

INSCRIPCIONS

Inici de les inscripcions: dilluns 3 d'abril de 2017. Per internet, a partir de les 7 h i presencials, a partir de les 9 h.

Fomes d'inscripció

- **Per internet**: a través de **www.golferichs.org**

- **Al centre cívic**: de dilluns a divendres, de 10 a 20 h. Dissabtes, de 10.30 a 13.30 h. El primer dia d'inscripcions l'horari serà de 9 a 20 h. Es repartirà un número per persona mitja hora abans de començar.

- **Oficina Tiquet Rambles**: Palau de la Virreina. La Rambla, 99. De dilluns a diumenge, de 10 a 20.30 h (només per tallers)

Descompte Carnet Jove

-Descompte del 15% en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys)

Descompte TR35C

- A l'inscriure't a un curs de Golferichs gaudiràs d'un 20% de descompte per fer-te soci del club TR35C. Més informació al tel. 902 339 033 o a www.tresc.cat/promo/centrescivics

- **Dte. TR35C**. Els cursos marcats tenen descompte pels socis del TR35C. Inscripció: www.tresc.cat/promo/centrescivics

N Curs nou

Extracte normativa tallers centre cívics Eixample

- Es pot pagar en efectiu o amb targeta.

- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu en el moment de la inscripció. Per les inscripcions en línia aquest pagament es farà el primer dia de classe.

- La quota no serà retornada si no és per anul·lació del curs per part de l'organització.

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari. En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.

CIÈNCIES I HUMANITATS

ÀSIA CONTEMPORÀNIA: DE LA XINA IMPERIAL A LA REVOLUCIÓ DE LES TULIPES

Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Inici: 3 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 € (Dte. TR35C)

Us proposem un viatge pel continent més gran de la terra. Descobrirem els diferents països que conformen aquest territori, i recorrerem les singularitats de la Xina mil·lenària, la Indoxina, l'Índia, el Japó i el cor del món: Àsia Central. Analitzarem com la descoberta de les rutes que van permetre l'accés directe dels països europeus al llunyà Orient va iniciar una etapa de relacions entre Occident i Orient canviant la seva història, política, economia i societat.
Professor: Jordi Pérez

CATALUNYA, ENTRE LA GUERRA DE CUBA I LA DICTADURA DE PRIMO DE RIVERA

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

El període que transcorre entre la guerra de Cuba fins a la Dictadura de Primo de Rivera, és un temps de grans canvis econòmics, polítics, culturals i socials a Catalunya. Tot i que es podria tractar de temes aïllats, trobem molts elements en comú en els intensos esdeveniments de

LITERATURA UNIVERSAL: ELS FONAMENTS DE LA FICCIÓ CONTEMPORÀNIA

Dijous, de 17.45 a 19.15 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Quines han sigut les relacions entre la filosofia i la ciència al llarg de la història? Com des de la filosofia s'ha pensat la ciència? Quins ponts i quins abismes hi ha entre els seus àmbits de coneixement? La filosofia i la ciència sempre han mantingut unes vinculacions ambivalents i plurals. Ens centrarem en alguns dels filòsofs i filòsofes més rellevants que han tractat els dos àmbits (des de Plató a Feyerabend), per tal de conèixer els fonaments i característiques de les dues disciplines.
Professor: Juan Miguel Garcia

GRANS DIRECTORS DE LA HISTÒRIA DEL CINEMA, DE D. W. GRIFFITH A DAVID CRONENBERG

Dimarts, de 18.15 a 19.45 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues d'una professional. Entrades a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.
Dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €
Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues en funció dels temes principals que aborden: *Déu, món, ànima i pensament*.
Professor: Joan Carles Gómez

L'EXISTENCIALISME SARTRIÀ: FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL

Dimarts, de 10.30 a 12 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Un estudi exhaustiu del pensament de Sartre concretant-lo en la seva primera etapa, on mostra una filosofia prèvia a la fenomenologia existencial. En ella comencen a elaborar-se els arguments ontològics de la filosofia existencial "sartriana". S'analitzaran les obres *La transcendència de l'Ego, La imaginació, Esbós d'una teoria de les emocions i L'Imaginarí*. El curs s'iniciarà amb una introducció conceptual on es definiran termes com *fenomenologia, ontologia, metafísica, consciència, ser, res, imaginació o idea*, entre d'altres.
Professor: Joan Carles Gómez

HISTÒRIA DE LA MÚSICA: EL PRIMER BARROC

Dilluns, de 18.15 a 19.45 h
Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €

Durant el segle XVI, al mateix temps que la música del Renaixement interpretava els seus darrers acords, sorgia un nou moviment que més tard va ser conegut com a primer Barroc. Analitzarem els principals compositors d'aquest període com Monteverdi, Schütz, Lully o Purcell, entre d'altres, i ens endinsarem en la gran novetat musical del Barroc: l'òpera. També descobrirem les noves estètiques i formes musicals relacionades amb els canvis en la societat europea del moment.
Professor: María José Anglés, de Musicològics

FILOSOFIA APLICADA: LA CIÈNCIA

Dijous, de 18 a 19.30 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Quines han sigut les relacions entre la filosofia i la ciència al llarg de la història? Com des de la filosofia s'ha pensat la ciència? Quins ponts i quins abismes hi ha entre els seus àmbits de coneixement? La filosofia i la ciència sempre han mantingut unes vinculacions ambivalents i plurals. Ens centrarem en alguns dels filòsofs i filòsofes més rellevants que han tractat els dos àmbits (des de Plató a Feyerabend), per tal de conèixer els fonaments i característiques de les dues disciplines.
Professor: Pilar Rueda

CONEXIÓ ENTRE MUSEUS I EXPOSICIONS MÉS INTERESSANTS DE BARCELONA VISITANT-LOS AMB L'EXPERIÈNCIA D'UNA PROFESSIONAL. ENTRADES A CÀRREC DELS PARTICIPANTS. EL PRIMER DIA ENS TROBAREM A GOLFERICHS.

DIFERÈNCIES I SEMBLANCES ENTRE ELS RACIONALISMES DE DESCARTES I ESPINOSA: DE LES MEDITACIONS A L'ÈTICA

Dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues d'una professional. Entrades a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.
Dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €
Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues en funció dels temes principals que aborden: *Déu, món, ànima i pensament*.
Professor: Joan Carles Gómez

L'EXISTENCIALISME SARTRIÀ: FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL

Dimarts, de 10.30 a 12 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Un estudi exhaustiu del pensament de Sartre concretant-lo en la seva primera etapa, on mostra una filosofia prèvia a la fenomenologia existencial. En ella comencen a elaborar-se els arguments ontològics de la filosofia existencial "sartriana". S'analitzaran les obres *La transcendència de l'Ego, La imaginació, Esbós d'una teoria de les emocions i L'Imaginarí*. El curs s'iniciarà amb una introducció conceptual on es definiran termes com *fenomenologia, ontologia, metafísica, consciència, ser, res, imaginació o idea*, entre d'altres.
Professor: Joan Carles Gómez

DESCOBRIM BARCELONA PAS A PAS

Dilluns, de 17.30 a 19.30 h.
Inici: 24 d'abril (7 sess.)
Dimarts, de 10.30 a 12.30 h.
Inici: 2 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Tot passejant per diversos barris de Barcelona, descobrirem la història, fets i llocs específics de diferents zones de la nostra ciutat. Visitem els barris de l'Esquerra de l'Eixample (parc alta), El Raval (zona Sant Pau del Camp), El Guinardó (zona Plaça Catalana) i Montjuïc (parc alta). El primer dia ens trobarem a Golferichs.
Professor: Oleguer Biete, de Fent Història

VIATGI ALS MUSEUS I EXPOSICIONS

Dimecres, d'11 a 13 h. Inici: 3 de maig (7 sess.)
Preu: 59,68 €

Dimecres, de 17 a 19 h. Inici: 3 de maig (7 sess.)
Dijous, de 17 a 19 h. Inici: 4 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €
Professor: Gemma Rovira

Dimarts, de 17 a 19 h. Inici: 2 de maig (7 sess.)
Dijous, de 10 a 12 h. Inici: 4 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €
Professor: Pilar Rueda

Coneix els museus i exposicions més interessants de Barcelona visitant-los amb l'experiència d'una professional. Entrades a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

CONEXIÓ ENTRE MUSEUS I EXPOSICIONS MÉS INTERESSANTS DE BARCELONA VISITANT-LOS AMB L'EXPERIÈNCIA D'UNA PROFESSIONAL. ENTRADES A CÀRREC DELS PARTICIPANTS. EL PRIMER DIA ENS TROBAREM A GOLFERICHS.

DIFERÈNCIES I SEMBLANCES ENTRE ELS RACIONALISMES DE DESCARTES I ESPINOSA: DE LES MEDITACIONS A L'ÈTICA

Dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues d'una professional. Entrades a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Dijous, de 10.30 a 12 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Farem una anàlisi comparativa entre les filosofies racionalistes de Descartes i Espinosa a través de les seves dos grans obres: Meditacions i Ètica demostrada segons l'ordre geomètric. S'aniran comparant ambdues en funció dels temes principals que aborden: *Déu, món, ànima i pensament*.
Professor: Joan Carles Gómez

L'EXISTENCIALISME SARTRIÀ: FENOMENOLOGIA EXISTENCIAL

Dimarts, de 10.30 a 12 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Un estudi exhaustiu del pensament de Sartre concretant-lo en la seva primera etapa, on mostra una filosofia prèvia a la fenomenologia existencial. En ella comencen a elaborar-se els arguments ontològics de la filosofia existencial "sartriana". S'analitzaran les obres *La transcendència de l'Ego, La imaginació, Esbós d'una teoria de les emocions i L'Imaginarí*. El curs s'iniciarà amb una introducció conceptual on es definiran termes com *fenomenologia, ontologia, metafísica, consciència, ser, res, imaginació o idea*, entre d'altres.
Professor: Joan Carles Gómez

Dimarts, de 10.30 a 12 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Dimecres, de 17 a 19 h.
Inici: 3 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

Receptes fàcils i ràpides per cuinar els guisats casolans. Aprendrem tècniques bàsiques i incorporarem alguns productes de temporada als nostres plats.
Professor: Aina Mir

TAST DE VINS 2N NIVELL: ELS VINS CATALANS

Un viatge per les dotze denominacions d'origen de vi que tenim a Catalunya. Un recorregut que ens portarà des de la Terra Alta fins a l'Empordà, coneixent cada DO i els seus vins més característics.
Professor: Èric Enguita

CONVERSA EN ANGLÈS

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 3 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

Ni rotllets ni tres delícies. En aquest curs descobribràs autèntiques menges mil·lenàries amb sabors i textures que no et decebran. Coneixerem els principis bàsics de la gastronomia xinesa amb arrossos, peixos i verdures cuinats amb tècniques senzilles, de manera que puguem elaborar-la i compartir-ne els secrets amb amics i familiars.
Professor: Chenqi Wang, del restaurant Out of China

CUINA JAPONESA

Dilluns, de 17 a 19 h.
Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

La cuina japonesa destaca per la qualitat dels seus ingredients i per la delicada cura en la presentació de plats així com per ser lleugera i saludable. Aprendrem receptes bàsiques i descobrirem les més típiques en sopes (miso, teriyaki), cassoles de peix o plats deliciosos amb base d'arros.
Professor: Anna Sastre

CUINA PER A MANDROSOS

Dijous, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 4 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

Ja en tens prou de plats precuinats i posar-te a cuinar et fa una mandra infinita? Si és així, aquest és el teu taller. Deixa't seduir pels fogons, en un tres i no res et trobaràs vivint una història apassionant amb la cuina de teló de fons. Receptes senzilles, ràpides i per a tots els nivells.
Professor: Josep Vidal

APRÈN A FER PA

Dissabte, de 10.30 a 13.30 h
Inici: 6 de maig (4 sess.)
Preu: 59,68 € (Dte. TR35C)

Coneix el secret de la massa. Aprendràs a elaborar un ferment natural (massa mare), trucs per amassar i coure el pa als nostres forns, a elaborar molletes, pites i masses de pizza plenes de sabor.
Professor: Juan José Puertas

RECEPTES BÀSIQUES DE PRIMAVERA

Dijous, de 17 a 19 h
Inici: 4 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

Receptes fàcils i ràpides per cuinar els guisats casolans. Aprendrem tècniques bàsiques i incorporarem alguns productes de temporada als nostres plats.
Professor: Aina Mir

AUTOMAQUILLATGE

Divendres, de 19.15 a 21.15 h
Inici: 5 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Taller pensat per a les persones precuipades pels oblits i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos per facilitar una millor qualitat de vida.
Professor: Ramon Codina

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns, de 18 a 19.30 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dilluns, de 19.45 a 21.15 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dijous, de 19.45 a 21.15 h. Inici: 27 d'abril (9 sess.) -NOU GRUP-
Preu: 67,14 €
Divendres, 17.45 a 19.15 h. Inici: 5 de maig (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Aquesta tècnica manual i creativa del s. XIX consisteix a crear llibres de records amb retalls de diaris, fotos, cintes, segells, botons, etc. Practicarem les tècniques que s'utilitzen avui dia: encunyar, estampar, aplicar *embossing*, etc. Pren-drem contacte amb les diferents eines **Professor: Cristina Quintana**

SCRAPBOOKING

Dijous, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 4 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €

RECURSOS

ESCACS

Dijous, de 10 a 11.30 h
Inici: 27 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

T'agradaria millorar la capacitat de concentració, agilitat mental, capacitat d'anàlisi i la memòria? Amb els escacs podràs millorar totes aquestes habilitats cognitives gaudint d'aquest esport. Aprendrem a resoldre situacions que ens trobem durant el joc, com finalitzar una partida amb èxit, i aprofundirem en termes i llenguatge propi dels escacs de forma pràctica. Calen coneixements bàsics en escacs.
Professor: Rafa Sánchez

REPARACIÓ I MANTENIMENT DE BICICLETES

Dissabte, de 10.30 a 13.30 h
Inici: 6 de maig (4 sess.)
Preu: 59,68 € (Dte. TR35C)

Aprendrem de manera pràctica tot allò que ens cal saber per poder fer el manteniment i les reparacions més bàsiques de la nostra bicicleta. Al mateix temps, també parlarem de seguretat viària i de tots els aspectes que hem de tenir en compte a l'hora de circular pel car-rer. Cada alumne ha de portar la seva bicicleta.
Professor: Sergi Moll de Probike

AGRICULTURA URBANA ECOLÒGICA

Dimarts, de 19.30 a 21 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Vols conèixer les bases de l'agricultura urbana ecològica de forma pràctica? Aprendrem com fer planter, quina és l'època ideal per sembrar i plantar les nostres hortalisses, com fer compostatge urbà i diversos mètodes naturals per controlar plagues. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.
Professor: Aida Grima

Dimarts, de 19.30 a 21 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Vols conèixer les bases de l'agricultura urbana ecològica de forma pràctica? Aprendrem com fer planter, quina és l'època ideal per sembrar i plantar les nostres hortalisses, com fer compostatge urbà i diversos mètodes naturals per controlar plagues. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.
Professor: Aida Grima

TAST DE VINS 2N NIVELL: ELS VINS CATALANS

Divendres, de 17.30 a 19 h
Inici: 5 de maig (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Un viatge per les dotze denominacions d'origen de vi que tenim a Catalunya. Un recorregut que ens portarà des de la Terra Alta fins a l'Empordà, coneixent cada DO i els seus vins més característics.
Professor: Èric Enguita

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns, de 18 a 19.30 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dilluns, de 19.45 a 21.15 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dijous, de 19.45 a 21.15 h. Inici: 27 d'abril (9 sess.) -NOU GRUP-
Preu: 67,14 €
Divendres, 17.45 a 19.15 h. Inici: 5 de maig (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Aquesta tècnica manual i creativa del s. XIX consisteix a crear llibres de records amb retalls de diaris, fotos, cintes, segells, botons, etc. Practicarem les tècniques que s'utilitzen avui dia: encunyar, estampar, aplicar *embossing*, etc. Pren-drem contacte amb les diferents eines **Professor: Cristina Quintana**

de treball per crear diversos projectes. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.
Professora: Xènia Barrull

PARLAR EN PÚBLIC SENSE POR

Dimarts, de 19.30 a 21 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Dimarts, de 19.30 a 21 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Què ens frena o ens impulsa a l'hora de parlar? Per controlar les nostres pors i nervis descobrirem com funcionem quan ens relacionem per poder tenir els recursos necessaris. A través d'un treball de memòria, imaginació, atenció i concentració, adquirirem aquest auto-coneixement i reforçarem la confiança necessària per comunicar-nos amb llibertat.
Professora: Marta Teixidó

ANGLÈS DES DE ZERO

Dimecres, de 10.30 a 12 h. Inici: 3 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Professorat: Smart Learning

Divendres, de 16 a 17.30 h. Inici: 5 de maig (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Professorat: Henny Canova

Adreçat a qui vol iniciar-se des de zero en aquesta llengua. A través d'exercicis pràctics s'aprendrà la gramàtica i el vocabulari per poder mantenir una conversa bàsica.

Professorat: Stéphanie Pimet

CREATIVITAT

ESTAMPACIÓ DE TELES BÀTIK, DE LA INDONÈSIA

Dimecres, de 10.30 a 12.30h
Inici: 3 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 € (Dte. TR35C)

Vine a descobrir el món del bàtik i les seves tècniques. Dissenya les teves teles amb motius decoratius i reserva de ceres. Farem servir el *tjanting*, eina tradicional i tenyirem amb processos sostenibles. Caldrà abonar un suplement per material en el moment de la inscripció.
Professor: Rosa Castells

Reforça el teu anglès i aprofundeix en la gramàtica a partir de situacions pràctiques com la realització d'un viatge o una conversa telefònica amb un amic, entre d'altres. Cal tenir domini del present simple (nivell A1).

LA MEMÒRIA, UNA CAPACITAT QUE CAL CONSERVAR

Dilluns, de 12 a 13.30 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dilluns, de 16.30 a 18 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dimarts, de 17 a 18.30 h. Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €
Professor: Pilar Cases

Taller pensat per a les persones precuipades pels oblits i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos per facilitar una millor qualitat de vida.
Professor: Ramon Codina

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns, de 18 a 19.30 h. Inici: 8 de maig (6 sess.)
Preu: 44,76 €
Dilluns, de 19.45

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A INFANTS (D'1 A 3 ANYS)

Divendres, d'11.30 a 12.30 h **Inici: 28 d'abril (9 sess.)** **Preu: 44,76 €**

Taller familiar on a través del joc, cançons i activitats anirem introduint la música en la vida dels infants. Es farà una inscripció per a cada adult i podrà venir amb un infant.

Professora: Ana Francesca Salcedo

MAMIFIT

Dimarts, de 10 a 11 h. Inici: 2 de maig (8 sess.) **Preu: 39,78 €**

Professora: Maria Closas

Dijous, de 11.45 a 12.45 h. Inici: 27 d'abril (9 sess.) **Preu: 44,76 €**

Professora: Naiara Celades

Farem gimnàstica hipopressiva, tonificació, cardio i estiraments acompanyades dels nostres fills/es. Podràs realitzar l'activitat a partir d'aquests terminis: 6 setmanes després de part vaginal i 8 setmanes després d'una cesària. Per a aquest curs es farà una inscripció per a cada adult i podrà venir amb un nen/a.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

En cas de patir alguna malaltia física es recomana fer una consulta mèdica abans d'inscriure's al curs.

GIMNÀSTICA GAC

Dijous, de 18.30 a 19.45 h **Inici: 27 d'abril (9 sess.)** **Preu: 55,95 €**

GAC (glutis, abdominals i cames). Tonificarem i reforçarem aquestes tres parts del cos, soveix les més afectades per la vida sedentària.

Professora: Carlota Fernández

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dimarts, de 10 a 11.15 h **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Dijous, de 17 a 18.15 h **Inici: 27 d'abril (9 sess.)** **Divendres, d'11.15 a 12.30 h** **Inici: 28 d'abril (9 sess.)** **Preu: 55,95 €**

Mitjançant la respiració i exercicis suaus, treballarem la musculatura de l'abdomen, el sol pèlvic i l'esquena per reforçar-ne la part central del nostre cos. Ideal per recuperar el to muscular postpart, per incontinència urinària o per a mals d'esquena.

Professorat: RAP Barcelona

ESTIRAMENTS

Dimarts, de 17 a 18.15 h **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Dimecres, de 17 a 18.15 h** **Inici: 3 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Des de la consciència corporal pro-

posem un conjunt d'exercicis suaus i precisos mitjançant els quals poder relaxar i reforçar les diferents parts del cos, augmentant la capacitat de mobilització de les articulacions i la flexibilitat de la musculatura.

Professora: Tito Palau

GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ

Dimecres, de 10.15 a 11.30 h **Dimecres, d'11.45 a 13 h** **Inici: 3 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Des del respecte a l'harmonia natural del cos, es fan propostes que ajuden a alliberar tensió, recuperar flexibilitat i to muscular d'una forma simple i fluida.

Professora: Mireia Torrent

PILATES INTENS

Dijous, de 8 a 9 h (Nou horari!) **Inici: 27 d'abril (9 sess.)** **Preu: 44,76 €**

Curs orientat per a persones busquin una activitat física basada en els sis principis bàsics de la tècnica Pilates: concentració, control, centralització, fluïdesa, precisió i respiració. Amb aquesta tècnica es busca millorar la postura i l'alineació de tot el cos, reduir el dolor d'esquena i tonificar la musculatura afavorint la prevenció de lesions. Aquest taller és per a persones que ja estiguin habituades a fer exercici.

Professora: Carlota Fernández

PILATES

Dilluns, de 20 a 21.15 h **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 37,30 €**

Professor: David Rodríguez

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h **Dimarts, de 20.15 a 21.30 h** **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Professora: Lucrecia Guío

Dijous, de 9.45 a 11 h **Inici: 27 d'abril (9 sess.)** **Preu: 55,95 €**

Professora: Carlota Fernández

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dimarts, de 10 a 11.15 h **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Dijous, de 8.15 a 9.30 h (Nou horari!) **Inici: 27 d'abril (9 sess.)** **Preu: 55,95 €**

Professora: Luz Aranda

Dilluns, de 10 a 11.15 h **Dilluns, d'11.30 a 12.45 h** **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 37,30 €**

Professora: Marie-Hélène Nuc

Dilluns, de 16.45 a 18 h. **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 37,30 €** **Dimarts, de 18.15 a 19.30 h.** **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Dimecres, de 18.30 a 19.45 h** **Dimecres, de 20.15 a 21.30 h** **Inici: 3 de maig (8 sess.)** **Preu: 49,73 €**

Professora: Núria Roc

Dijous, de 17 a 18.15 h. **Inici: 27 d'abril (9 sess.)**

Divendres, de 9.45 a 11 h.

Inici: 28 d'abril (9 sess.)

Preu: 55,95 €

Professora: Gemma Arné

Dilluns, de 18.15 a 19.30 h. **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 37,30 €**

Divendres, de 17 a 18.15 h.

Inici: 5 de maig (7 sess.)

Preu: 43,51 €

Professora: Clàudia Sol

TAI-TXI INICIACIÓ

Dimarts, d'11.30 a 12.45 h

Inici: 2 de maig (8 sess.)

Preu: 49,73 €

Art marcial que treballa la coordinació de moviment i la respiració, concentrant la nostra ment en l'harmonia per renovar-nos per dins i per fora.

Professora: Estela Quesada

TAI-TXI PER A INICIATS

Divendres, de 17 a 18.15 h

Inici: 5 de maig (7 sess.)

Preu: 43,51 €

Curs orientat a persones que coneixent una mica la seqüència de la forma curta (yin) vol cultivar-la a un nivell més profund i alhora iniciar-se en la pràctica de la forma llarga.

Professora: Anna Tortorici

INFORMÀTICA, MULTIMÈDIA I FOTOGRAFIA

Es treballa amb un ordinador per a dues persones.

TREU PROFIT DE LA CÀMERA DE VÍDEO

Dijous, de 10 a 12 h

Inici: 4 de maig (7 sess.)

Preu: 69,62 € (Dte. TR3SC)

Càmera de vídeo en món, tot practicant, aprenedrem quines en són les eines principals: tipus de formats més adients per fer enregistraments, recursos bàsics per fer millors captures, etc. No calen coneixements previs. Cal portar càmera de vídeo.

Professor: Gonzalo Castro

SORTIDES FOTOGRAFÍQUES

Dimecres, de 10 a 12 h

Inici: 3 de maig (7 sess.)

Preu: 55,95 €

Vols conèixer Barcelona des de la lent de la teva càmera de fotos? En aquest taller et proposem conèixer els racons més màgics de la ciutat per retratar-los, aprenent de forma pràctica com aforntar fotogràficament les diferents situacions i gaudint en comú de la fotografia, la ciutat i els seus voltants. Treballarem la tècnica del retrat, paisatge, macro, natura, arquitectura, urbana, entre d'altres. Ens acompanyem en aquest viatge? *Tres*

Professor: Luis Giménez

INICIACIÓ A LA CÀMERA DIGITAL

Dimecres, de 18 a 20 h

Inici: 3 de maig (7 sess.)

Preu: 69,62 €

T'agradaria tenir un coneixement òptim de la teva càmera de fotos, entendre com funciona el menú i els diferents ajustos per treure-li el màxim partit? Treballarem les possibilitats de la càmera, qualitats, formats d'imatge, llum, color i composició... També farem sessions pràctiques per aplicar la teoria i poder aconseguir un resultat professional, i sessions d'edició d'imatge –petits ajustos que fan que les fotos siguin unes altres-. Cada alumne ha de dur la seva pròpia càmera.

Professor: Luís Giménez

INFORMÀTICA 1

Dilluns, de 9.45 a 11.45 h. **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 59,68 €**

Ens introduïrem en l'ús dels ordinadors, descobrint el seu funcionament bàsic per tal de perdre la por i adquirir uns coneixements que ens permetran practicar i anar agafant confiança en el seu funcionament i incorporar-lo poc a poc en el nostre dia a dia.

Professor: David Marco

INFORMÀTICA 2

Dijous, de 11.45 a 13.45 h **Inici: 27 d'abril (7 sess.)** **Preu: 69,62 €**

Aprèn a gestionar el PC i a moure't per dins sense por. Adquireix els coneixements pràctics que ens permetran incorporar aquesta eina al nostre dia a dia de manera que ens resulti pràctic i funcional.

Professor: David Marco

INICIAT'AMB LA TAULETA I SMARTPHONE

Dilluns, de 12 a 14 h **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 59,68 €**

Professora: David Marco

Dimarts, de 17.30 a 19 h **Inici: 2 de maig (8 sess.)** **Preu: 59,68 €**

Professora: Manu Banfi

Com utilitzar el nostre mòbil o tauleta d'última generació. Aprenedrem a utilitzar els nostres dispositius. Les aplicacions, les seves utilitats i totes les possibilitats que ens ofereixen per ajudar-nos a interactuar amb el nostre entorn diari.

PHOTOSHOP INICIACIÓ

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h **Inici: 2 de maig (7 sess.)** **Preu: 69,62 €**

Podràs retocar fotografies, compondre imatges, utilitzar l'escàner i els diferents arxius amb el programa Photoshop. Aquest taller requereix tenir coneixements d'informàtica.

Professor: Sergi Ollé

PHOTOSHOP AVANÇAT

Dilluns, de 16 a 18 h **Inici: 8 de maig (6 sess.)** **Preu: 59,68 €**

Seguirem treballant amb les eines que ens ofereix el programa Adobe Photos-

hop per tal de poder aprofundir en els coneixements adquirits en la primera part d'aquest curs.

Professor: Sergi Ollé

ESPAI DE FOTOGRAFIA F. CATALÀ-ROCA

Tallers d'iniciació, especialització i aprofundiment en fotografia a l'Espai Català-Roca (Llança, 21). Consulta'ls tots a la web del centre. Aquest trimestre destaquem:

FOTOGRAFIA DE NATURA I MACRO

Divendres, de 19 a 21 h. (Sortida pràctica dissabte 27 de maig de 10 a 14 h)

Inici: 19 de maig (4 sess.)

Preu: 49,73 € (Socis de l'Espai de fotografia: 42,23 €) (Dte. TR3SC)

Fotografiar la natura implica el coneixement de l'entorn i unes tècniques fotogràfiques específiques. Treballarem les eines necessàries que ens permetran captar des de paisatges fins als elements més propers, com plantes o invertebrats. Veurem quins són els millors objectius per a cada situació, les tècniques més adients per captar amb resultats sorprenents el món que ens envolta així com els accessoris imprescindibles.

Professor: Albert Lleal

INICIACIÓ AL COL·LODIO A TRAVÉS DELS GÈNERES FOTOGRAFICS

Dissabtes de 10.30 a 13.30 h **Inici: 6 de maig (3 sess.)** **Preu: 44,76 € (Socis de l'Espai de fotografia: 38,01 €)**

Un fascinant procés fotogràfic del segle XIX que guanya cada dia més adeptes en ple segle XXI pel caràcter evocador i màgic que ofereix a les imatges. Farem una primera introducció històrica del procés a través dels gran gèneres fotogràfics per passar després a la pràctica, on aprendreu tot el procés, des de la preparació dels químics i les plaques fotogràfiques a l'exposició amb la càmera de gran format, obtenint les vostres pròpies imatges al col·lodió. Aquest curs té un suplement.

Professora: Lola Montserrat

FOTOGRAFIA DE MASCOTES

Dimecres 3 de maig, de 18.30 a 21.30 h **Preu: 20,69 €.** (Socis de l'Espai de fotografia: 17,61 €)

Alguna vegada has intentat fotografiar la teva mascota i no has aconseguit els resultats que esperaves? En aquest monogràfic aprendrem conceptes bàsics de composició i il·luminació específics d'aquest gènere fotogràfic. Explicarem els trucs que has de conèixer per poder dur a terme les teves sessions amb èxit. Complementarem la part teòrica amb una demostració per a posar en pràctica els coneixements.

Professor: Santos Roman

ITINERARIS

Els itineraris es fan els dissabtes, 10 a 13 h, a excepció de la "Visita a la Generalitat de Catalunya i el seu entorn", que es farà d'11 a 14 h, i "El boom de la literatura latinoamericana a Barcelona", que tindrà lloc un divendres, de 18 a 21 h. Preu: 14,92 €. Places limitades.

ITINERARIS TEMÀTICS

UN PARC, UN ROSERAR I MADAME ANTOINE MEILLAND

Dissabte 6 de maig

Entre maig i juny, els roserars assoleixen el zenit de la seva floració i és en el parc de Cervantes, de singular bellesa i història, que la flor esdevé protagonista.

Parlarem de les roses Madame Antoine Meilland i dels processos de cultiu i creació de noves varietats d'aquestes flors. *Professores: Victòria Medina i Lourdes Roca, de Tròpic de Capricorn, Eix de Divulgació Científica i Cultural*

VISITA A LA GENERALITAT DE CATALUNYA I EL SEU ENTORN

Dissabte 13 de maig, d'11 a 14 h

Visitarem un espai emblemàtic de la ciutat per acostar-nos a la seva història i funció actual. També descobrirem els secrets d'alguns espais amagats del barri Gòtic com la basilica de Sant Just i Pastor, un indret desconegut i fascinant del barri antic. Passejarem pels seus carrerons tot descobrint-ne els vestigis medievals, mentre escoltem històries apassionants i curioses que s'amaguen rere les seves pedres.

Professora: Alba Casaramona

FAÇANES DEL MODERNISME

Dissabte 20 de maig

Farem una passejada per l'Eixample repassant el seu context històric i social, que s'iniciava en enderrocar-se les muralles, cosa la ciutat engegava el seu nou pla d'ordenació urbanística. Acabarem el nostre recorregut observant l'estructura i edificació de la fàbrica Moritz, tot parlant del creador d'aquesta coneguda indústria de la cervesa: Louis Moritz.

Professora: Laura Sancliment

L'ARQUITECTURA DE PUIG I CADAFALCH

Dissabte 20 de maig

Commemorant l'any Puig i Cadafalch, realitzarem un itinerari centrant-nos en l'obra d'aquest arquitecte, un dels grans del modernisme català. Una bona oportunitat per descobrir els edificis més representatius de la seva trajectòria professional, tant els més coneguts com d'altres que passen desapercbutos.

També descobrirem que a part d'arquitecte, fou un important polític, historiador de l'art i restaurador.

Professor: Oleguer Biete, de Fent història

ELS FETS DE MAIG I GEORGE ORWELL

Dissabte 27 de maig

Enguany se celebren els 80 anys del que es va conèixer com a "Els fets de maig" on la Generalitat de Catalunya i el govern de la República es van enfrontar als milicians de la CNT-FAI, les JLC i al POUM. Seguirem els passos de George Orwell, testimoni directe dels fets, durant la seva estada a Barcelona i visitarem alguns dels escenaris clau de la Guerra Civil espanyola a la nostra ciutat. Tot passejant per la Rambla i per les seves proximitats, parlarem sobre la crema de convents, els brigadistes internacionals, els bombardejos i la vida quotidiana en temps de guerra.

Professora: Alba Casaramona

LA BARCELONA DE LA BELLE ÉPOQUE

Dissabte 3 de juny

Descobrirem com era la Barcelona de la Belle Époque, època del cinema mut, a través dels escenaris de la novel·la Un film (3000 metres) de Caterina Albert-Víctor Català-. L'obra transcorre per diferents barris de la ciutat: l'Eixample, Gràcia i Sant Gervasi. Coneixerem les vivències de l'autora a la ciutat, així com la seva relació amb destacats escriptors i intel·lectuals com Narcís Oller o Joan Maragall.

Professora: Maria Nunes

EL BOOM DE LA LITERATURA LATINOAMERICANA A BARCELONA

Barcelona esdevingué capital literària i epicentre de creació per grans escriptors procedents de Llatinoamèrica. Gabriel García Márquez, Mario Vargas Llosa o Julio Cortázar són noms clau d'aquest boom literari que trobaren en Barcelona la ciutat que els va acollir, que els inspirà.

Professorat: Conèixer Barcelona

VISITA AL CEMENTIRI DE SANT ANDREU

Dissabte 20 de maig

Farem una passejada per l'antic cementiri del poble de Sant Andreu del Palomar, actual barri de Porta. Al llarg del recorregut veurem tombes, panteons i capelles, fruit de diferents tipus d'enterraments al llarg de quasi dos segles d'història d'aquest espai.

Professora: Diana Llobet, de Nostàlgia de Barcelona

L'ESPERIT DE BARCELONA'92

Dissabte 10 de juny

Els Jocs Olímpics a Barcelona van ser un esdeveniment que va fer canviar la ciutat urbanísticament i que va permetre obrir-nos i donar-nos a conèixer al món. En el 25è aniversari de la seva celebració, tenim bons motius per recordar aquell gran moment i reviu're!, tot coneixent de prop l'important conjunt de l'Anella Olímpica i observant-ne els racons i detalls menys coneguts.

Professor: Oleguer Biete, de Fent història

BARCINO I LA CONVERSIÓ DELS CULTES PAGANS

Dissabte 17 de juny

En ple segle XXI a Occident encara mantenim festivitats que, sota l'auspici del cristianisme, rescaten ritus i creences forjades en el paganisme del món clàssic. Tanmateix, festivitats com Tots Sants, Nadal i Carnestoltes són exemples d'aquest fet. Barcelona conserva

encara elements i escenaris que ens permeten recuperar l'essència d'una cosmovisió fantàstica d'idees i creences basades en la terra, les estacions, els temps o l'agricultura i capaces de capgirar per uns dies l'ordre i la moral establerta.

Professora: Androna Cultura

ITINERARIS DE CIUTAT

EL CAMÍ VELL DE SARRIÀ

Dissabte 6 de maig

Avui en dia és fàcil arribar a Sarrià, en tren o en bus. Però fins fa poc més de 150 anys significava fer un viatge d'unes quantes h