

## ESPai DE FOTOGRAFIA FRANCESC CATALÀ-ROCA

Aquests cursos es realitzen al carrer Llança, 21 baixos (Espai Arenes).

## INICIACIÓ AL LABORATORI EN BLANC I NEGRE

**Dilluns i dimecres, de 19 a 21 h**

**Inici: 3 de juliol (4 sess.)**

**Preu: 39,78 € (Socis: 33,78 €)**

Taller intensiu de laboratori on aprendràs a realitzar còpies en blanc i negre utilitzant el sistema de les tires de prova i els filtres de contrast. Revelarem la pel·lícula i farem un full de contactes.

*Professora: Maribel Mata*

## SORTIDES FOTOGRÀFIQUES: UN ESTIU A BARCELONA

**Dilluns i dimecres, de 18.30 a 21 h**

**Inici: 3 de juliol (4 sess.)**

**Preu: 49,73 € (Socis: 42,23 €)**

L'arribada del bon temps ens convida a sortir al carrer i poder plasmar en imatges allò que ens envolta. Et proposem unes sortides per diferents espais de la ciutat que ens permetran posar en pràctica diverses tècniques fotogràfiques. Tot un escalfament previ per les nostres vacances i viatges o simplement una ocasió per aprendre i gaudir de la fotografia mitjançant sortides en grup.

*Professora: Lúcia Carbonell*

## INICIACIÓ A LA CàMERA FOTOGRÀFICA

**Dimarts i dijous, de 19 a 21 h**

**Inici: 4 de juliol (4 sess.)**

**Preu: 39,78 € (Socis: 33,78 €)**

Inicia't en la tècnica fotogràfica tot aprenent els fonaments de l'exposició en manual, els objectius i les distàncies focals i els semi-automatismes de la teva càmera que et permetran millorar les teves imatges.

*Professora: Montse Morcate*

## ITINERARIS

Per apuntar-se als itineraris no cal esperar al dia 12 de juny, les inscripcions ja estan obertes.

## EL BOOM DE LA LITERATURA LLATINOAMERICANA A BARCELONA

**Divendres 9 de de juny, de 18 a 21 h.**  
**Preu: 14,92 €**

Als anys 60 i 70 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'aquell boom literari.

*Professorat: Conèixer Barcelona (Itinerari realitzat en col·laboració amb la Casa Amèrica Catalunya)*

## L'ESPERIT DE BARCELONA'92

**Dissabte 10 de juny, de 10 a 13 h.**  
**Preu: 14,92 €**

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

*Professor: Oleguer Bieta, de Fent història*

## BARCINO I LA CONVERSIÓ DELS CULTES PAGANS

**Dissabte 17 de juny, de 10 a 13 h.**  
**Preu: 14,92 €**

En ple segle XXI a Occident encara mantenim festivitats que, sota l'auspici del cristianisme, rescaten ritus i creences forjades en el paganism del món clàssic. En aquest itinerari coneixerem l'origen de festivitats com Tots Sants, Nadal o Carnes toltés i el seu rastre en la ciutat de Barcelona.

*Professorat: Androna Cultura*

## L'HERÈNCIA DEL BOMBARDEIG DE 1938 A BARCELONA

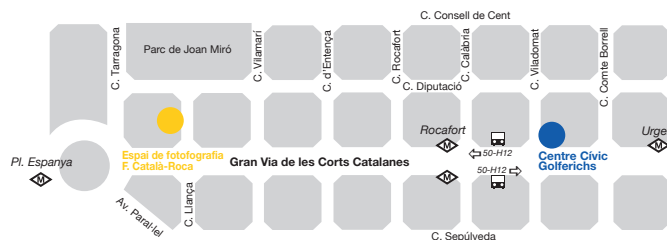
**Dissabte 17 de juny, de 10 a 13 h.**  
**Preu: 14,92 €**

Ressegüim les petjades urbanístiques que van deixar les bombes llençades l'any 1938 per part de l'aviació italiana que secundava el govern de Franco. Aquests danys van originar espais enmig de Ciutat Vella, que més tard es van convertir en places de la mà d'arquitectes de la ciutat i la voluntat de l'Ajuntament. Per tant, coneixerem de molt a prop l'origen d'aquestes places i el seu context històric i social.

*Professorat: Insòlitbarcelona*

ESPAÑA	FRANQUEIG PAGAT
	P.D.

## MAPA





## ADREÇA

**Centre Cívic Casa Golferichs**  
Gran Via de les Corts Catalanes, 491  
08015 Barcelona  
Tel. 93 323 77 90  
golferichs@golferichs.org

## HORARIS

De dilluns a divendres,  
de 10 a 22 h.  
Dissabte, de 10 a 14 h.  
Dissabtes de juliol tancat.

## COM ARRIBAR-HI

- Urgell-L1, Rocafort-L1
- Bus 41, 50, H12
-  **bicing**
-  Equipament parcialment accessible

## SEGUEIX-NOS

golferichs.org  
facebook.com/golferichs  
twitter.com/ccgolferichs  
instagram.com/ccgolferichs

Li recordem que, de conformitat amb la Llei Orgànica 15/1999, les dades personals que ens ha facilitat queden incorporades a un fitxer titularitat de LÚDIC 3 SCCL, que és la responsable. Aquest fitxer té com a finalitat mantenir-lo informat dels serveis culturals que ofereixen els nostres centres cívics. L'informem que, si és el cas, les dades personals se cediran a l'Ajuntament de Barcelona, perquè pugui continuar la prestació d'aquest servei. En el cas que hagi facilitat dades de tercers, vostè s'obliga a informar-los de la present clàusula i a obtenir el consentiment pel tractament d'aquestes.

Té dret a exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades de caràcter personal dirigint-se a LÚDIC 3 amb domicili al carrer Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona o enviant un e-mail a la direcció ludic3@ludic3.com en qualsevol moment. En el seu cas, en qualsevol moment pot sol·licitar no rebre comunicacions electròniques adreçant-se a la direcció assenyalada de correu-e.

Gestió tècnica: LÚDIC 3 SCCL

Districte de  
l'Eixample  
bcn.cat/ccgolferichs

Centre Cívic Casa Golferichs

# INTENSIUS D'ESTIU

Juliol de 2017



Ajuntament de  
Barcelona



## INSCRIPCIONS

**Inici de les inscripcions:** dilluns 12 de juny de 2017. Per internet, a partir de les 7 h i presencials, a partir de les 10 h.

- **Per internet a través de [www.golferichs.org](http://www.golferichs.org)**

- **Al centre cívic:** de dilluns a divendres, de 10 a 20 h. Dissabtes, de 10.30 a 13.30 h. Els dissabtes a partir del 24 de juny el centre romandrà tancat.

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

**Descompte Carnet Jove**

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

**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.

## HUMANITATS

### ITINERARIS DE CAPVESPRES PER BARCELONA

**Dijous, de 18.30 a 21.30 h**

**Inici: 6 de juliol (4 sess.)**

**Preu: 59,68 €**

Descobreix Barcelona com ningú més te la pot mostrar. Al voltant de quatre propostes farem un recorregut per alguns dels racons i barris més interessants de la ciutat. Jardins, terrats i edificis singulars que ens ajuden a posar en valor el nostre entorn.

*Professora: Carolina Chifoni*

### EL COS COM A EXTENSIÓ DE L'HOME EN EL MÓN: FENOMENOLOGIA DE L'ÉSSER

**Dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h**

**Inici: 29 de juny (7 sess.)**

**Preu: 52,22 €**

Ens acostarem a la teoria sobre el cos a través de l'obra de Maurice Merleau-Ponty. Veurem les tesis de l'autor en la relació que s'estableix entre la nostra dimensió corpòria i la resta del món. Tractarem conceptes com *ànima*, *consciència*, *fenomen* i *existència* que seran fonamentals per a la comprensió d'aquesta teoria.

*Professora: Joan Carles Gómez*

## CREATIVITAT I EXPRESSIÓ

### COR D'ÒPERA -GRATUÏT-

**Taller: dimecres 5 i 12 i divendres 14 de juliol, de 18 a 20 h**

**Espectacle: divendres 14 de juliol a les 21 h**

**No cal inscripció prèvia. Places limitades**

Vine al cor de Golferichs! Aprenem

les tornades de les òperes més populars, a modular la veu i a expressar-nos com a cor d'òpera per acabar participant a l'espectacle "Òpera participativa", on tot el públic serem part de l'orquestra. No calen coneixements previs, només ganes de formar part d'una experiència divertida i gratificant.

*Professora: Joan Martínez Colás*

### FES LES TEVES ESPARDENYES

**Dimarts i dijous, de 18 a 20.30 h**

**Inici: 4 de juliol (4 sess.) Preu: 49,73 €**

Aprofita que s'acosta l'estiu i posa la creativitat als teus peus. Aprenem des de zero a fer espadnyes posant-hi el nostre toc personal. Treballarem amb el patró que ens agradi més i el cosirem a les soles. Caldrà abonar un suplement per material en el moment de la inscripció.

*Professora: Maria Cortadellas*

### JOIERIA A LA CERA

**Dilluns i dimecres, de 18 a 20 h**

**Inici: 3 de juliol (6 sess.) Preu: 59,68 €**

La cera perduda és una tècnica senzilla, agradable i efectiva per a un primer contacte amb el món de la joieria. Farem ús de diverses ceres i dissenys variats i personalitzats. Després els passarem per la foneria per aconseguir les peces en plata o llautó. Finalment, treballarem els metalls per tal d'enllestir les nostres creacions. Caldrà abonar un suplement per material en el moment de la inscripció.

*Professora: Brigitte Guerra*

### PINTURA A L'OLI

**Dilluns i dimecres, de 10.30 a 12.30 h**

**Inici: 3 de juliol (6 sess.) Preu: 59,68 €**

Perdrem la por a agafar un pinzell i plasmar el que la nostra imaginació

ens suggereix. Aquest curs va dirigit a les persones aficionades a la pintura i també a aquelles que sempre ho han volgut fer però que encara no s'hi han posat mai. El material corre a càrrec de l'alumnat i es detallarà el primer dia de classe.

*Professora: Xavier Moreno*

### BALLET PER A ADULTS: INICIACIÓ

**Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h**

**Inici: 29 de juny (7 sess.)**

**Preu: 52,22 €**

Tenim una bona notícia: no és tard per aprendre aquesta bella disciplina. Aquest taller neix amb la vocació d'acostar el ballet clàssic als adults, amb l'objectiu de gaudir del sentiment d'harmonia del nostre cos amb la música. T'encantarà veure el teu progrés en una àrea que creies impossible per a tu. També aconseguirem esquesnes fortes, flexibilitat, musculatura, fins i tot agilitat mental. No cal experiència prèvia, només ganes de fruit del ballet.

*Professora: Sofia Girbau*

### BACHATA

**Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h**

**Inici: 28 de juny (7 sess.)**

**Preu: 52,22 €**

Estiu, calor i bachata. Una combinació explosiva per a les vacances. Deixa't portar pel seu ritme i inicia't en els passos bàsics de la bachata tradicional i d'algunes de les seves variants. Cal apuntar-se en parella.

*Professora: Dinka Arias*

### BALLS LLATINS

**Dimarts i dijous, de 19.45 a 21.15 h**

**Inici: 29 de juny (7 sess.)**

**Preu: 52,22 €**

Aprèn els passos bàsics per ballar la salsa, el txa-txa-txa o la cumbia, balls ben diferents que et donaran una base per dominar qualsevol ball llatí. No cal apuntar-se en parella.

*Professora: Xavier Colomer*

### SWING

**Dilluns i dimecres, de 19.45 a 21.15 h**

**Inici: 28 de juny (7 sess.)**

**Preu: 52,22 €**

Aprenem musicalitat, passos de ball, coreografies i ball social. Cal apuntar-se en parella.

*Professora: Escola Spank the Baby*

### ZUMBA

**Dimarts i dijous, de 19.45 a 21 h**

**Inici: 29 de juny (7 sess.)**

**Preu: 43,51 €**

*Professora: Giorvy Diaz*

## CUINA

Cal abonar un suplement en el moment de la inscripció.

### SUSHI EXPRESS

**Dilluns, de 19 a 21 h**

**Inici: 3 de juliol (3 sess.) Preu: 29,84 €**

Acosta't una mica al Japó aquestes vacances i fes una immersió en el món del sushi en només tres sessions. Descobreix els secrets que s'amaguen darrera l'elaboració d'un bon *maki* i la seves diferents variants.

*Professora: Anna Sastre*

### CUINA PER A MANDROSOS

**Dimarts i dijous, de 19 a 21 h**

**Inici: 4 de juliol (5 sess.) Preu: 49,73 €**

Hi ha vida més enllà dels precuinats? Es pot superar la mandra a cuinar? La resposta a aquestes dues preguntes la trobaràs fent aquest 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 fàcils, ràpides i per a tots els nivells.

*Professora: Josep Vidal*

## RECURSOS

### MINDFULNESS

**Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.45 h**

**Inici: 3 de juliol (6 sess.) Preu: 44,76 €**

El *mindfulness* o atenció plena és una filosofia de vida basada en el desenvolupament de la ment més enllà del pensament. Ens pot dotar de la capacitat de posar el focus en el que és realment important, a guanyar en claredat mental, visió de conjunt i equilibri emocional per optimitzar la presa de decisions, millorar l'assertivitat, la resiliència, controlar la incertesa i gestionar l'ansietat i l'estrès.

*Professora: Agustí Guisasaola*

### INICIACIÓ A L'ANGLÈS

**Dilluns i dimecres, de 10.30 a 12 h**

**Inici: 3 de juliol (6 sess.) Preu: 44,76 €**

Aquest taller està adreçat a persones que volen iniciar-se des de zero a l'anglès. A través d'exercicis pràctics aprendrem la gramàtica i el vocabulari bàsic per poder mantenir una conversa.

*Professora: Smart School*

### CONVERSA EN ANGLÈS

**Dimarts i dijous, de 18.45 a 20.15 h**

**Inici: 4 de juliol (6 sess.) Preu: 44,76 €**

Ha arribat l'estiu i potser tens algun viatge programat a l'estranger o es-

tàs pensant d'organitzar-lo, o senzillament vols millorar el teu nivell d'anglès? Aquest és un taller participatiu on podràs posar en pràctica el teu anglès. Cal tenir un nivell intermediu (B1).

*Professora: Ramon Codina*

### LA MEMÒRIA, UNA CAPACITAT QUE CAL CONSERVAR

**Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 59,68 €**

Taller pensat per a les persones preocupades pels oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

*Professora: Pilar Cases*

## TALLERS FAMILIARS

### MAMIFIT

**Dimarts i dijous, de 10 a 11 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 39,78 €**

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.

*Professora: Naiara Celades*

### MÚSICA I ART PER A NADONS (DE 0 A 12 MESOS)

**Dimarts i dijous, de 11.30 a 12.30 h**

**Inici: 27 de juny (6 sess.) Preu: 29,84 €**

Taller familiar on a través del joc, cançons i activitats anem introduint la música i les arts en la vida dels infants i nadons. Experimentarem amb les textures de diversos materials i les associarem amb cançons i peces musicals. Per aquest curs es farà una inscripció per a cada adult i podrà venir amb un nadó.

*Professora: Ana Francesca Salcedo*

### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

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

### HATHA IOGA

**Dimarts i dijous, de 18.15 a 19.30 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 49,73 €**

*Professora: Núria Roc*

## PILATES INTENS

**Dimarts i dijous, de 8 a 9 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 39,78 €**

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

**Dimarts i dijous, de 10 a 11.15 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 49,73 €**

*Professora: Carlota Fernández*

**Dilluns i dimecres, de 20 a 21.15 h**

**Inici: 26 de juny (8 sess.) Preu: 49,73 €**

*Professora: Lucrecia Guio*

## ESTIRAMENTS

**Dimarts i dijous, de 16.45 a 18 h**

**Inici: 27 de juny (8 sess.) Preu: 49,73 €**

Des de la consciència corporal i entenent el cos com una totalitat, proposem 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 HIPOPRESSIVA

**Dilluns i dimecres, de 16.45 a 18 h**

**Inici: 26 de juny (8 sess.) Preu: 49,73 €**

Mitjançant la respiració i exercicis suaus, treballarem la musculatura de l'abdomen, el sol pelvici 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.

*Professora: RAP Barcelona*

### GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ

**Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.45 h**

**Inici: 26 de juny (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 fluïda. S'ofereixen eines que potencien la consciència i la sensibilització corporal per tal de restaurar la vitalitat i la salut en el nostre dia a dia.

*Professora: Mireia Torrent*