

INSCRIPCIONS

Inici de les inscripcions: dime lluns 15 de març de 2021, a partir de les 7 h en línia i presencialment a partir de les 10 h. El primer dia, es repartirà un número per persona

La resta de dies:

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

- **Al centre cívic:** de dime lluns a divendres, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

L Curs nou

L Curs en línia

Extracte normativa tallers centres cívics Eixample:

- Les places són limitades en totes les activitats.

- Alguns tallers requereixin material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe.

- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import, excepte en cas d'anul·lació total del taller per part de l'organització.

- El centre es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari.

Mesures de prevenció per la Covid-19

- La voluntat del Centre Cívic és oferir el màxim d'activitats de manera pre-sencial. Tanmateix, si la situació sanitària ho requereix, estarà tot preparat per adaptar tots els cursos al format en línia i es mantindrà el calendari previst de les activitats formatives. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.

- És obligatori l'ús de mascareta.

- Per garantir la seguretat de tothom s'ha reduït el nombre de tallers, per facilitar la neteja de les aules entre classes.

- Per la mateixa raó, es respectarà la distància interpersonal i la cabuda de les sales serà reduïda, cosa per la qual el nombre de places serà menor.

- Es recomana el pagament amb targeta o fer la inscripció en línia

CIÈNCIES I HUMANITATS

Els cursos presencials passaran a ser en línia en cas que les autoritats sanitàries limitin l'activitat presencial dels centres cívics.

COM LLEGIR: CRIM I CÀSTIG LN**Dijous, de 19 a 20.30 h Del 20 de maig al 3 de juny (4,5 h) Preu: 19,77 €**

Per què un jove i prometedor estudiant assassina a destralades una vella usurera? Quines idees l'han contagiat i d'on provenen? Quina és la situació històrica i social que retrata la novel·la? Amb quins altres autors russos està polemitzant Dostoievski? D'on prové la imatge fantasmagòrica de Sant Petersburg? Quin paper tenen els somnis i el simbolisme en la novel·la? Com s'hi reflecteix l'imaginari cristià? Com es construeix l'estil dial·gic i el llenguatge aparentment descurat de Dostoievski? Aquestes són algunes de les preguntes a què dona peu la lectura de *Crim i càstig* i que es respondran en aquest curs.

Professor: Ivan Garcia

HISTÒRIA DE LA FILOSOFIA. DONEM-LI LA VOLTA AL CÀNON LN**Dimecres, de 18.30 a 20 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 62 €**

Estarem d'acord que la filosofia és,

abans de res, una actitud davant del món, que tot ésser humà comparteix. També estarem d'acord que la filosofia té una història, que ens parla del seu naixement i de la seva extensió, evolució, temes i personatges. On són les dones en la història de la filosofia? Per tal de respondre la pregunta caldrà fer certa arqueologia, recerca dels indicis que ens poden portar a reconstruir una presència amagada, però existent. Aquesta és l'aventura que us proposem.

Professor: Xosé M. Díaz

SIMONE WEIL: ENTRE LA MÍSTICA I LA FILOSOFIA L

Dilluns, de 19 a 20.30 h Del 19 d'abril al 14 de juny (12 h) Preu: 52,71 €

Aquests últims anys s'ha parlat molt de Simone Weil, però la seva tràgica trajectòria vital -des dels enfrontaments amb Trotsky fins al seu “suïcidi polític”- ha acabat per eclipsar la seva obra filosòfica i assagística.

El que ens proposem en aquest curs és presentar en detall les seves idees (ens centrarem en *L'arrelament*, *La gravetat i la gràcia* i *La condició obrera*), resistint l'impuls de veure-hi un pensament sistemàtic: encara que debatrà directament i indirecta amb els grans autors de la tradició religiosa i filosòfica occidental, Weil ho farà a través d'una via mística, on el silenci pot ser tant o més poderós que el raonament discursiu. Entendrà la filosofia com un compromís pràctic més proper a l'atenció que a l'acció: filosofar, per a Weil, té a veure amb la manera de mirar i habitar el món, amb la manera d'estimar i de formar relacions de dependència amb els altres, amb el territori i amb la divinitat.

Professor: Eudald Espluga

IMAGINAR L'ENDEMÀ. UTOPIES I DISTOPIES DES DE VERNÉ FINS A LA COLONITZACIÓ DE MART L**Dijous, de 19 a 20.30h Del 22 d'abril al 27 de maig (9h) Preu: 39,53 €**

Imaginar un endemà millor ha estat una activitat que ha alimentat durant molt temps la fantasia de pensadors, polítics, escriptors i cineastes. El taller proposa un recorregut històric a través de les novel·les i les pel·lícules que han representat el futur de la humanitat amb la intenció de transformar-lo. Recordarem utopies i distopies des de l'època de la Revolució Industrial fins als més recents projectes de colonització de Mart, una manera diferent de reflexionar sobre el nostre present. *Professor: Daniele Porretta*

POSTVERITAT I DESINFORMACIÓ: COM SOBREVUIRE A L'ERA DE LES FAKE NEWS L

Dimecres, de 17.30 a 19 h Del 21 d'abril al 26 de maig (9 h) Preu: 39,53 €

Les notícies falses i les mitges veritats són una constant i una amenaça per a la societat. Ens manipulen, ens fan creure coses que no són i, fins i tot, poden determinar unes eleccions democràtiques. Però, com es creen aquestes fake news i com aconsegueixen que ens les creguem? Qui guanya amb tot això? I el periodisme, no hauria de fer alguna cosa? De tot això en parlarem en aquest taller. *Professor: Adrián Caballero*

CLUB DE VISIONAT DE CINEMA

Dimecres, de 17 a 18.30 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 62 €

Per què un director ha escollit uns plans determinats en comptes d'uns altres? Quin és l'autèntic missatge que ens vol fer arribar, més enllà d'una trama i l'adscripció a un gènere concret? Quines obres precedents han influït en el cinema de les últimes dècades? Quin és el context històric d'aquests films que ens fan riure i ens fan plorar, que ens emocionen, ens espanten o ens commouen? Una pel·lícula sempre aporta molta més informació de la que veiem en pantalla, sobretot quan es tracta de vuit obres mestres com les que analitzarem en aquest club de visionat, per entendre millor el cinema i aprendre a veure'l amb uns altres ulls. *Professor: Josep Maria Bunyol*

CRÍTICA CINEMATogrÀfica: ENTRENA L'ULL CRÍTIC L

Dimecres, de 18 a 19.30 h Del 5 de maig al 9 de juny (9 h) Preu: 39,53 €

El cinema està en canvi, tant pels models de producció, distribució i d'exhibició com per les dinàmiques de comunicació i continguts; i, aquest canvi, afecta també al sentit de la crítica. L'objectiu d'aquest curs és aprendre a fer el visionat de pel·lícules amb ull crític i dotar-nos d'eines pràctiques per aprendre a fer bones valoracions. Tanmateix ens aproparem a les diferents formes d'exercir la crítica de cinema vers els diferents formats, sigui als mitjans de comunicació o de forma independent. *Professora: Desirée de Fez*

GRANS MITES DE LA HISTÒRIA DE L'ART: ICONOGRAFIA GRECOLLATINA I JUDEOCRISTIANA L

Dimarts, de 10.30 a 12 h Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h) Dijous, de 17 a 18.30 h Del 22 d'abril al 10 de juny (12 h) Preu: 62 €

La iconografia i la iconologia ser-veixen als historiadors de l'art per a efectuar una lectura o interpretació de l'obra d'art dins de les seves coordenades correctes de temps i espai.En aquest curs parlarem dels grans mites de la història de l'art, de la mitologia clàssica i judeocristiana, de la iconografia fantàstica, i també de la construcció d'una determinada imatge de la dona. L'objectiu és donar-vos les eines necessàries per gaudir de l'art i els seus mites, per conèixer les històries i les vides dels déus i deesses de l'Olimp, per entendre la construcció de la imatge cristiana i els seus grans referents. Aprenrem a llegir i interpretar els grans misteris de l'Art. *Professora: Mireia Puente, d'art x tu*

VIATGI ALS MUSEUS DEL MÓN L**Dimarts, de 17 a 18.30 h Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h) Dijous, de 10 a 11.30 h Del 22 d'abril al 10 de juny (12 h) Dimecres, de 10.30 a 12 h Dimecres, de 17 a 18.30 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 52,71 €**

Dimecres, de 18.30 a 20 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 62 €

Us convidem a viatjar per diferents ciutats del món i gaudir dels seus museus més significatius. Us proposem una nova manera de visitar els museus i conèixer el seu origen i la seva història, així com fer un tast i admirar les seves obres d'art més emblemàtiques. En aquesta ocasió visitarem: el Museu Egipci del Caire, els Museus Vaticans de Ciutat del Vaticà, el Museu del Prado de Madrid, el Museu Rodin de París, la National Gallery de Londres, el Museu Smithsonian d'Art de Washing-ton, el Museu Pèrgam de Berlín, i la Tate Modern de Londres.

Professores: Pilar Rueda i Judith Soler

GRANS DONES DE L'EDAT MITJANA L

Dimarts, de 10.30 a 12 h Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h) Dijous, de 17 a 18.30 h Del 22 d'abril al 10 de juny (12 h) Preu: 52,71 €

La història sovint ha estat escrita per homes i les dones, generalment, n'han estat excloses o ignorades. En aquest curs parlarem de dones de l'edat mitjana que van aconseguir alliberar-se de la superioritat masculina i van tenir un paper rellevant a la seva època. Coneixerem personatges femenins de la Catalunya medieval que van destacar en un món dominat per homes i que han marcat la nostra història protagonitzant moments o fets destacats a casa nostra.

Professor: Oleguer Bieta

VIATGI ALS MUSEUS DEL MÓN L**Dimarts, de 17 a 18.30 h Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h) Dijous, de 10 a 11.30 h Del 22 d'abril al 10 de juny (12 h) Dimecres, de 10.30 a 12 h Dimecres, de 17 a 18.30 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 52,71 €**

Dimecres, de 18.30 a 20 h Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h) Preu: 62 €

Us convidem a viatjar per diferents ciutats del món i gaudir dels seus museus més significatius. Us proposem una nova manera de visitar els museus i conèixer el seu origen i la seva història, així com fer un tast i admirar les seves obres d'art més emblemàtiques. En aquesta ocasió visitarem: el Museu Egipci del Caire, els Museus Vaticans de Ciutat del Vaticà, el Museu del Prado de Madrid, el Museu Rodin de París, la National Gallery de Londres, el Museu Smithsonian d'Art de Washing-ton, el Museu Pèrgam de Berlín, i la Tate Modern de Londres.

Professores: Pilar Rueda i Judith Soler

GRANS DONES DE L'EDAT MITJANA L

GRANS DONES DE L'EDAT MITJANA L

Per prevenció davant la Covid-19, tots els cursos de cuina s'oferiran en línia.

CUINA PER A MANDROSOS L**Dijous, de 18 a 20 h Del 22 d'abril al 6 de maig (6 h) Preu: 26,35 €**

Posar-te a cuinar et fa una mandra

infinita? Deixa't seduir pels fo-gons, en un tres i no res et trobaràs vivint una història apassionant amb la cuina de teló de fons. Re-ceptes senzilles, ràpides i per a tots els nivells.

Professor: Josep Vidal

CUINA CREATIVA DE PRIMAVERA L

Dijous, de 18 a 20 h Del 13 al 27 de maig (6 h) Preu: 26,35 €

La imaginació, la innovació i les noves experiències són les bases de la cuina creativa. Treballarem matèries primeres molt fresques per elaborar uns plats que faran que els cinc sentits siguin prota-gonistes a la cuina.

Professor: Josep Vidal

CUINA DE MERCAT L**Dimarts, de 19 a 20.30 h Del 20 d'abril a l'11 de maig (6 h) Preu: 26,35 €**

Aprenrem receptes i coneixe-ments sobre els productes de tem-porada i descobrirem com cuinar plats versàtils. Si encara no heu despertat el vostre talent culinari, aquesta serà una bona forma de començar.

Professor: Axel González

CUINA JAPONESA L

Dimecres, de 19 a 20.30 h Del 21 d'abril al 19 de maig (7,5 h) Preu: 32,95 €

Aprenrem a preparar cuina japo-nesa casolana, cuinant junts i jun-tes a través de la càmera. Farem receptes bàsiques i també alguns dels plats més coneguts, que po-dreu degustar després de cada classe a casa vostra.

Professora: Miho Miyata

LA SALUT AL PLAT: CUINA LOW CARB PER SENTIR-NOS BÉ L

Dimecres, de 18 a 20 h (8 h) Del 21 d'abril al 12 de maig Preu: 35,14 €

Quan arriba el bon temps ens venen ganes de sentir-nos lleu-gers, energètics i saludables. I l'alimentació és un dels fona-ments per sentir-se millor. En aquest curs t'oferirem idees i plats per fer de la cuina de pri-mavera una font de vitalitat i sa-lut. Energia de la bona, de la que et farà viure millor. Prepararem

plats saludables, senzills i saborosos que et permetin sentir-te millor, digerir millor i no acumular energia. No et proposem una dieta light, sinó plats amb menor con-tingut de carbohidrats, equi-librats i deliciosos per gaudir mentre cuines i et cuides.

Professora: Montse Tàpia

Els cursos presencials pas-saran a ser en línia en cas que les autoritats sanitàries limitin l'activitat presencial dels centres cívics.

PSICOLOGIA COGNITIVA: RECURSOS PRÀCTICS PER A L'EQUILIBRI I EL BENESTAR EMOCIONAL L

Dilluns, de 18.30 a 20 h Del 19 d'abril al 31 de maig (9 h) Preu: 39,53 €

Taller pensat per assor-tir-vos de les eines més potents que la Psicologia Cognitiva pot oferir-nos per desenvolupar una gran forta-lesa mental. En aquest taller us guiarem pels conceptes més importants per mantenir i fomentar una actitud salu-dable davant les dificultats que podem trobar en el nos-tre dia a dia.

Professor: Antonio Soto

JARDINERIA DES DE CASA L**Divendres, de 10.30 a 12 h Del 23 d'abril a l'11 de juny (12 h) Preu: 52,71 €**

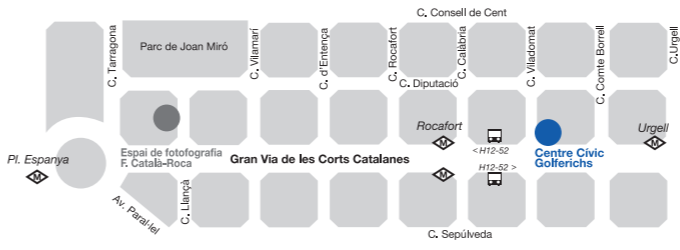
Ets d'aquelles persones a les quals els agrada tenir ra-cons verds per tota la casa? Et proposem un curs amb el qual aprendràs les nocions bàsiques del cultiu de plan-tes tant d'interior com d'ex-terior. Coneixerem els tipus de substrats, fertilització i el canvi de test, i aprenrem com controlar les plagues. Un munt de consells perquè les plantes de casa teva lluei-xin més que mai. *Professora: Marta Pitet*

TALLERS CULTURALS

D' abril a juny de 2021



MAPA



ADREÇA	HORARIS
Centre Cívic Casa Golferichs Gran Via de les Corts Catalanes, 491 08015 Barcelona Tel. 93 323 77 90 golferichs@golferichs.org	De dilluns a divendres, de 10 a 14 i de 16 a 20 h
COM ARRIBAR-HI	SEGUEIX-NOS
<ul style="list-style-type: none"> Urgell-L1, Rocafort-L1 Bus H12, 52, V9 bicing Equipament parcialment accessible 	<ul style="list-style-type: none"> golferichs.org facebook.com/ccgolferichs twitter.com/ccgolferichs instagram.com/ccgolferichs

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu Delegat de Protecció de Dades és UNIVER JURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat.

Gestió tècnica: Calaix de Cultura SL.

Districte de l'Eixample
@ccgolferichs

Ajuntament de Barcelona



TREU PROFIT DEL MÒBIL

Divendres, de 9.30 a 11.30 h
Del 23 d'abril al 11 de juny (16 h)
Preu: 82,67 €

Actualment la majoria de les persones tenim un mòbil amb el qual fem fotos, descarreguem arxius, ens connectem amb persones que estan fora o fem classes en línia. En aquest curs aprendrem a configurar el mòbil per obtenir un major rendiment, aplicacions o sistemes que ens permetin fer el mateix però millor, més senzill i més ràpid. Coneixerem els sistemes per buscar informació, guardar, compartir o accedir a continguts en línia; descobrirem aplicacions pràctiques i gratuïtes que ens faran gaudir encara més del món digital, ja sigui el nostre dispositiu Apple, Android o Windows.

Professora: Flor Sila Rodríguez Arrocha

MANTENIMENT I SEGURETAT DEL MÒBIL

Divendres, de 12 a 13.30 h
Del 7 al 21 de maig (4,5 h)
Preu: 23,26 €

En aquest taller aprendràs a establir les mesures de privacitat i seguretat per tal que les teves converses i missatges de text, les dades confidencials quan navegues per internet, i les fotografies emmagatzemades al teu dispositiu, entre d'altres, estiguin segurs.

Professora: Flor Sila Rodríguez Arrocha

INICIACIÓ ALS ESCACS

Dimecres, de 19 a 20.30 h
Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h)
Preu: 62 €

La pràctica dels escacs s'ha demostrat que aporta molts beneficis tant en l'àmbit intel·lectual, com en l'esportiu o el lúdic. Tens ganes de descobrir-ho? Doncs no deixis escapar l'oportunitat d'iniciar-te en aquest esport i joc d'estratègia apte per a totes les edats.

Professor: Ivan Cano. Col·labora: Peón Negro Ajedrez

SCRAPBOOKING

Dijous, de 19 a 20.30 h
Del 22 d'abril al 10 de juny (12 h)
Preu: 62 €

Gaudint de l'scrapbooking i de les diferents tècniques aprendrem a fer un miniàlbum amb doble estructura i amb tanca imantada, a més d'un petit àlbum en cascada. Farem servir diferents papers d'scrap, cartó, encunyats, tintes i segells. Sempre deixant volar la

nostra creativitat en cada projecte. Caldrà abonar un suplement el primer dia de classe.

Professora: Noemí Ponce

CONVERSA EN FRANCÈS

Dilluns, de 10 a 11.30 h
Del 19 d'abril al 14 de juny (12 h)
Preu: 62 €

Cal tenir un nivell intermedi-alt.
Professora: Nathalie Souron

ANGLÈS ELEMENTAL

Dijous, de 10.30 a 12 h
Del 22 d'abril al 17 de juny (13,5 h)
Divendres, de 10.30 a 12 h
Del 23 d'abril al 18 de juny (13,5 h)
Preu: 69,76 €

Cal tenir domini del *simple present*, *simple past* i *simple future*. (nivell A1).

Professor: Ramon Codina

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns, de 17.30 a 19 h
Del 19 d'abril al 21 de juny (13,5 h)
Preu: 69,76 €

Cal tenir un nivell intermedi (B1).
Professor: Ramon Codina

CREATIVITAT

Els cursos presencials passaran a ser en línia en cas que les autoritats sanitàries limitin l'activitat presencial dels centres cívics.

GANSAI: AQUAREL·LA JAPONESA

Dijous, de 17 a 18.30 h
Del 22 d'abril al 27 de maig (9 h)
Preu: 46,50 €

Coneixes la diferència entre l'aquarel·la japonesa i l'occidental? Vine a descobrir els materials, les tècniques bàsiques i els principals estils, des dels més clàssics fins al disseny *Korin*, utilitzat en les estampacions de *kimonos*, molt popular en el món de l'art i del disseny. Trobaràs i mantindràs el teu propi estil a partir del coneixement de la filosofia oriental per crear la teva obra. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà el primer dia.

Professora: Eriko Fukuda

VIATGE A TRAVÉS DEL COLLAGE

Dimarts, de 19 a 20.30 h
Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h)
Preu: 62 €

Omplirem les taules de papers, ulls, núvols, cames... un taller per pensar, encolar, retallar, somiar, però també, un espai per anar coneixent cada dia diferents collagistes i for-

mes de treballar. Ens inventarem un personatge i viatjarem fins on les tisoires i la cola ens ajudin a arribar. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà el primer dia de classe.

Professora: Marta de Tramabarceló

INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 21 d'abril al 9 de juny (12 h)
Professora: Emma Sánchez Fenech
Divendres, de 10.30 a 12 h
Del 23 d'abril al 11 de juny (12 h)
Preu: 62 €

Partint d'exercicis d'observació aprendrem a identificar els elements clau per planificar el dibuix com la composició, la llum, el volum, la línia o la taca. Tothom pot aprendre a dibuixar. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà el primer dia de classe.

Professor: Sergio Moreno

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Dimarts, de 17 a 18.30 h
Del 20 d'abril al 8 de juny (12 h)
Preu: 62 €

Iniciar-se en l'aquarel·la és iniciar-se en el color, en la composició, la taca en forma d'aiguada continguda en una pinzellada, en una tècnica subtil i delicada, brillant i enèrgica, abstracte i de pertorbador realisme. Amb exercicis senzills, anirem perdent la por per anar fent nostre aquest mitjà tan generós. El material va a càrrec de l'alumnat i es detallarà el primer dia de classe.

Professora: Marta de Tramabarceló

IL·LUSTRACIÓ SOBRE CERÀMICA

Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Del 29 d'abril al 13 de maig (6 h)
Preu: 26,35 €

En aquest monogràfic aprendrem algunes tècniques d'il·lustració sobre ceràmica ja feta. Crearem dissenys per decorar tasses o bols de forma personalitzada, amb materials que podeu fer servir a casa. No és un taller de ceràmica, sinó d'il·lustració. En inscriure-us, us indicarem els materials de treball necessaris perquè els pugueu adquirir amb antelació.

Professora: Laufer

SALUT

Els cursos presencials passaran a ser en línia en cas que les autoritats sanitàries limitin l'activitat presencial dels centres cívics. Si tens dubtes sobre una activitat física, es recomana fer una consulta mèdica.

GIMNÀSTICA GAC

Dijous, de 18 a 19.15 h
Del 22 d'abril al 10 de juny (10 h)
Preu: 51,67 €

Exercicis per tonificar glutis, abdominals i cames. Per enfortir les zones del cos que més suporten les càrregues del dia, i eliminar petites molèsties a l'esquena.

Professora: Carlota Fernández

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dimarts, de 10 a 11.15 h
Del 20 d'abril al 8 de juny (10 h)
Preu: 51,67 €

Respiració i exercicis suaus per treballar la musculatura de l'abdomen, el sòl pelvià i l'esquena. Ideal per recuperar el to muscular postpart, per incontinència urinària o per mals d'esquena.

Professorat: Air-Active

PILATES

Dilluns, de 18 a 19.15 h
Dilluns, de 19.45 a 21 h
Del 19 d'abril al 14 de juny (10 h)

Professora: Lucrecia Guio

Dilluns, de 19.45 a 21 h
Del 19 d'abril al 14 de juny (10 h)
Professora: Bady Domingo

Dijous, de 19.30 a 20.45 h
Del 22 d'abril al 10 de juny (10 h)
Professora: Carlota Fernández

Preu: 51,67 €
Per enfortir la musculatura general, augmentar la flexibilitat i reforçar la zona central del cos, que carrega amb la major part de l'esforç diari.

IOGA

Dilluns, de 18 a 19.15 h
Del 19 d'abril al 14 de juny (10 h)
Professora: Bady Domingo

Dimarts, de 18.30 a 19.45 h
Dimarts, de 20.15 a 21.30 h
Del 20 d'abril al 8 de juny (10 h)
Professor: Josep Montesinos

Dimecres, de 18.30 a 19.45 h
Del 21 d'abril al 9 de juny (10 h)
Professora: Edel Cases

Preu: 51,67 €
Disciplina d'origen hindú coneguda per les seves *asanas* o postures corporals, que donen fermesa i elasticitat als músculs. La transició suau entre els moviments i el control de la respiració la converteixen en una activitat ideal per mantenir els nostres cossos actius.