

Centre Cívic Fort Pienc

# TALLERS CULTURALS

Estiu 2022

Fort Pienc

Ajuntament de  
Barcelona



## INSCRIPCIONS

Presencials: A partir del 7 de juny de 9 a 20 h.

Online: A partir del 7 de juny partir de les 9 h a [www.fortpienc.org](http://www.fortpienc.org).

Les places són limitades.

**Descompte Carnet Jove:** 15% de descompte en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys) amb inscripció només presencial.

### EXTRACTE DE LA NORMATIVA DELS CENTRES CÍVICS DE L'EIXAMPLE:

-Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquin en cada moment.

- El pagament del taller us agraiem que es faci amb targeta o mitjançant matrícula online.

- Cada persona podrà fer com a màxim quatre matrícules en un torn d'inscripció.

### **N** Taller NOU

(\*) 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.

## CREATIVITAT

### TÈCNiques MIXTES DE PINTURA (\*)

**N**

**Dimarts i dijous, de 17.30 a 19.15 h**  
**Del 28 de juny al 21 de juliol**

**(8 sessions)**

**Preu: 74,54 €**

Expressa't a través del color combinant diferents tècniques. La creativitat no té límits! Ens encanta provar coses noves, explorar i barrejar materials. Porta el material que tinguis: llapis de colors, ceres, tinta, pastel, aquarel·les, oli, retoladors... i t'explicarem com pots combinar-los per treure'n el màxim profit.

*Professora: Emma Fenech*

### CERÀMICA ARTÍSTICA (\*)

**Dijous, de 19.30 a 21.30 h**

**Del 30 de juny al 28 de juliol**

**(5 sessions)**

**Preu: 53,24 €**

Desenvolupa la teva creativitat artística a través de la ceràmica creant peces originals i inspiradores destinades a fins decoratius o funcionals; objectes personalitzats a través de la construcció manual fent servir tècniques com el pissic, la planxa, el xurro i el motlle.

*Professora: Rosa Satoca*

## EXPRESSIÓ

### BALLET BARRE

**Dijous, de 18.30 a 20 h**

### Del 30 de juny al 28 de juliol (5 sessions)

**Preu: 39,93 €**

Combinem exercicis de barra de Ballet amb exercicis de Pilates. Treballarem amb exercicis isomètrics i de baix impacte per tonificar i allongar la musculatura per obtenir una millor figura i un cos més flexible.

*Professora: Carlota Fernández*

## MODERN LINE DANCE

### Dimarts i dijous, de 19.45 a 21.15 h Del 28 de juny al 21 de juliol

**(8 sessions)**

**Preu: 63,89 €**

A través de diferents coreografies treballarem la coordinació i el ritme i incorporarem treball corporal per a la millora de l'estat físic i el benestar de la vida quotidiana. En la primera part de la classe desenvoluparem diferents exercicis de treball muscular i flexibilitat i acabarem aprenent i practicant petites coreografies de diversos estils musicals.

*Professor: Enric Nonell*

## HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

### COM INTERPRETAR UN QUADRE. UNA PASSEJADA PER LA HISTÒRIA DE L'ART

### Dimarts i dijous, de 19 a 21 h Del 28 de juny al 19 de juliol

**(7 sessions)**

**Preu: 74,54 €**

En un ambient amè i amb un llençatge apte per a tots els públics

realitzarem un recorregut per les pin-tures més importants de la història atenent no sols el seu missatge i el seu context sinó també als aspectes formals. Aquesta anàlisi ens permetrà entendre els canvis produïts al llarg del temps en la creació artística i comprendre les categories des de les quals entenem, jutgem i interpretem les obres del passat i del present. Una senzilla però preciosa introducció al meravellós món de l'art.  
*Professor: Marcos Yáñez*

---

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

---

### PADDLE SURF (\*)

N

**Dimecres, de 19 a 20.30 h**  
**Del 29 de juny al 27 de juliol**  
**(5 sessions)**  
**Preu: 39,93€**

El paddle surf consisteix a 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 i tríceps al remar, l'esquena i les dorsals. De la mateixa manera, les abdominals es mantenen sempre en tensió al fer el treball de mantenir-se en 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 armariets.

*Professor: Moloka'i SUP Center*

---

## PILATES

---

**Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h**  
**Del 29 de juny al 25 de juliol**  
**(8 sessions)**  
**Preu: 63,89 €**

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: Lucrecia Guio*

---

## HATHA YOGA SUAU

N

**Dimarts, de 16.45 a 18.45 h**  
**Del 28 de juny al 26 de juliol**  
**(5 sessions)**  
**Preu: 53,24 €**

Treballarem i estirarem tot el cos mitjançant les asanas, (postures de loga) per millorar i enfortir les cervi-

als, dorsals i lumbars. Es treballarà també la respiració i la relaxació com a eina imprescindible pel nostre equilibri físic i mental, tot des de la teoria i la pràctica.

*Professora: Teresa Cortada*

---

## HATHA YOGA: UN CAMÍ CAP A LA INTERIORITZACIÓ

N

**Dimarts, de 19 a 21 h**  
**Del 28 de juny al 26 de juliol**  
**(5 sessions)**  
**Preu: 53,24 €**

En aquest taller aprofundirem i progressarem en el camí del loga. Treballarem: la respiració i el loga; les asanas (postures de loga); Vinyasa Flow loga (variacions i moviments del cos on unim la respiració, el cos i la ment); i diferents tipus de relaxacions i meditacions; tot des de la teoria i la pràctica.

*Professora: Teresa Cortada*

---

## MARXA NÒRDICA

---

**Dimecres, de 19 a 21 h**  
**Del 29 de juny al 20 de juliol (4 sessions)**  
**Preu: 42,59 €**

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. Activitat apta per tothom. Els bastons de marxa nòrdica aniran a càrrec de l'alumnat.

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

---

## RECURSOS

---

---

### RECURSOS PRÀCTICS D'ANGLÈS PER SITUACIONS QUOTIDIANES

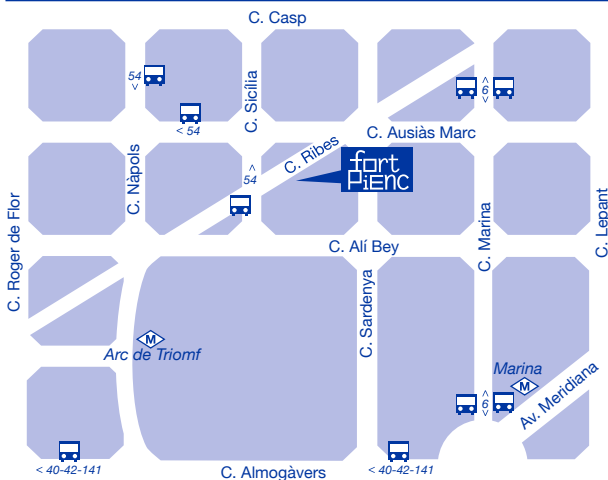
N

**Dimarts i dijous, de 18.30 a 20 h**  
**Del 5 de juliol al 26 de juliol**  
**(7 sessions)**  
**Preu: 55,90 €**

Taller pràctic que et dotarà d'eines i recursos per desenvolupar-te en anglès en situacions del dia a dia. Es treballarà vocabulari i composicions gramaticals a partir de converses senzilles i activitats pràctiques.

*Professor: Ramon Codina*

## MAPA



## ADREÇA

**Centre Cívic Fort Pienc**  
 Plaça Fort Pienc, 4-5 · 080013 Barcelona  
 Tel. 93 232 78 27  
 fortpienc@fortpienc.org  
 fortpienc.org

@centrecivicfortpienc

@fortpienc

@ccfortpienc

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 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 Calaix de Cultura. Amb la finalitat de gestionar la relació, les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. El delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). 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 o calaixdecultura@calaixdecultura.cat. al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició.