperten en nosaltres tantes emocions? Què fa que una simbologia, aparentment tan abstracte, provoqui sensacions similars en persones de totes les cultures? Com és possible que el mateix llenguatge que utilitzava Mozart també serveixi per escriure un rock? De ben segur que tot plegat és més senzill

del que t'imagines. T'explicarem de manera entenedora la grafia i el vocabulari quotidià de la música, perquè puguis gaudir plenament de l'experiència musical com a oient i com a intèrpret.

*Professora: D'AA MÚSICS*

EXPRESSIÓ
-----------

DANCEHALL
-----------

**Dimecres, de 20.30 a 21.45 h**
**Del 2 d'octubre l'11 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 caracterat 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: Esmeralda Sánchez Torres*

RITMES LLATINS
----------------

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

DANSA CLÀSSICA PER A PRINCIPIANTS
-----------------------------------

**Dissabte, d'11.30 a 13 h**
**Del 28 de setembre al 14 de desembre (9 sessions)**
**Preu: 55,95 €**

**Iniciació de ballet per a adults**
Si penses quant t'hauria agradat aprendre ballet, però no va poder ser... mai és tard i sempre és bon moment per començar. En aquest taller començarem a aprendre els passos de ballet des de zero.

Afina la silueta i millora la concentració a qualsevol edat. Segueix la disciplina amb la qual les actrius més elegants de Hollywood es posen en forma. Descobreix com el ballet és una disciplina cos/ment que t'ajuda a desconnectar. Aconseguiràs una postura natural més alçada i milloraràs el control i la flexibilitat del teu cos.
*Professora: Carlota Fernández López*

STREET DANCE
--------------

**Divendres, de 18.30 h a 20 h**
**Del 4 d'octubre al 13 de desembre (9 sessions)**
**Preu: 67,14 €**

**Improvisem un ball?**
A la dècada dels 70 a Nova York van néixer diverses modalitats de danses basades en la improvisació, la creativitat individual i el contacte amb la gent. Amb exercicis i coreografies dinàmiques desenvoluparem la força, la coordinació i l'expressió pròpia fusionant danses com el Hip hop, el popping, locking o el funk.

*Professor: Osmar Fusión de Spank the Baby*

SWING SOLO
------------

**Dilluns, de 20 a 21.30 h**
**Del 30 de setembre al 2 de desembre (10 sessions)**

**Preu: 74,60 €**

**Apropa't als ritmes del Swing!**
Belluga el cos a ritme del swing, la música que t'aixeca l'ànim, et dona alegria i fa moure peus i mans, cos, ment, i malucs. Sortiràs de la classe amb un somriure i amb el cos renovat de dat a baix. No cal parella.

*Professora: Helena Baussells de Spank the Baby*

BALLS DE SALÓ
---------------

**Divendres, de 20 a 21.30 h**
**Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Vols descobrir l'actor o actriu que amagues?**

Treballarem les emocions a partir d'un text per treure i descobrir l'actor/actriu que portem a dintre. Deixar-nos sorprendre a través 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.

*Professor: Xavi Perales*

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS
-------------------------------

**Dimecres, de 20 a 21.30 h**
**Del 2 d'octubre al 4 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 i 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 a 21.15 h**
**De l'1 d'octubre al 10 de desembre (11 sessions)**
**Preu: 68,38 €**
**Dijous, de 20.30 a 21.45 h**
**Del 26 de setembre al 12 de desembre (12 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**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 de dimarts: Xavier Colomer*
*Professor de dijous: Enric Nonell*

INTERPRETACIÓ TEATRAL: DIRECCIÓ D'ESCENES
---

**Divendres, de 20 a 21.30 h**
**Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Aixecant l'escena!**
Treballarem a partir d'una escena teatral. Centrarem la feina, en entendre què volem de l'escena i en quin llenguatge interpretatiu la volem fer. Treballarem sobre el ritme

del text, les pauses necessàries, les accions i els moviments que requereixen els personatges i l'escena. I, sobretot, exercitar una escolta activa per ser conscient de tot el que està succeint a l'escena, què fan els companys i aprofitar tots els impulsos per aprofitar-los.

*Professora: Carlos Briones*

INTERPRETACIÓ TEATRAL: DEL TEXT A L'EMOCIÓ
--

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

**Vols descobrir l'actor o actriu que amagues?**

Treballarem les emocions a partir d'un text per treure i descobrir l'actor/actriu que portem a dintre. Deixar-nos sorprendre a través 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.

*Professor: Marcos Yañez Velasco*

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL
-----------------------------

GUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA
----------------------------

**Dilluns, de 17 a 18.30 h**
**Dilluns, de 18.30 a 20 h**
**Del 30 de setembre al 2 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
--

**Dijous, de 19.45 a 21.15 h**
**Del 3 d'octubre al 5 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, en definitiva, a guanyar autoconfiança i disposar de les eines adients per liderar la teva vida.

*Professora: Mireia Muñoz*

PNL (PROGRAMACIÓ NEURO-LINGÜÍSTICA) I COACHING EN SALUT
---

**Dimarts, 18.30 a 20 h**
**De l'1 d'octubre al 3 de desembre (10 sessions)**

INTRODUCCIÓ A LA HISTÒRIA DE L'ART: ELS ORÍGENS DE LA PINTURA MODERNA
---

**Dilluns, de 19.30 a 21 h**
**Del 30 de setembre al 2 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Per entendre els grans moviments artístics**
El S.XIX ho va canviar tot per sempre perquè va veure la vida i la mort de les filosofies idealistes, el naixement de les ideologies modernes i de les revolucions polítiques, així com la consolidació de la modernitat. Al món de l'art és el segle del viatge a l'infinit, quan el subjecte i els seus estats anímics o la seva visió del món s'introdueixen en l'obra d'art per crear una nova visió de l'ésser humà i de la pràctica artística, una visió tan profunda que arriba fins als nostres dies. Goya, Delacroix, els romàntics o Manet seran part fonamental d'aquest viatge.
*Professor: Marcos Yañez Velasco*

ESCOLTA ELS TEUS PENSAMENTS
-----------------------------

**El mindfulness, també anomenat atenció plena o consciència plena, consisteix a estar atent de manera intencional al que fem, sense jutjar, apegar o rebutjar de cap manera l'experiència. És una pràctica que consisteix en parar atenció als pensaments, les emocions, les sensacions corporals i l'ambient circumdant, sense jutjar si són adequats.**

*Professora: Janine Machado*

LATIN FIT
-----------

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

ZUMBA
-------

**Dilluns, de 20.30 a 21.45 h**
**Del 30 de setembre al 9 de desembre (11 sessions)**
**Preu: 68,38 €**
**Divendres, de 10 a 11.15 h**
**Del 27 de setembre al 13 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 62,16 €**

**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. No és necessari portar els bastons de marxa nòrdica. Les sortides es faran a parcs i jardins.

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
-------------------------

**Dijous, de 17.30 a 18.45 h**
**Dijous, de 20 a 21.15 h**
**Del 26 de setembre al 12 de desembre (12 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Diverteix-te cremant calories!**
En aquest taller aprendràs a treballar 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 de dilluns: Noelia Rodriguez*
*Professora de dimarts: Claudia Pardo*

PILATES
---------

**Dilluns, d'11 a 12.15 h**
**Dilluns, de 18.45 a 20 h**
**Del 30 de setembre al 9 de desembre (11 sessions)**

**Preu: 74,60 €**

**Genera salut a través de la teva ment i el teu cos**

T'has adonat que el que et dius, penses i sentis repercuteix en la teva salut? En aquest taller treballarem amb eines de PNL (Programació Neurolingüística) i Coaching per crear estats mentals i emocionals que afavoreixin la teva salut i benestar. Aprendràs a generar comportaments i hàbits més saludables fent que la teva ment i el teu cos llguin al teu favor. Vine a descobrir recursos per millorar l'autogestió de la teva salut.

*Professora: Marta Bardina*

MINDFULNESS
-------------

**Dijous, de 19.50 a 21.05 h**
**Del 3 d'octubre al 5 de desembre (10 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**Escolta els teus pensaments**
El mindfulness, també anomenat atenció plena o consciència plena, consisteix a estar atent de manera intencional al que fem, sense jutjar, apegar o rebutjar de cap manera l'experiència. És una pràctica que consisteix en parar atenció als pensaments, les emocions, les sensacions corporals i l'ambient circumdant, sense jutjar si són adequats.

*Professora: Janine Machado*

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA
------------------------------

**Dimecres, de 18 a 19.30 h**
**Del 2 d'octubre al 4 de desembre (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. No és necessari portar els bastons de marxa nòrdica. Les sortides es faran a parcs i jardins.

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
-------------------------

**Dijous, de 17.30 a 18.45 h**
**Dijous, de 20 a 21.15 h**
**Del 26 de setembre al 12 de desembre (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.

*Professora de dilluns: Noelia Rodriguez*
*Professora de dimarts: Claudia Pardo*

PILATES
---------

**Dilluns, d'11 a 12.15 h**
**Dilluns, de 18.45 a 20 h**
**Del 30 de setembre al 9 de desembre (11 sessions)**

de cardiopatia i durant l'embaràs.

*Professora: Nisrine Dourghal*

ESTIRAMENTS PER UNA ESQUENA SANA
----------------------------------

**Dijous, de 18.45 a 20 h**
**Del 26 de setembre al 12 de desembre (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 cervicàlgia i la lumbàlgia d'entre altres.
*Professora: Nisrine Dourghal*

HIPOPLATES
------------

**Dijous, de 18.30 a 19.45h h**
**Del 26 de setembre al 12 de desembre (12 sessions)**
**Preu: 74,60 €**

**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*

LATIN FIT
-----------

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

**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, txà txà txà... sino 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*

ZUMBA
-------

**Dilluns, de 20.30 a 21.45 h**
**Del 30 de setembre al 9 de desembre (11 sessions)**
**Preu: 68,38 €**
**Divendres, de 10 a 11.15 h**



