

## COS

### IOGA

#### A càrrec de Lisa Howe

Exercita aquesta tècnica mil·lenària beneficiosa per al teu cos i ment.

**GRUP A:** dilluns de les 17.30 a les 19.00 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre

**GRUP B:** dilluns de les 19.00 a les 20.30 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre

**GRUP C:** dimecres de les 10.00 a les 11.30 h del 26 de setembre al 28 de novembre

**GRUP D:** dimecres de les 18.30 a les 20.00 h del 26 de setembre al 28 de novembre

**GRUP E:** dimecres de les 20.00 a les 21.30 h del 26 de setembre al 28 de novembre

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

### PILATES

#### A càrrec de Keops Guerrero

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

**GRUP A:** dilluns de les 18.30 a 20.00 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.

**GRUP B:** dilluns de les 20.00 a les 21.30 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.

**GRUP D:** divendres de les 19.00 a les 20.30 h del 28 de setembre al 7 de desembre.

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

### BODY BALANCE (NOU!)

#### A càrrec d'Alicia López

L'equilibri del cos i la ment. Estiraments suaus i progressius combinats amb respiració conscient.

**GRUP A:** divendres de les 11.30 a les 13.00 h del 28 de setembre al 7 de desembre.

**GRUP B:** divendres de les 18.30 a les 20.00 h del 28 de setembre al 7 de desembre.

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

## **HIPOPRESSIUS**

**A càrrec de Naiara Celades, llicenciada en CAFE i instructora del mètode hipopressiu.**

**Iniciació:** treballa el sòl pelvià, activa la teva faixa abdominal, redueix dolors d'esquena i millora la teva postura corporal de la mà de la tècnica hipopressiva.

**Dimarts de les 20.00 a les 21.00 h del 25 de setembre al 27 de novembre.**

**Avançats (NOU!):** Segueix treballant amb la tècnica hipopressiva augmentant la seva intensitat i obtenint un treball una mica més metabòlic. (Cal haver realitzat un curs d'iniciació als abdominals hipopressius).

**Dijous de les 20.00 a les 21.00 h del 27 de setembre al 13 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 46,83 € (10 h)

## **ZUMBA**

**A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora oficial de Zumba**

Atreveix-te amb aquesta activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins!

**GRUP A (NOU!):** dilluns de les 17.30 a les 18.30 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.

**GRUP B:** dimarts de les 18.45 a les 19.45 h del 25 de setembre al 27 de novembre.

**GRUP C:** dimecres de les 18.00 a les 19.00 h del 26 de setembre al 28 de novembre.

**GRUP D:** divendres de les 18.00 a les 19.00 h del 28 de setembre al 7 de desembre.

**Sessions:** 10

**Preu:** 46,83 € (10 h)

## **GIMBRA – GIMNÀSTICA BRASILENYA (NOU!)**

**A càrrec d'André Torres, professor d'Educació Física**

Gimnàstica mesclada amb moviments de la Capoeira. Mètode de tonificació, manteniment corporal i relaxació, basada en els entrenaments de força, pilomètrics i funcionals.

**Divendres de les 19.30 a les 20.30 h del 28 de setembre al 7 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 46,83 € (10 h)

## **PATINATGE INLINE (INICIACIÓ)**

**A càrrec de Roller Grind**

Tens uns patins en línia i no t'atreveixes a trepitjar l'asfalt? Vols aprendre'n en grup? (Cal dur els patins en línia i serà obligatori fer el taller amb proteccions de colzes, mans i genolls i casc)

**Divendres de les 19.30 a les 21.00 h del 28 de setembre al 7 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

## **PATINATGE EN FAMÍLIA – NIVELL OBERT (NOU!)**

### **A càrrec de Roller Grind**

Un curs per gaudir dels patins de línia en família i veure que pot ser una bona activitat per compartir, riure, fer esport i demostrar les teves habilitats sobre quatre rodes. El curs està orientat a una persona adulta amb una criatura (a partir de 4 anys).  
(Cal dur els patins en línia i proteccions de colzes, mans i genolls i casc)

**Dimecres de les 18.00 a les 19.30 h del 26 de setembre al 28 de novembre.**

**Sessions:** 10

**Preu per família:** 96.56 € (15 h) ( la inscripció inclou adult + infant)

## **DANSA**

### **SALSA INICIACIÓ**

#### **A càrrec de Raquel Garcés**

Ball típic del Carib que neix de la fusió dels ritmes africans i europeus en aquesta zona. D'aquests ritmes en sorgiran d'altres com el son, la guaracha i la rumba que posteriorment donaran lloc a la salsa. No cal inscriure's en parella.

**Dilluns de les 20.15 a les 21.15 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 46,83 € (10 h)

### **COUNTRY – NIVELL OBERT**

#### **A càrrec de Blanca Cadena**

Vine a gaudir i a aprendre els passos d'aquest popular estil musical sorgit als anys 20 del s. XX a les regions rurals del sud dels Estats Units i les províncies marítimes del Canadà.

**Dimarts de les 20.00 a les 21.30 h del 25 de setembre al 27 de novembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

### **BOLLYWOOD FITNESS**

#### **A càrrec de Polly Casson**

Nova creació que combina balls coreogràfics amb música hindú, a l'estil Zumba. Aeròbic i dinàmic, aquest curs t'ofereix una bona oportunitat de fer esport sense adonar-te de l'esforç que estàs realitzant!

**Dimecres de les 19.15 a les 20.45 h del 3 d'octubre al 5 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

### **SWING SOLO (INICIACIÓ)**

**A càrrec Montse Calvo, del Temple del Swing/Swing Barcelona**

Aprendràs moviments i passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments.

**Dijous de les 20.00 a les 21.00 h del 27 de setembre al 13 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 46,83 € (10 h)

### **ART I CREACIÓ**

#### **PINTURA PER A TOTHOM – NIVELL OBERT**

**A càrrec de Montserrat Pérez**

Coneix la forma, la composició i el color a través de la pintura, experimentant amb diferents tècniques i explorant la teva creativitat.

**Dimarts de les 12.00 a les 14.00 h del 25 de setembre al 13 de novembre.**

**Sessions:** 8

**Preu:** 74,92 € (16 h)

#### **PATRONATGE – NIVELL OBERT**

**A càrrec de Montserrat Pérez**

Un curs per a aprendre a dissenyar la teva roba i a confeccionar patrons.

**GRUP A: dimarts de les 10.00 a les 12.00 h del 25 de setembre al 13 de novembre.**

**GRUP B: dimarts de les 19.30 a les 21.30 h del 25 de setembre al 13 de novembre.**

**Sessions:** 8

**Preu:** 74,92 € (16 h)

#### **ART TÈXTIL (NOU!)**

**A càrrec de Montserrat Pérez**

Un taller per explorar artísticament els límits del tèxtil a través de diferents tècniques. Li donarem al teixit un llenguatge completament pictòric.

**Dimarts de les 17.30 a les 19.30 h del 25 de setembre al 13 de novembre.**

**Sessions:** 8

**Preu:** 74,92 € (16 h)

## TEATRE

### TEATRE – NIVELL OBERT

#### A càrrec de Mireia Jerez

El curs de teatre va dirigit a persones amb i sense experiència. L' objectiu del curs és aprendre diferents tècniques o perfeccionar-les a través del treball d'escenes. Crearem petits muntatges escènics on aplicarem tot el què anirem aprenent. Serà un viatge divertit i apassionant on podràs aprendre a desinhibir-te, trobar el plaer de la interpretació a través del joc , la imaginació i la paraula.

**Dimarts de les 19.00 a les 20.30 h del 25 de setembre al 27 de novembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

## HABILITATS I CONEIXEMENTS

### INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

#### A càrrec de Carolina Garcia

Perd por a la càmera i al mode manual, mentre aprofundim en la llum i la composició. Aprèn a expressar-te en llenguatge fotogràfic. Curs eminentment pràctic que inclou una sortida pràctica en dissabte (cal dur la càmera digital).

**GRUP A: dilluns de les 19.00 a les 20.30 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.**

**GRUP B (NOU!): dijous de les 10.00 a les 11.30 h del 27 de setembre al 13 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

### FOTOGRAFIA DE RETRAT

#### A càrrec de Carolina Garcia

Com treure-li el màxim partit a la fotografia de persones. Aprèn tècniques, trucs i nous recursos. Domina el retrat històric, l'autoretrat, el retrat editorial, la moda, el retrat de família i els diferents usos dels mateixos (cal dur la càmera digital).

**Dijous de les 19.00 a les 20.30 h del 27 de setembre al 13 de desembre.**

**Sessions:** 10

**Preu:** 70,24 € (15 h)

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS DEL CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

### Inscripcions presencials

- Del 6 al 20 de setembre de 2017.
- Els cursos s'impartiran durant el mesos de setembre, octubre i novembre de 2017.

### Inscripcions on-line

- A <https://lafarina.inscripcionscc.com> del 6 al 20 de setembre de 2017.
- Pagament amb targeta bancària.

### Inscripcions al Palau de la Virreina

- Del 6 al 20 de setembre de 2017 també es poden realitzar inscripcions presencials de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h a l'Oficina Ticket Rambles del Palau de la Virreina (Les Rambles, 99 – 08001, Barcelona).

## DADES DE CONTACTE

### CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

Gran Via de les Corts Catalanes, 837

93 291 80 80

informacio@farinera.org

Dilluns de 9 a 22 h

Dimarts i dijous de 9'30 a 22'30 h

Dimecres i divendres de 9 a 22'30 h

Dissabte de 10 a 14h i de 16 a 20h