

TALLERS 4t TRIMESTRE DEL 2019 (oct-des)

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- Del 16 al 27 de setembre de 2019
- Els cursos s'impartiran durant els mesos d'octubre, novembre i desembre 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 bancària 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 16 al 27 de setembre 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.

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 7 d'octubre al 9 de desembre

GRUP B: dilluns de les 19 a les 20.30 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

GRUP C: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 8 d'octubre al 10 de desembre

GRUP D: dimecres de les 18.30 a les 20 h del 9 d'octubre a l'11 de desembre

GRUP E: dimecres de les 20 a les 21.30h del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 70,24 €

PILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

GRUP A: dijous de 10 a 11.30 h del 10 d'octubre al 12 de desembre

GRUP B: dilluns de les 18.30 a 20 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

GRUP C: dilluns de les 20 a les 21.30 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 70,24 €

GRUP D: divendres de les 20 h a les 21.30 h de l'11 d'octubre al 13 de desembre

Sessions: 8 (12 h)

Preu: 56,19 €

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.

Dijous de les 19 a les 20 h del 10 d'octubre al 12 de desembre

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 10 d'octubre al 12 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46,83 €

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.

Matins: Dimarts de les 11.30 a les 12.30 h del 8 d'octubre al 10 de desembre

Tardes: Dimarts de les 17 a les 18 h del 8 d'octubre al 10 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46,83 €

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

Dilluns de les 19.30 a les 21 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 70,24 €

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 les 20.30 h del 9 d'octubre al 27 de novembre.

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92 €

DANSA

DANCEFIT

A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora oficial de Zumba

Combinació de diferents estils de ball: Dance, Baquetes Dance y Zumba, una activitat original i divertida para posar-se en forma enfocada d'una banda a mantenir un cos saludable i per l'altra 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 8 d'octubre al 10 de desembre

GRUP B: dimecres de les 18 a les 19 h del 9 d'octubre al 11 de desembre

GRUP C: dijous de les 18.45 a les 19.45 h del 10 d'octubre al 12 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46,83 €

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.

Grup A: Dimecres de les 10 a les 11 h del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Grup B: Dilluns de les 18 a les 19 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

Grup C: Dilluns de les 19 a les 20 h del 7 d'octubre al 9 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46,83 €

COUNTRY

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.

Dijous de les 20 a les 21.30 h del 10 d'octubre al 12 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 70,24 €

BOLLYWOOD FITNESS

A càrrec DE Polly Casson

Bollyfitness és una nova creació que combina balls coreogràfics amb música hindú a l'estil, per exemple, de la Zumba. Aeròbic i dinàmic, aquest ball t'ofereix una bona oportunitat de fer esport sense adonar-te de l'esforç que estàs realitzant.

Vine a provar aquesta activitat, la música i els ritmes hindús et faran volar!

Dimecres de les 19.15 a les 20.15 h del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 46,83 €

ART I CREACIÓ

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 l'anàlisi de poemes d'autors i autores contemporanis i treballarem recursos i estratègies per facilitar l'escriptura de textos poètics..

Dimarts de 10.30 a 12.30 h del 8 d'octubre al 26 de novembre

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92 €

PATRONATGE

A càrrec de Montserrat Pérez

Un curs per a aprendre de manera senzilla i divertida a dissenyar la teva pròpia roba i a confeccionar patrons.

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)

Dimarts de les 19.30 a les 21.30 h del 8 d'octubre al 26 de novembre

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92 €

RECICLA REUTILITZA I REINVENTA LA TEVA ROBA (NIVELL OBERT)

A càrrec de Montserrat Pérez

En el moment mediambiental en el que ens trobem, hem de consumir d'una manera responsable reciclant i reutilitzant tot allò que puguem. En aquestes sessions aprendràs a donar-li una nova vida a les peces de roba que estan en desús.

Divendres de les 12 a les 14 h de l'11 d'octubre al 13 de desembre

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)

Dimarts de les 19 a les 20.30h del 8 d'octubre al 10 de desembre

Sessions: 10(15 h)

Preu: 70,24 €

FOTOGRAFIA DE RETRAT

A càrrec de Carolina Garcia

Dijous de les 19 a les 20.30 h del 10 d'octubre al 12 de desembre

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 rèflex digital).

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 70,24 €

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

A càrrec d'Isabel Pons Tello

Taller per aprendre a pintar pas a pas. Descobrirem tots els secrets i possibilitats de l'aquarel·la. Ens divertirem fent colors i a partir de diversos exercicis pràctics trobarem diferents maneres d'aplicar aquesta tècnica. I finalment plantejarem una obra en diferents

sessions. (el material anirà a càrrec de cada alumne, que es detallarà en el moment de formalitzar la inscripció)

Dilluns de les 18 a les 20 h del 7 d'octubre al 25 de novembre

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 74,92 €

MEDI AMBIENT

CONEIXES EL TEU GOS?

A càrrec de GSP Educadors

L'objectiu d'aquest taller és assolir els coneixements necessaris per una tinença responsable i una relació sana, equilibrada i beneficiosa entre amo i gos.

Els dimarts es faran les sessions teòriques a La Farinera i els dijous sessions pràctiques al Parc de les Glòries.

Dimarts de les 19.30 a les 21 h i dimecres de les 20 a 21 h. Del 8 al 30 d'octubre

Sessions: 8 (10 h)

Preu: 46,83 €