

# TALLERS 2ON TRIMESTRE 2020 (Abril-juny)

## CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

### INSCRIPCIONS

#### Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- 23 de març a l'1 d'abril de 2020
- Els cursos s'impartiran durant els mesos d'abril, maig i juny de 2020.

#### 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](http://www.farinera.org) del 23 de març a l'1 d'abril de 2020
- Pagament amb targeta bancària.

#### 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 l'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 20 d'abril al 15 de juny**

**GRUP B: dilluns de les 19.15 a les 20.45 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**Sessions: 8 (12 h)**

**Preu: 58.37 €**

**GRUP C: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 14 d'abril al 9 de juny**

**GRUP D: dimecres de les 18.30 a les 20 h del 15 d'abril al 10 de juny**

**GRUP E: dimecres de les 20.15 a les 21.45 h del 15 d'abril al 10 de juny**

**Sessions: 9 (13,5 h)**

**Preu: 65,67 €**

### **PILATES**

**A càrrec de Silvina Garcia**

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

**GRUP A: dilluns de les 18.30 a les 20 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**GRUP B: dilluns de les 20 a les 21.30 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**Sessions: 8 (12 h)**

**Preu: 58.37 €**

**GRUP C: divendres de les 17 a les 18.30 h del 17 d'abril al 19 de juny**

**Sessions: 9 (13,5 h)**

**Preu: 65.67€**

## ESTIRAMENTS

### A càrrec de Silvina Garcia

A través de les nostres classes d'estiraments podràs millorar la postura, augmentar el rang de mobilitat de les articulacions, prevenir lesions, facilitar el reg sanguini de la musculatura, disminuir els dolors musculars i modelar i tonificar el teu cos.

**divendres de les 18.30 a les 19.30 h del 17 d'abril al 19 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78€

## HIPOPRESSIUS

### A càrrec de Mammy Fit®

**Grup 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 16 d'abril a l'11 de juny**

**Grup avançat:** 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 16 d'abril a l'11 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78 €

## FITNESS POSTPART AMB NADONS

### A càrrec de Mammy Fit®.

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 14 d'abril al 9 de juny**

**Tardes: dimarts de les 17 a les 18 h del 14 d'abril al 9 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78 €

## **MARXA NÒRDICA**

### **A càrrec de Nordic Walking Terapèutic.**

Activitat esportiva i 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. El preu inclou lloguer dels bastons especials de marxa nòrdica però es requereix un suplement de 6 € per a renovar les puntes de goma dels bastons. Per a tots els nivells.

**Dilluns de les 19.30 a les 21 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**Sessions:** 8 (12 h)

**Preu:** 58.37 €

## **MINDFULNESS AVANÇAT**

### **A Càrrec de Cristina Pérez Opi. Niu de Projectes**

Continuarem coneixent i posant 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.

Per realitzar aquest curs cal haver cursat el nivell d'iniciació

**Dimarts de les 18.30 a les 20.30 h del 14 al 28 d'abril.**

**Sessions:** 3 (6 h)

**Preu:** 29,19 €

## **DANSA**

### **DANCEFITNESS**

#### **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-te 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 14 d'abril al 9 de juny**

**GRUP B: dimecres de les 18 a les 19 h del 15 d'abril al 10 de juny**

**GRUP C: dijous de les 18.45 a les 19.45 h del 16 d'abril a l'11 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78 €

## **RUNNING 5.0**

**A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora certificada**

**Entrenament especial per a dones** de totes les edats. Es realitzarà a l'exterior i constarà d'exercicis d'escalfament. Fer aquestes exercicis beneficia en flexibilitat, equilibri, enfortir la musculatura i agafar fons . És una pràctica que podràs aplicar en la teva vida quotidiana i guanyar en salut.

Començarem a córrer pel barri, pocs kilòmetres i a mida que el grup vagi avançant, augmentarem la dificultat gradualment i com a meta final farem una cursa entre totes.

**Dimecres de les 19.15 a les 20.15 h del 15 d'abril al 10 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 21.89 € (el preu d'aquest taller està subvencionat per Glòries)

## **CARDIO DANCE 80'S**

**A càrrec de Cristina Morán**

Gaudeix d'una manera diferent del ball i l'esport amb el que ja són 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 A: dimecres de les 10 a les 11 h del 15 d'abril al 10 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78 €

**Grup B: dilluns de les 18 a les 19 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**Grup C: dilluns de les 19 a les 20 h del 20 d'abril al 15 de juny**

**Sessions:** 8 (8 h)

**Preu:** 38,91€

## **BOLLYWOOD FITNESS**

**A càrrec de Polly Casson**

Bollybood Fitness és una 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 15 d'abril al 10 de juny**

**Sessions:** 9 (9 h)

**Preu:** 43,78 €

## **COUNTRY AVANÇAT**

**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 16 d'abril a l'11 de juny**

**Sessions:** 9 (13,5 h)

**Preu:** 65,67 €

## **ART I CREACIÓ**

### **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 14 d'abril al 2 de juny**

**Sessions:** 8 (16 h)

**Preu:** 77.83 €

## **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 20.30 h del 14 d'abril al 9 de juny**

**Sessions:** 9 (13,5 h)

**Preu:** 65.67 €

## **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..

Les sessions són quinzenals per tal de poder treballar la creativitat amb temps.

**Dimarts de les 10.30 a les 12.30 h del 14 d'abril al 9 de juny**

**Sessions:** 5 ( 10 h)

(14/04/2020, 28/04/2020, 12/05/2020, 26/05/2020 i 09/06/2020)

**Preu:** 48,64 €

## **FOTOGRAFIA DE BODEGÓ **NOU!****

**A càrrec de Carolina Garcia**

**Dijous de les 19 a les 20.30 h del 16 d'abril a l'11 de juny**

En aquest taller aprendrem aquesta tècnica per tal de tenir en compte totes els elements que conformen la fotografia de bodegó. La inspiració, l'objecte, el fons, els angles, el llenguatge característic, la il·luminació... Aprendrem a muntar un petit estudi fotogràfic de bodegó a casa. (cal dur la càmera réflex digital i cal tenir uns coneixements mínims de com utilitzar-la).

**Sessions:** 9 (13,5 h)

**Preu:** 65.67 €

## **SAFARI FOTOGRÀFIC**

**A càrrec de Carolina Garcia**

**Dissabte de les 11.30 a les 13 h del 18 d'abril al 6 de juny**

T'agrada la fotografia? Farem sortides de camp per posar en pràctica les habilitats amb la càmera, on aprendrem i ens ho passarem molt bé. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apressos. La 1a classe serà al Centre Cívic. Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur la càmera digital, réflex o compacta, sempre que tinguin el control manual.

**Sessions:** 8 (12 h)

**Preu:** 58.37 €

## **AQUAREL·LA**

**A càrrec Núria Boix**

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 20 d'abril al 15 de juny**

**Sessions:** 8 (16 h)

**Preu:** 77.83 €

## **MOU LA VEU **NOU!****

**A càrrec de Mar Nicolás**

**Dijous de les 18.30 a les 20 h del 16 d'abril a l'11 de juny**

Mou la veu et proposa exercicis per posar en forma la teva veu i aprendre a tenir cura d'ella.

A través d'exercicis de respiració, cos, projecció i jocs de veu en grup adquiriràs més confiança i qualitat alhora de parlar en públic, actuar, comunicar, i expressar-te.

Vine a moure la veu amb més veus!!

**Sessions:** 9 (13,5 h)

**Preu:** 65.67 €