INSCRIPCIONS

Inici d'inscripcions: dilluns 30 de març. Presencial i online a partir de les 9 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 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 82,67 €

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: Oriol Móra

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dilluns, de 9.45 a 11.45 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Dimarts, de 19.30 a 21.30 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 82,67 €

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.
Professora dilluns: Emma Fenech
Professor dimarts: Oriol Móra

LLIBRE D'ARTISTA. EL POP-UP. LLIBRES DESPLEGABLES (*) (N)

Dijous, de 20 a 21.30 h
Del 23 d'abril a l'11 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Crea llibres únics
Taller creatiu de manipulació del paper, on s'explicarà les bases, les eines i processos per crear els vostres propis llibres desplegables i targetes Pop-Up. Es practicaran els processos tècnics pas a pas, la transformació d'imatges, el moviment i la tridimensionalitat. S'explicarà també les categories, els mecanismes, simbologies i terminologia al voltant del llibre d'artista.
Professora: Maria Pujol

CERÀMICA: DE LA IDEA A LA CREACIÓ DE LA PEÇA (*) (N)

Dimecres, de 18 a 19.30 h
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Del 22 d'abril al 17 de juny
(9 sessions)
Preu: 69,75 €

Des de les teves idees al tacte de les teves mans
Taller per a aprofundir les teves idees a través de la ceràmica. Explorarem les potències creatives de cadascun, a través del fang, aprenent diferents tècniques per a crear i decorar peces, sempre respectant la diversitat de punts de vista. Tindrem una llibreta sempre present per a treballar des de les profunditats més personals i anar apuntant l'après en classe. Des d'una tassa a una escultura abstracta, a tot li donarem l'abundància d'un sentiment propi.
Professora: Malena Méndez

ESCRIPTURA CREATIVA: EL RELAT CURT (N)

Dijous, de 18.30 a 20 h
Del 23 d'abril al 18 de juny
(9 sessions)
Preu: 69,75 €

Troba la teva veu a través de la pròpia història
El nostre món es mou a base de petites històries que formen un tot, i el relat breu no n'és una excepció. En aquest curs d'iniciació aprendrem tècniques i trucs molt útils per dotar les nostres històries breus, de solidesa i profunditat. Suggerir, impactar i atrapar al lector amb veu pròpia. Mitjançant l'escriptura i l'anàlisi dels textos, els propis i els dels companys, l'alumne anirà descobrint el seu propi estil i preferències, alhora que perfeccionarà les seves habilitats.
Professor: Manu Valentín

CANT GOSPEL

Dimarts, de 20 a 21.30 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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

EXPRESSIÓ

DANCEHALL

Dimecres, de 20.30 a 21.45 h
Del 22 d'abril al 17 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

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 veus 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

DANSA CLÀSSICA PER A PRINCIPIANTS

Dissabte, d'11.30 a 13 h
Del 25 d'abril al 27 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Iniciació de ballet per a adults
Si penses quan 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

CHARLESTON

Divendres, de 18.30 h a 20 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Un ball dels més bojos i divertits dels anys 20
El Charleston és un ball de la dècada dels anys 20, originari de Charleston (Carolina del Sud, Estats Units). El compàs és de quatre temps, alternant braços i cames principalment, amb una gran mobilitat als peus. Els moviments són lliures, espontanis, energètics i ràpids.
Professor: Gísela Rodríguez de Spank the Baby

SWING SOLO

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 20 d'abril al 22 de juny
(9 sessions)
Preu: 69,75 €

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

BALLS DE SALÓ

Divendres, de 20 a 21.30 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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: Xavi Perales

RITMES LLATINS

Dimecres, de 20 a 21.30 h
Del 22 d'abril al 17 de juny
(9 sessions)
Preu: 69,75 €

Apropa't a Cuba amb el ball
Aprèn les bases, passos i ritmes per ballar salsa cubana. Aquest trimestre ballarem txa-txa-txà, batxata 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 Aguilar

LINE DANCE (BALL EN LÍNIA MODERN)

Dimarts, de 20 a 21.15 h
Del 21 d'abril al 16 de juny
(9 sessions)
Dijous, de 20.30 a 21.45 h
Del 23 d'abril al 18 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

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: AIXECANT L'ESCENA

Dimecres, de 20 a 21.30 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Desenvolupa la imaginació i l'espontaneïtat
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, observar què fan els companys i aprofitar tots els impulsos.
Professor: Carlos Briones

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

GAUDEIX DEL JAZZ (N)

Dimarts, de 20 a 21.30 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Aprofundim en l'harmonia del Jazz
Entendrem els fonaments de l'harmonia i teoria del jazz i com s'ha desenvolupat aquesta música amb els seus diferents subgèneres al llarg de la història. En cada sessió analitzarem discos i cançons de diferents subgèneres del jazz per a conèixer com ha evolucionat, des dels seus inicis fins al moment actual. A més, es farà un repàs per les diferents sales de concerts més importants de Barcelona que actualment programen aquest tipus de música, analitzant històricament l'evolució dels estils i grups que han actuat a la ciutat, per a poder comprendre el circuit setmanal de jazz que existeix actualment a la ciutat i saber qui són els jazzmen més coneguts de l'actualitat catalana i també internacional.
Professora: Aranzazu Osés

GAUDIM DEL CINEMA: ANÀLISI CINEMATOGRÀFIC

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h
Del 29 d'abril al 10 de juny
(7 sessions)
Preu: 72,33 €

Càmera i acció!
Un taller per aprendre a gaudir i analitzar algunes de les pel·lícules més importants de la història del Cinema. Durant 7 sessions debatrem i analitzarem a fons l'estil, el llenguatge cinematogràfic, els significats i la simbologia d'una sèrie de títols inoblidables de directors com Alfred Hitchcock, François Truffaut, Dario Argento o Elia Kazan, i revisarem la influència que han tingut en altres obres posteriors, per veure com es relacionen present i passat cinematogràfic.
Professor: Enric Ros

VIATJA A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimarts, de 17 a 19 h
Del 28 d'abril al 9 de juny
(7 sessions)
Preu: 72,33 €

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

HISTÒRIA DE L'ART: L'ADVENIMENT DE L'AVANTGUARDA (N)

Dilluns, de 19.30 a 21 h
Del 20 d'abril al 22 de juny
(9 sessions)
Preu: 69,75 €

Per entendre els grans moviments artístics
A la fi del S. XIX, en una societat que canvia cada vegada més ràpidament, amb moviments ideològics que pretenen canvis profunds, la crisi de l'impressionisme en la pintura i la reflexió dels artistes sobre l'art i el seu paper en la societat van propiciar el sorgiment d'un enorme ventall de possibilitats plàstiques que obriran el camí a l'art del S. XX. Van Gogh, Gauguin, Cézanne, Much, Klimt o Toulouse-Lautrec són exemples impulsors d'aquesta nova llibertat.
Professor: Marcos Yañez Velasco

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

CUIDA'T: ACTIVA LA MEMÒRIA

Dilluns, de 18 a 19.30 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Dimecres, de 18 a 19.30 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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: EXPLORA UNA SEXUALITAT SANA I POSITIVA (N)

Dijous, de 19.45 a 21.15 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Coneix-te millor
Cada dia veiem estímuls referents al sexe a la publicitat, al cinema, a la televisió, als mitjans de comunicació... Però què en sabem realment? Quina idea tenim envers el sexe? I envers la nostra sexualitat? En aquest taller veurem algunes conceptes claus com la resposta sexual, els patrons que a vegades activen per rutina i repetició sense adonar-nos, les emocions implicades en la sexualitat... i descobrirem quins mites són certs i quins són falsos. Per prendre més consciència i més coneixement, de manera que puguem gaudir d'una sexualitat lliure, sana i positiva.
Professora: Mireia Muñoz

COACHING EN SALUT: ALLEUJA EL TEU DOLOR (N)

Dimarts, 18.30 a 20 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Genera salut a través de la teva ment i el teu cos
T'has adonat que el que et dius, penses i sents repercuteix en la teva salut? En aquest taller treballarem amb eines de PNL (Programació Neurolingüística), Coaching i Mindulness per descobrir una altra manera de tractar el dolor, disminuint l'estrès que genera i relacionant-nos de forma diferent amb el nostre cos. Aprendràs tècniques per apaivagar el dolor, tot assolint un rol protagonista a l'hora de generar canvis a la teva salut. Vine a adquirir recursos per liderar el teu benestar.
Professora: Marta Bardina

MINDFULNESS

Dijous, de 19.50 a 21.20 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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, aferrar-se o rebutjar de cap manera l'experiència. És una pràctica que consisteix a parar atenció als pensaments, les emocions, les sensacions corporals i l'ambient circumdant, sense jutjar si són adequats.
Professora: Janine Machado

MARXA NÒRDICA I SALUT (*)

Dimecres, de 18 a 19.30 h
Del 29 d'abril al 17 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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)

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dijous, de 18.30 a 19.45 h
Del 23 d'abril al 18 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

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 mena de cardiopatia i durant l'embaràs.
Professora: Jordi Gambús d'Air Active

HIPOPILATES

Dijous, de 18.30 a 19.45 h
Del 23 d'abril al 18 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

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

ZUMBA

Dilluns, de 20 a 21.15 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Preu: 51,67 €

Divertiex-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: Noelia Rodríguez

PILATES

Dilluns, de 10 a 11.15 h
Dilluns, d'11.20 a 12.35 h
Dilluns, de 18.45 a 20 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Preu: 51,67 €
Dimecres, de 17.10 a 18.25 h
Dimecres, de 18.30 a 19.45 h
Dimecres, de 20 a 21.15 h
Del 22 d'abril al 17 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

"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 i dimecres: Lucrecia Guio
Professora dilluns tarda: Janine Machado

IOGUILATES

Divendres, de 18.30 a 19.45 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 51,67 €

Fes que el cos respiri
Combinant exercicis de loga 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

TONIFICA'T I ENFORTEIX ABDOMINALS, GLUTIS I CAMES

Dilluns, de 18.30 a 19.45 h
Dilluns, de 20.05 a 21.20 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Preu: 51,67 €

Enganxa't al ganxet
Aquesta primavera treballarem nous punts i tècniques de nivell mitjà avançat per tal de crear diferents complements de ganxet amb textures càlides i modernes.
Professora: Inge Serrano

INICIACIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL (*) (N)

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 4 de maig al 22 de juny
(7 sessions)
Preu: 54.25 €

Cuida la teva pell saludablement
En aquest curs coneixeràs l'interessant món de la cosmètica natural i la importància de tenir cura de la pell amb productes naturals. Aprendràs les bases necessàries per realitzar productes de bellesa naturals. Estudiarem les propietats i usos dels seus ingredients: olis vegetals, mantegues, flors, fangs, ceres, olis essencials, hidrolats.... Elaborarem productes de cosmètica i cremes facials, corporals, antienvelliment; productes d'higiene personal com pasta de dents, desodorant, elixir bucal. Tots ells fets amb ingredients naturals i d'alta qualitat. També aprendrem a "llegir" les etiquetes dels productes de cosmètica que podem trobar al mercat i saber descartar aquells que no són realment saludables per la nostra pell.
Professora: Noelia Narejo

ITALIÀ NIVELL BÀSIC

Dijous, de 20 a 21.30 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Non è mai troppo tardi
Durant les classes, continuarem amb els continguts del curs inicial, aprendrem a demanar informació en una ciutat italiana i altres coses, aprofundirem sobre funcions pràctiques comunicatives relatives a les vacances. Taller per alumnes que ja tenen un nivell d'italià i volen consolidar-lo.
Professora: Sara Sandrino d'Ama l'italiano

CONVERSA EN ITALIÀ

Dijous, de 18 a 19.30 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

IOGA: TRACTAMENT I PREVENCIÓ DE PROBLEMES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Dimarts, de 16.30 a 17.45 h
Del 21 d'abril al 16 de juny
(9 sessions)
Dimecres, de 18 a 19.15 h
Del 22 d'abril al 17 de juny
(9 sessions)
Preu: 58,13 €

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

RECURSOS

CROXET 3.0

Dijous, de 18.30 a 20 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Enganxa't al ganxet
Aquesta primavera treballarem nous punts i tècniques de nivell mitjà avançat per tal de crear diferents complements de ganxet amb textures càlides i modernes.
Professora: Inge Serrano

INICIACIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL (*) (N)

Dilluns, de 20 a 21.30 h
Del 4 de maig al 22 de juny
(7 sessions)
Preu: 54.25 €

Cuida la teva pell saludablement
En aquest curs coneixeràs l'interessant món de la cosmètica natural i la importància de tenir cura de la pell amb productes naturals. Aprendràs les bases necessàries per realitzar productes de bellesa naturals. Estudiarem les propietats i usos dels seus ingredients: olis vegetals, mantegues, flors, fangs, ceres, olis essencials, hidrolats.... Elaborarem productes de cosmètica i cremes facials, corporals, antienvelliment; productes d'higiene personal com pasta de dents, desodorant, elixir bucal. Tots ells fets amb ingredients naturals i d'alta qualitat. També aprendrem a "llegir" les etiquetes dels productes de cosmètica que podem trobar al mercat i saber descartar aquells que no són realment saludables per la nostra pell.
Professora: Noelia Narejo

ITALIÀ NIVELL BÀSIC

Dijous, de 20 a 21.30 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Non è mai troppo tardi
Durant les classes, continuarem amb els continguts del curs inicial, aprendrem a demanar informació en una ciutat italiana i altres coses, aprofundirem sobre funcions pràctiques comunicatives relatives a les vacances. Taller per alumnes que ja tenen un nivell d'italià i volen consolidar-lo.
Professora: Sara Sandrino d'Ama l'italiano

CONVERSA EN ITALIÀ

Dijous, de 18 a 19.30 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

ANGLÈS DES DE ZERO

Dimarts, de 20 a 21.30 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

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

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts, de 18.30 a 20 h
Del 28 d'abril al 16 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Reforça el teu anglès
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

ANGLÈS PRÀCTIC: APLICACIÓ DE CONCEPTES BÀSICS I INTERMEDIS (N)

Dilluns, de 18 a 19.30 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Anglès pel dia a dia
Curs on es treballarà la comunicació, pensament crític i la comprensió. L'enfocament principal serà comprendre els punts relacionats amb la família, el treball, l'escola o temes relacionats amb l'oci, anuncis públics i reunions. Explorarem l'escriptura de cartes i correus electrònics i crearem textos simples sobre temes que van des d'interessos personals, experiències, esdeveniments, somnis, ambicions i opinions. Per cursar aquest curs cal tenir nivell A1.
Professor: Lalbachan Budhai

Chiacchieriamo?

Taller plantejat per desenvolupar l'expressió oral de l'alumne. A través de temàtiques que ens faran descobrir el territori italià i les seves regions amb les seves peculiaritats culinàries, culturals i lingüístiques. Es proposa una mena de viatge per fomentar la conversa, en aquest taller, no es tracten explícitament temes de gramàtica, només per aspectes puntuals de la llengua de la forma i de l'estructura. El taller està pensat per a persones que ja tenen uns coneixements d'italià i volen mantenir la pràctica de l'idioma especialment en conversa.
Professora: Sara Sandrino d'Ama l'Italiano

ANGLÈS CONVERSA

Divendres, de 18.30 a 20 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Never give up!
Taller per posar en pràctica i ampliar allò que ja sabem fins on ens sigui possible. Converses sobre viatges, assumptes d'actualitat, llibres i pel·lícules. Es recomana tenir nivell B1.
Professor: Ramón Codina

CONVERSA EN FRANCÈS

Dijous, de 19.45 a 21.15 h
Del 23 d'abril a l'11 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Voulez-vous parler français avec moi?
Practicarem els nostres coneixements de francès i enriquirem el nostre vocabulari i expressions per fer front a situacions de la vida quotidiana i per conèixer millor la cultura francesa. Jocs en grup per afavorir una comunicació fluida i simular situacions de comunicació reals. Aquest és un taller dirigit a persones amb un nivell intermedi de la llengua.
Professora: Stephanie Pimet

GASTRONOMIA

TAST DE VINS AVANÇAT: APROPA'T ALS VINS DE RIOJA, TXACOLI I NAVARRA (*)

Dijous, de 20.05 a 21.35 h
Del 30 d'abril al 18 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Coneix la Denominació d'Origen Qualificada La Rioja, els vins de Txacoli i els de Navarra. Descobrirem la seva història i tastarem les seves varietats, subzones i els cellers més emblemàtics.
Professors: Rosa Maria del Castillo i Jordi Guillemí, de DO Santa Caterina

TAST DE VINS AVANÇAT: VARIETATS DELS VINS CATALANS (*)

Divendres, de 18.30 a 20 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Tast amb tots els sentits
Aprofundeix els teus coneixements en el món del vi tastant les diferents varietats del vi català. Com identifiquem la garnatxa? Què saps de la Samsó o Caranyena? El Trepat? La Picapoll? El Xarel·lo? la Garnatxa blanca? Què és la Malvasia de Sitges? Tot a partir de diferents vins monovarietals i els seus cupatges.
Professor: Ramon Guix de D.O Santa Caterina

TAST DE VINS AVANÇAT: BIERZO, RIBERA, SACRA, VALDEORRAS I RUEDA (*)

Divendres, de 20 a 21.30 h
Del 24 d'abril al 19 de juny
(8 sessions)
Preu: 62 €

Tast amb tots els sentits
Coneix les varietats, el territori i els diferents vins del nord-oest de la península. Clima continental i atlàntic generant vins molt interessants a les Denominacions d'origen Rueda, Bierzo, Valdeorras o Ribera Sacra.
Professor: Ramon Guix de D.O Santa Caterina

CUINA GOURMET AMB PRODUCTES DE TEMPORADA (*)

Dilluns, de 19 a 21 h
Del 27 d'abril al 15 de juny
(7 sessions)
Preu: 72,33 €

Deixa anar la teva creativitat a la cuina
Aprendrem a preparar aperitius, plats, i alguns postres... sempre amb un toc especial que faran que qualsevol àpat es converteixi en tot un èxit., Amb productes de temporada prepararem plats creatius que ens permetran descobrir altres combinacions, sabors; amb presentacions molt cuidades i dignes dels millors restaurants.
Professora: Elisabeth Cuevas

MENJA SA CUINANT AMB POC TEMPS (*)

Dimarts, de 19 a 21 h
Del 28 d'abril al 9 de juny
(7 sessions)
Preu: 72,33 €

Cuina ràpida saludable
La manca de temps per cuinar fa que la imaginació sigui clau a l'hora de cuinar. Amb una bona organització es totalment possible preparar menjar ràpid però saludable. Nosaltres et donarem alguns trucs i receptes que t'ajudaran al teu dia a dia.
Professora: Rosa Maria Garcia

CUINA VEGETARIANA DE PRIMAVERA (*)

Dimecres, de 18 a 20 h
Del 29 d'abril al 10 de juny
(7 sessions)
Preu: 72,33 €

Aliments amb propietats saludables
Aprendràs a cuinar amb superaliments, flors, cereals sense gluten, olis essencials, fruites de primavera, ingredients rics en triptòfans... farem receptes d'autor, saludables i senzilles per gaudir desintoxicar i evitar l'astènia primaveral.
Professora: Maria Pilar Ibern

TALLERS EN FAMÍLIA

MAMIFIT

Dimarts, de 10 a 11 h
Del 21 d'abril al 23 de juny
(10 sessions)
Preu: 51,67 €

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

ITINERARIS

Els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Preu: 15,50 €. Places limitades.

ITINERARIS DE CIUTAT

LA BARCELONA DELS PASSATGES: EL BARRI DEL CAMP D'EN GRASSOT I GRÀCIA NOVA

Dissabte 9 de maig

Els passatges són llocs tranquils pels quals no acostumem a passar i que ens poden explicar moltes coses del barri als quals pertanyen. Aquesta primavera coneixerem els passatges del barri del Camp d'en Grassot i Gràcia Nova, descobrirem la seva història i la de les persones per les quals van ser construïts.
Professor: Oleguer Biete

DESCOBRINT LA PLAÇA REIAL

Dissabte 16 de maig

Ens endinsem en una de les places més boniques de la ciutat de Barcelona. Recuperarem els seus orígens com a convent dels caputxins i com, en 1848, es va obrir aquesta magnífica àgora de l'arquitecte Francesc Daniel i Molina. Passejarem pels seus pòrtics, recuperarem la història dels seus edificis, comerços, establiments, mercats, fonts, fanals i de personatges lligats a la història de la ciutat de Barcelona que han viscut i treballat en ella.
Professora: Carolina Chifoni

LA BARCELONETA. EL NOU PASSEIG DEL TRENCAONES

Dissabte 30 de maig

Passejarem per una de les parts més oblidades els darrers anys del barri mariner. Coneixerem la part costanera de la Barceloneta que ens porta cap a la Platja de Sant Sebastià fins a arribar al nou Passeig del Trencaones.
Professora: Carolina Chifoni

LA BARCELONA RENAIXENTISTA I BARROCA

Dissabte 30 de maig

La Barcelona durant el regnat dels Àustries queda moltes vegades eclipsada per altres períodes d'esplendor artístic, com el gòtic o el modernisme. Us proposem un itinerari per la Barcelona emmurallada que ens permetrà conèixer totes aquelles manifestacions artístiques renaixentistes, barroques i neoclàssiques que la ciutat acull. L'accés al cor de la Catedral requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants.
Professora: Alba Vendrell

VALLVIDRERA, DE MASIES I POETES

Dissabte 30 de maig

Al costat de l'antiga església de Santa Maria de Vallvidrera hi trobem una masia del segle XVIII, Can Sissi Vell i una torre modernista, Can Sissi Nou. Els dos edificis són una imatge de la història d'aquesta vall de caràcter rural que, a finals del segle XIX es va convertir en lloc d'estiueig per a moltes famílies barcelonines. Un matí per conèixer la història del barri escoltant els versos d'alguns dels poetes que hi van viure i escriure.
Professor: Pere Cowley

ELS JARDINS HISTÒRICS DE MONTJUÏC

Dissabte 6 de juny

Un itinerari per conèixer els jardins històrics de Montjuïc. Al voltant del Palau Nacional trobarem els grans jardins de la muntanya, com els de l'Umbracle, els de Larribal amb la Font del Gat o un original jardí d'escultures. A més descobrirem un dels racons més amagats de Montjuïc: els Jardins Costa i Llobera on trobarem una de les mostres més importants de cactus a Barcelona.
Professora: Maria Vallverdú

ARQUITECTURA MODERNISTA FORA DE RUTA: L'EIXAMPLE

Dissabte 13 de juny

Barcelona és modernista, tothom ho sap, però hi ha molt més modernisme fora dels circuits turístics. Descobrirem els secrets tan ben guardats del modernisme de l'Eixample, joies arquitectòniques, amagades de les mirades locals i internacionals, gairebé oblidades. Un matí per redescobrir el patrimoni local.
Professora: Judith Soler

DESCOBREIX EL BARRI DEL GUINARDÓ

Dissabte 13 de juny

Aprofitant la recent inauguració dels Jardins del Doctor Pla i Armengol, redescobrirem aquest magnífic indret i la seva història, a més, continuarem la ruta pel barri del Guinardó, amb edificis emblemàtics com l'antic Mercat, l'actual Parròquia de Santa Isabel d'Aragó i Sant Joaquim en l'antic Convent dels Minims del Guinardó i moltes coses més.
Professora: Carolina Chifoni

EL POBLENOU: DEL MANCHESTER CATALÀ AL 22@

Dissabte 20 de juny

Farem un passeig pel centre neuràlgic del Poblenou per conèixer els seus orígens industrials i espais més emblemàtics. Descobrirem algunes de les fàbriques que han sobreviscut a la gran transformació que ha experimentat aquest espai, que conviuen amb les obres arquitectòniques més avantguardistes.
Professora: Alba Casaramona

ITINERARIS TEMÀTICS

LA RAMBLA DE LES LLETRES

Dissabte 25 d'abril

La Rambla és el carrer més emblemàtic de Barcelona. Multitud d'escriptors i escriptores d'arreu han transitat pels diversos trams de les Rambles i, des de molts angles i molts visions, li han rendit homenatge en novel·les, poemes o dietaris. Un carrer ple de gent a totes hores i amb un enorme patrimoni literari invisible. Des de la font de Canaletes fins al monument de Colom, us proposem ramblejar de la mà de grans autors i autores per redescobrir-la.
Professora: Maria Nunes

L'ESPECTACLE DE LA PENA DE MORT

Dissabte 25 d'abril

Itinerari basat en el llibre del mateix nom de Joan de Déu Domènech. La pena de mort va ser un tràgic espectacle que va perdurar al llarg dels segles gràcies a l'exit de públic. En aquesta ruta visitarem alguns dels llocs de Barcelona on s'executaven penes de mort i veurem les confraries, els reus i els botxins, l'entrada en capella, les últimes paraules dels condemnats, la gentada fatanera i cruel, les injustícies i alguns actes d'heroisme.
Professor: Alexandre Lloreda

L'EDIFICI HISTÒRIC DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA

Dijous 7 de maig, de 10 a 13 h

Un matí de dijous per conèixer l'edifici noble de la Universitat de Barcelona i el Seminari. Explicarem el seu origen, quan neixen les universitats, qui encarrega l'edifici i en quin context històric. Veurem i explicarem el Paraninf amb les seves obres d'art, l'antiga biblioteca i la sala dels rectors, el seminari i la capella. L'accés a l'edifici requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants.
Professora: Susana Azcoita

GIRONA, TEMPS DE FLORS

Dilluns 11 de maig, de 10.30 a 13.30 h

Com cada primavera, Girona s'omple de flors. Els patis i jardins interiors, els carrers i places del nucli antic es decoren amb composicions florals, que fan que la visita a la ciutat sigui tota una experiència. Un màgic passeig pel centre històric de Girona, una manera diferent de començar la setmana.
Professor: Oleguer Biete

LA COLÒNIA GÜELL

Dissabte 16 de maig

Visita guiada a la colònia industrial considerada un dels referents de l'obra de Gaudí i declarada Bé d'Interès Cultural l'any 1990. L'entorn tranquil de la colònia tèxtil fa que en passejar pels seus carrers et traslladis a l'atmosfera del segle XIX. A més dels edificis singulars, com la Cripta de Gaudí, també compta amb un centre d'interpretació amb una exposició permanent que ajuda a apropar-nos al dia a dia de la colònia. L'accés al recinte requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants.
Professora: Maria Vallverdú

L'ARQUITECTURA DE JUJOL A SANT JOAN DESPÍ

Dissabte 23 de maig

Passejant per Sant Joan Despí descobrirem algunes de les obres més importants del que va ser l'arquitecte municipal per excel·lència durant més de 20 anys, Josep Maria Jujol. Al llarg del nostre recorregut veurem exemples de la seva arquitectura i visitarem els interiors de Can Negre i la Torre de la Creu. L'accés als edificis requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants.
Professor: Oleguer Biete

MATARÓ MODERNISTA

Dissabte 6 de juny

Recorregut per la magnífica i històrica ciutat de Mataró, vila natal d'arquitectes com Josep
Puig i Cadafalch. Visitarem la Nau Gaudí, destacades cases modernistes i part de la muralla
que va encerclar la ciutat. Un matí per descobrir tots els encants de la capital del Maresme.
Professora: Laura Sancliment

LA FESTA DEL CORPUS CHRISTI A BARCELONA: L'OU COM BALLA

Dijous 11 de juny, de 10 a 13 h

Gaudirem d'una de les festes més antigues de la ciutat de Barcelona. Reculant fins al segle XVII, podrem copsar espais, arquitectures, patis, que al voltant de la festivitat de l'ou com balla, ens permetrà passejar pels carrers més antics de la Barcelona medieval. La Parròquia de Santa Anna, l'Ateneu Barcelonès, la Casa de l'Ardiaca, ens rebran guarnits de flors per mostrar la millor cara dels seus brolladers, pous, jardins i claustres.
Professora: Carolina Chifoni

LABERINT DE PASSIONS

Dissabte 20 de juny

El Laberint d'Horta és un parc històric de Barcelona dissenyat el 1791. El seu creador es va inspirar en el mite de Teseu, que va aconseguir arribar al centre del laberint, vèncer al Minotaure i trobar l'amor. Un jardí neoclàssic que ens parla dels diversos nivells de l'amor i un jardí romàntic que ens parla de la mort, dels sentiments i les emocions per sobre de la raó.
Professora: Maritxell Carreras d'AdaptamBcn

ITINERARIS DE NATURA

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

SANT JERONI DE LA MURTRA

Dissabte 9 de maig, de 10 a 13 h

Poques persones saben que al costat de Badalona es troba una de les joies gòtiques més importants de la província: el monestir de Sant Jeroni de la Murtra del segle XII. La nostra visita començarà al centre de Santa Coloma de Gramenet, on una gran zona verda ens acostarà a la Serralada de Marina per acabar visitant el monestir. L'accés al monestir requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. Dificultat: mitjana.
Professora: Maria Vallverdú

A LA FALDA DE COLLSEROLA: EL PARC DE LA TORRE NEGRA

Dissabte 16 de maig, de 10 a 13 h

Des de fa dècades, el parc rural de la Torre Negra ha estat objecte d'una intensa lluita veïnal per tal d'assegurar la seva conservació. Durant el recorregut visitarem el Pi d'en Xandri, la bòbila, la Torre Negra, la masia de Can Borrell i el seu pantà i coneixerem la biodiversitat d'aquests indrets. Dificultat baixa.
Professora: Judit Gil d'Històries de Ciència

DESCOBRINT EL DELTA DEL LLOBREGAT: CAL TET

Dissabte 23 de maig, de 10 a 13 h

Farem una passejada al costat del riu per arribar als espais naturals del sector de Cal Tet. Allà, arribarem a la desembocadura, pujarem a torres d'observació i ens pararem a diferents aguaits per provar de veure els ocells que utilitzen els aiguamolls de la zona: ànecs de tota mena, cabussets, fotges, flamencs, martinets, bernats i algunes rapinyaires. Dificultat baixa.
Professor: Miquel Carandell d'Històries de Ciència

LA COLLSEROLA MÉS SALVATGE

Dissabte 20 de juny, de 10 a 13 h

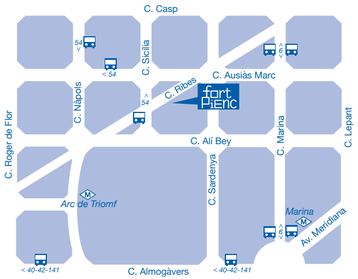
Descobreix el bosc de ribera de la Serra de Collserola. Tot passejant per un tram d'un dels cursos d'aigua més estables i llargs de la serra, descobrirem la gran diversitat que caracteritza aquesta zona d'elevada qualitat ecològica. En el nostre recorregut passarem per les masies de Can Modolell, Can Bosquets i veurem un espectacular pollancre monumental. Dificultat baixa.
Professorat: Ecoitineraria

Districte de l'Eixample

carnet JOVE

F.P. publicorreo OPTIMO

MAPA



ADREÇA

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

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

HORARIS

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

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 calaixdecultura@calaixdecultura.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 calaixdecultura@calaixdecultura.cat.

Centre Cívic Ateneu Fort Pienc

TALLERS CULTURALS/ ITINERARIS

D'abril a juny de 2020

Fort Pienc

Ajuntament de Barcelona