

TALLERS 2n TRIMESTRE DEL 2019

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- De l'1 al 10 d'abril de 2019
- Els cursos s'impartiran durant els mesos d'abril, maig i juny de 2019.

Inscripcions presencials

- A Gran Via de les Corts Catalanes, 837 – 08018, Barcelona.
- De dilluns a divendres de 10 a 22 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 de l'1 al 10 d'abril 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 majores 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.

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 29 d'abril al 17 de juny

GRUP B: dilluns de les 19 a les 20.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

Sessions: 7 (10,5 h)

Preu: 49,16 €

GRUP C: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21 €

GRUP D: dimecres de les 18.30 a les 20 h del 24 d'abril al 19 de juny

GRUP E: dimecres de les 20 a les 21.30 h del 24 d'abril al 19 de juny

Sessions: 8 (12 h)

Preu: 56,19 €

PILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

Nou! GRUP A: dilluns de 10 a 11.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

GRUP B: dilluns de les 18.30 a 20 h del 29 d'abril al 17 de juny

GRUP C: dilluns de les 20 a les 21.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

Sessions: 7 (10,5 h)

Preu: 49,16 €

GRUP D: dijous de les 10 a 11.30 h del 25 d'abril al 20 de juny

GRUP E: divendres de les 20 h a les 21.30 h del 26 d'abril al 21 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21 €

HIPOPRESSIUS

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 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14 €

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 25 d'abril al 20 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14 €

FITNESS POSTPART AMB NADONS

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

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 11.30 a les 12.30 h del 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14 €

MARXA NÒRDICA

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic.

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

INICIACIÓ: dimecres de les 20 a les 21.30 h del 24 d'abril al 19 de juny

Sessions: 8 h (12 h)

Preu: 56,19 €

INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS.

A Càrrec de Cristina Pérez Opi. Niu de Projectes

Amb aquest taller 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 carrega d'estrès.

Dimecres de 18.30 a les 20.30 h del 24 d'abril al 29 de maig

Sessions: 5 (10 h)

Preu: 46,83 €

DANSA

Nou! DANCEFIT

A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora oficial de Zumba

Es una combinació de diferents estils de ball: dance, baquetes dance i zumba, una activitat original i divertida para posar-se en forma enfocada per una part a mantenir un cos saludable i per altre desenvolupar, enfortir, tonificar i aportar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball.

GRUP A: dimarts de les 18:45 a les 19:45 h del 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14€

GRUP B: dimecres de les 18 a les 19 h del 24 d'abril al 19 de juny

Sessions: 8 (8 h)

Preu: 37,46 €

GRUP C: dijous de les 18:45 a les 19:45 h del 25 d'abril al 20 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14 €

Nou! 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 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.

Grup MATINS: dilluns de les 10.30 a les 11.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

Grup TARDES: Dilluns de les 18 a les 19 h del 29 d'abril al 17 de juny

Sessions: 7 (7 h)

Preu: 32,78 €

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.

INTERMIG: dilluns de les 19 h a 20.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

Sessions: 7 (10,5 h)

Preu: 49,16€

INICIACIÓ: dilluns de les 20:30 a les 21.30 h del 29 d'abril al 17 de juny

Sessions: 7 (7 h)

Preu: 32,78 €

COUNTRY

A càrrec de Blanca Cadena

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

Dijous de les 20 a les 21.30 h del 25 d'abril al 20 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21 €

SWING SOLO

A càrrec Jorge, 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 una 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. (NIVELL INICIACIÓ)**

Divendres de les 19 a les 20 h del 26 d'abril al 21 de juny

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 42,14 €

ART I CREACIÓ

PATRONATGE

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.

(NIVELL OBERT)

Nou! Grup Matins: Dimarts de les 10 a les 12 h del 30 d'abril al 18 de juny

Grup Tardes: Dimarts de les 19.30 a les 21.30 h del 30 d'abril al 18 de juny

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92 €

Nou! PATRONATGE DE “BOLSOS”

A càrrec de Montserrat Pérez

Un curs per a aprendre a dissenyar el teu “bolso” i a confeccionar-ne els patrons. Un procés artesanal que ens permetrà fer-nos les nostres bosses de mà i gaudir dels dissenys més exclusius. Farem bosses, carteres, alforjes portamonedes...

Dimarts de les 12 a les 14 h del 30 d'abril al 18 de juny

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92€

TEATRE

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.

(NIVELL OBERT)

Nou! Grup Matins: Dimarts de 10.30 a 12 h del 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21 €

Grup Tardes: Dimarts de les 19 a les 20.30 h del 23 d'abril al 18 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21€

Nou! FOTOGRAFIA DE VIATGES

A càrrec de Carolina Garcia

Aquest curs està orientat a persones que volen fer, perfeccionar i millorar les fotografies durant els viatges. Des dels reparatius del viatge fins a la selecció del material i arxiu, projecció de diapositives i il·lustrar continguts.

Dijous de les 19 a les 20.30 h del 25 d'abril al 20 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21 €

Cal dur la càmera r flex digital

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

A càrrec de Carolina Garcia

Aquest curs està orientat a persones que recentment hagin adquirit una càmera reflex digital i vulguin aprofundir en els coneixements del seu ús, així com la forma d'aconseguir imatges suficientment expressives.

Dijous de les 20.30 a les 22 h del 25 d'abril al 20 de juny

Sessions: 9 (13,5 h)

Preu: 63,21€

Cal dur la càmera réflex digital