

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural la Farinera del Clot

- Del 7 de gener de 2019, a partir de les 10 del matí al 22 de gener de 2019.
- Els cursos s'impartiran durant els mesos gener- febrer- març- abril de 2018.

Inscripcions presencials

- A Gran Via de les Corts Catalanes, 837 – 08018, Barcelona.
- De dilluns a divendres de 10.00 a 22.00 h.
- Pagament amb targeta bancària. En cas de no disposar de targeta, el pagament es podrà fer a les oficines de l'entitat que s'indicarà.
- Si es paga amb targeta caldrà presentar el DNI del titular. Si el pagament es fa a través de les oficines de l'entitat bancària caldrà presentar el comprovant de l'ingrés en un termini màxim de tres dies naturals després d'haver efectuat la matrícula.
- Pels tallers familiars la inscripció és a nom de l'adult que participarà amb l'infant a l'activitat. El preu de l'activitat inclou la matrícula de l'infant i la de l'adult.

Inscripcions on-line

- A www.farinera.org del 7 de gener de 2019, a partir de les 10 del matí al 22 de gener de 2019.
- Pagament amb targeta bancària.
- A les inscripcions on-line als tallers familiar s'ha d'inscriure només l'adult responsable de l'infant. En el cas de les activitats familiars el preu inclou infant i adult.

Condicions de la matrícula

- Tots els cursos de la Farinera són per a persones majors de 18 anys.
- Un cop matriculat al curs, no es retornaran en cap cas els diners de la matrícula. Només es retornaran els diners si el curs queda anul·lat.
- ❖ El Centre Cultural la Farinera del Clot es reserva el dret d'admissió cap aquelles persones que no respectin la feina dels talleristes i el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.
- ❖ Els preus totals de cada curs que s'especifiquen són amb IVA inclòs.

Centre Cultural La Farinera del Clot

Gran Via de les Corts Catalanes, 837

93 291 80 80 informacio@farinera.org

www.farinera.org

COS I MENT

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 h del 28 de gener al 1 d'abril

GRUP B: dilluns de les 19 a les 20.30 h del 28 de gener al 1 d'abril

GRUP C: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 29 de gener al 2 d'abril

GRUP D: dimecres de les 18.30 a les 20.00 h del 30 de gener al 3 d'abril

GRUP E: dimecres de les 20 a les 21.30 h del 30 de gener al 3 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70.24 € (15 h)

PILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

GRUP A: dilluns de les 18.30 a 20 h del 28 de gener al 1 d'abril

GRUP B: dilluns de les 20 a les 21.30 h del 28 de gener al 1 d'abril

GRUP C: dijous de les 10 a 11.30 h del 31 gener al 4 d'abril

GRUP D: divendres de les 19 a les 20.30 h del del 1 de febrer al 5 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70.24 € (15 h)

HIPOPRESSIUS

A càrrec de MAMIfit

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 a les 21 h del 29 de gener al 2 d'abril

Avançats: 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 a les 21 h del 31 de gener al 4 d'abril

Sessions: 10

Preu: 46.83 € (10 h)

FITNESS POSTPART AMB NADONS

A càrrec de MAMIfit.

Classes d'activitat física especialitzades en la recuperació del cos de la dona després del part. Es treballa la zona abdominal mitjançant la tècnica hipopressiva juntament amb la tonificació de la musculatura i la resistència cardiopulmonar.

A les classes es pot venir amb criatura o sense.

Cal començar les classes a partir de la 6a setmana si ha estat part vaginal i de la 8a si ha estat cesària.

Dimarts de les 11.15 a les 12.15 h del 29 de gener al 2 d'abril

Sessions: 10

Preu: 46.83 € (10 h)

MARXA NÒRDICA

A càrrec de Nordic Walking Terapeutic.

Descobreix aquesta activitat esportiva molt completa, per a totes les edats i situacions físiques, que apropa la salut a les persones i ajuda a socialitzar. Gran part de l'activitat es realitza a l'aire lliure.

Inclou lloguer dels bastons especials de marxa nòrdica

AVANÇAT: Dilluns de les 19.30 a les 21 h del 28 de gener al 1 d'abril

INICIACIÓ: Divendres de les 9 a les 10.30 h de l'1 de febrer al 5 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70.24 € (15 h)

DANSA

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: dimarts de les 18.45 a les 19.45 h del 29 de gener al 2 d'abril

GRUP B: dimecres de les 18 a les 19 h del 30 de gener al 3 d'abril

GRUP C: Dijous de les 18.45 a les 19.45 h 31 de gener al 4 d'abril

Sessions: 10

Preu: 46.83 € (10 h)

CARDIO DANCE 80'S

A càrrec de Cristina Morán

Gaudeix d'una manera diferent del ball i l'esport amb el que ja son els "nostres clàssics" dels dels 80.

Aquestes classes estan dirigides a totes aquelles persones que tinguin com a objectiu divertir-se i posar-se en forma ballant a través de coreografies senzilles.

Dijous de les 10 a 11 h del 31 de gener al 4 d'abril

Sessions: 10

Preu: 46.83 € (10 h)

SALSA

A càrrec de Marc Riera

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.

INICIACIÓ: dilluns de les 20,30 a 21,30 h del 28 de gener al 1 d'abril

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46.83 €

INTERMIG. dilluns de les 19 a 20,30 h del 28 de gener al 1 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70.24 € (15 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 segle XX a les regions rurals del sud dels Estats Units i les províncies marítimes del Canadà.

Avançat: Dimarts de les 20 a les 21.30 h del 29 de gener al 2 d'abril

Iniciació: Dijous de les 20 a les 21.30 h del 31 de gener al 4 d'abril

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 30 de gener al 3 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70.24 € (15 h)

SWING SOLO (INICIACIÓ)

A càrrec del Temple del Swing/Swing Barcelona

Al taller de Swing Solo aprendràs moviments i passos per gaudir de la música swing sense haver de ballar amb parella.

Les classes són divertides i dinàmiques, ideals per carregar-se d'energia i millorar l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

No obstant això, no es recomana en persones que tinguin o hagin tingut lesions a l'esquena o a les articulacions (per exemple, genolls i turmells), atès que **és una activitat d'intensitat mitja-alta**.

Divendres de les 20 a les 21 h de l'1 de febrer al 5 d'abril

Sessions: 10

Preu: 46.83 € (10 h)

ART I CREACIÓ

PATRONATGE - NIVELL OBERT

A càrrec de Montserrat Pérez

Un curs per a aprendre a dissenyar la teva roba i a confeccionar patrons. Curs per aprendre de forma senzilla i divertida a elaborar i crear la pròpia roba. A partir de la representació gràfica amb les mides de cadascuna de les parts de la peça, aprendrem a elaborar el primer patró, a partir d'aquí fer-ne el patró tipus. Un procés artesanal que ens permetrà fer-nos roba i gaudir dels dissenys més exclusius.

Dimarts de les 19.30 a les 21.30 h del 29 de gener al 19 de març

Sessions: 8

Preu: 74.92 € (16 h)

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.

Grup Matins: Dilluns de 10.30 a 12 h del 28 de gener al 1 d'abril

Grup Tardes: Dimarts de les 19 a les 20.30 h del 29 de gener al 2 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

POESIA – NIVELL OBERT

A càrrec de Sara Reñé

En aquest taller teòric i pràctic viurem la poesia des de la part escrita fins a la més oral. Aprofundirem en la mètrica, el ritme i els seus gèneres. També millorarem les nostres exposicions practicant la recitació.

Dimarts de 10.30 a 12.30 h del 5 de febrer al 26 de març

Sessions: 8

Preu: 74.92 € (16 h)

FOTOGRAFIA NOCTURNA

A càrrec de Carolina Garcia

Aprèn a fotografiar la nit. Les seves llums i els seus efectes en aquest monogràfic en què cal tenir nocions de fotografia. El curs combina les sessions entre l'aula i el carrer. (cal dur la càmera reflex digital).

divendres de les 19.00 a les 20.30 h del del 1 de febrer al 5 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

A càrrec de Carolina Garcia

Perd la por a la teva càmera, comencem des del principi la tècnica, el llenguatge visual i la llum. (cal dur la càmera reflex digital).

Dijous de les 19 a les 20.30 h del 31 de gener al 4 d'abril

Sessions: 10

Preu: 70,24 € (15 h)

MONOGRÀFICS

INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS.

A Càrrec de Cristina Pérez Opi. Niu de Projectes

Amb aquest monogràfic introductori et proposem conèixer i posar en pràctica “Mindfulness o consciència plena”, la capacitat humana de disposar d’una ment atenta i centrada en el moment present. La pràctica de Mindfulness, és un recurs de contrastada eficàcia, que t’ajudarà a gestionar les teves emocions fent una pausa que porti a la teva ment a viure el moment present amb plenitud, reduint així la teva càrrega d’estrès.

Dimecres de 18.30 a 20.30 h del 6 al 20 de febrer.

Sessions: 3

Preu: 28,10 € (sessions: 6 h)