

INSCRIPCIONS

Inici de les inscripcions: dilluns 1 d'abril de 2019. El primer dia en línia a partir de les 7 h i presencialment a les 9 h. Es repartirà un número per persona.

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

- **Al centre cívic:** de dilluns a divendres, de 10 a 20 h i dissabtes, de 10 a 14 h

Descompte Carnet Jove. 15% en tots els cursos per als titulars (de 12 a 30 anys)

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 l'anul·lació del curs per part de l'organització.

CIÈNCIES I HUMANITATS

LA SEXUALITAT HUMANA: PREGUNTES I RESPOSTES

Dimecres, de 17 a 18.30 h
Inici: 24 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Som éssers sexuals, la sexualitat ens acompanya al llarg de tota la vida. Us proposem un recorregut per molts interrogants que genera la societat actual envers la sexualitat. Parlaïrem de la resposta sexual humana, de les dificultats, de les relacions en el món d'avui, de la diversitat sexual, de les etapes de la sexualitat al llarg de la nostra vida, comentant alguns casos reals. Donarem respostes a les vostres preguntes.

Professorat: La Societat Catalana de Sexologia, Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears

APREN L'OCCITAN! VIATGE DINS LO PAIS VESIN

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

En aquest viatge al país veí, farem una introducció a diferents aspectes de la cultura d'Occitània. Coneixerem de més a prop la llengua, els territoris on es parla, la realitat sociolingüística, la literatura i arts plàstiques, anant des de l'època dels trobadors fins a l'actualitat. Amb una metodologia comunicativa, aprendrem els fonaments de la *lenga d'òc* d'una manera pràctica i dinàmica. El taller, impartit en occità (fer servir explicacions i traduccions sempre que sigui necessari), no requereix cap coneixement previ.

Professor: Thiago Mori

JUDAISME, CRISTIANISME I ISLAM: TRES RELIGIONS, UN DEU

Dilluns, de 17 a 18.30 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Ens apropiarem a les tres grans religions abrahàmiques, aparegudes en diferents moments històrics i seguides,

avui, per més de la meitat de la humanitat. Coneixerem a Abraham, el patriarca comú, farem un breu repàs històric de cada tema, veurem quins són els seus llibres sagrats i comentarem alguns aspectes, termes i conceptes religiosos que molts cops escoltem, però dels que no acabem d'entendre del tot el seu veritable significat.

Professora: Nona Escofet

QUI TÉ POR DE L'ART MODERN?

Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Inici: 24 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Què ha passat en aquests últims 150 anys al món de l'art? Farem un recorregut des de la revolució pictòrica dels impressionistes fins a l'art conceptual més actual, amb animals en formol o una performance de mil persones cridant a la Tate. Dirigint tant a persones escèptiques com a convençudes, en aquest curs intentarem debatre i resoldre totes les preguntes que sempre ens plantejem sobre el controvertit món de l'art modern i contemporani. Una forma accessible d'eliminar prejudicis i fer més apassionant la nostra propera visita a un museu.

Professor: Xavi Sellés

L'ART DE MIRAR UN QUADRE

Dijous, de 17 a 18.30 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Què busquem quan contemplem un quadre? Què ens pot ajudar a gaudir d'una obra? Sense necessitat de tenir uns coneixements exhaustius d'història de l'art, aprendrem a apropar-nos-hi de manera subjectiva, treballant les tècniques d'aproximació a la contemplació estètica. També descobrirem les eines per a una contemplació més objectiva i formal del quadre: composició, color i llum. Quins punts en comú tenen l'art del romànic amb els postimpressionistes? Per què el barroc és tan dramàtic i ectetista? Quins són els nous codis pictòrics contemporanis? Troba les respostes a les teves preguntes i descobreix una nova manera de mirar l'art.

Professora: Mireia Puente

OBRES MESTRES DE LA HISTÒRIA DEL CINEMA

Dimarts, de 18 a 19.30 h
Inici: 30 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Parlarem de les pel·lícules més importants de la història del cinema, debatent i analitzant tant l'estil com el llenguatge cinematogràfic, significat i simbologia. Revisarem la influència que han tingut directors i pel·lícules com *Las uvas de la ira* de John Ford, *La noche americana* de François Truffaut i *Melancolia* de Lars von Trier, entre d'altres. Tot per gaudir molt més del cinema.

Professor: Enric Ros

APASSIONA'T PER L'ÒPERA

Dimecres, de 16.45 a 18.15 h
Inici: 24 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

A partir de l'anàlisi i exemples d'obres com *El pescador de perles* de Bizet, *Agrippina* de Händel, *Tosca* i *La Bohème* de Puccini o *Luisa Miller* de Verdi, obtindrem les eines necessàries per gaudir més de l'òpera i podrem experimentar perquè es considerada una gran manifestació creativa i cultural.

Professor: Joan Martínez Colás

LA MÚSICA DEL SEGLES XX I XXI

Dilluns, de 17.45 a 19.15 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

La música contemporània té fama de ser difícil d'escoltar, restringida a oïdes expertes i coneixedores; nosaltres no ho creiem. Descobreix les claus i les eines per perdre la por a la música d'aquest segle (i del passat). Endinsa't en el món de la música contemporània a partir d'exemples pràctics: audicions, partitures, imatges i vídeos.

Professora: Maria José Anglés, de MUSICoLòGICS

ANEM AL TEATRE

Dijous, de 20 a 21.30 h
Inici: 25 d'abril (5 sess.)
Preu: 37,30 €

Una trobada quinzenal per comentar el bo i millor de la cartellera teatral barcelonina. Comentarem les obres des d'un punt de vista crític, tècnic i històric amb l'actor Màrius Hernández. Les entrades aniran a càrrec dels participants.

Professor: Màrius Hernández

GEOPOLÍTICA DE L'ÀSIA CONTEMPORÀNIA

Dilluns, de 10.30 a 12 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Una important conseqüència geopolítica del col·lapse de l'URSS, ha estat l'augment de la competència política i comercial pel control de les grans reserves de petroli dels països de la Comunitat d'Estatos Independents. En els

fràgils estats del Caucas i l'Àsia central conflueixen a més, factors ètnics i religiosos que causen molta inestabilitat a la regió. A l'equació s'afegeix els interessos de Rússia i la Xina per tractar d'imposar el seu patró hegemònic. Coneixerem els reptes de futur de la regió, les contradiccions de la Xina, els conflictes sense resoldre a l'Índia i l'Afganistan i els paradigmes de països musulmans democràtics.

Professora: Rokayah Navarro

COLONIALISME EUROPEU: FRANÇA, ESPANYA I ANGLATERRA

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
Inici: 30 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

A principis de segle XX més del vuitanta per cent del món depenia dels estats europeus. Els tractes comercials van obrir pas a l'ocupació territorial, on el manteniment d'equilibri de les relacions va acabar recaient en el control militar, per imposar els ideals econòmics i ideològics que s'assentaven a l'Europa moderna. Les creixents desigualtats entre les metròpolis i les colònies d'ultramar van ser el detonant del col·lapse de model colonial. Serà precisament en aquest moment de transformació dels imperis, quan es forjaran els conceptes de nacions europees, que actualment segueixen regint les relacions amb els estats de les antigues colònies i marquen l'agenda actual de les polítiques migratòries.

Professora: Rokayah Navarro

VIDA QUOTIDIANA A L'ANTIC EGIPTE

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Inici: 15 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

La societat de l'antic Egipte va bastir obres de mides colossals, va moficar els seus morts, va tenir governants que dominaren el món. Però, com vivia el poble egipci? Com era la seva societat? Com eren les seves cases? Què cuinaven? Coneixerem el dia a dia d'aquestes persones que van viure fa mil·lennis: la seva predicció pel maquillatge, els perfums i les joies, les passions i neguits que van plasmar en la literatura i els documents que ens parlen de la seva justícia, dels contractes matrimonials o de medicina.

Professora: Susana Alegre García

ESCULTURES DE L'ANTIC EGIPTE

Dimecres, de 17.30 a 19.30 h
Inici: 15 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

L'art de l'escultura va arribar a l'antic Egipte a un grau de bellesa i refinament excepcional. Al llarg de mil·lennis, van aconseguir crear meravelles que encara segueixen causant admiració. Apropa't a la història d'aquestes creacions artístiques, per

conèixer obres tan cèlebres com l'escriba del Louvre, l'estàtua del faraó Quefré o el bust de Nefertiti, però també les talles en fusta, les maquetes funeràries i els delicats objectes destinats a ornamentar la quotidianitat.

Professora: Susana Alegre García

FILOSOFIA APLICADA: POLÍTICA, POLÍTICS I PODER

Dijous, de 18 a 19.30 h
Inici: 25 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Vivim uns temps políticament molt intensos i convulsos, tant al nostre país com a escala mundial. La culpa la tenen sempre els poderosos, per desant comptat. Però qui són exactament els poderosos? I què fa que siguin poderosos? Quina lògica segueixen o haurien de seguir les estructures de poder de les societats? Haurien d'ajustar-se a determinats principis ètics, o bé poden fer tot el que vulguin mentre mantinguin l'ordre social? En aquest curs estudiarem i sobretot debatem les reflexions de diversos filòsofs al voltant d'aquestes qüestions.

Professor: Pol Marzougoug

LA VIDA COM A VOLUNTAT I REPRESENTACIÓ EN SCHOPENHAUER

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

Què és viure? Quin significat té l'existència? Vida i existència, són compatibles? Partim de la base -provisional- que viure és una funció biològica que pren sentit amb l'existència. Existir és viure amb consciència-de-si i dels altres. En existir expandim el nostre ésser pel món, el representem, com en un escenari, com una obra teatral. Segons Schopenhauer, la voluntat no al·ludeix a la mera facultat psíquica de voler sinó que, al contrari, es refereix a un ésser o essència de caràcter metafísic. El món dels fenòmens no és més que la voluntat mateixa objectivada que, com a tal, ha de ser entesa en termes del que Schopenhauer anomena *representació*.

Professor: Joan Carles Gómez

EL GIR HERMENÈUTIC D'HUSSERL A GADAMER. ELS PROBLEMES DE LA INTERSUBJECTIVITAT

Dimarts, de 10.30 a 12 h
Inici: 30 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

La història de la fenomenologia és la història de la filosofia. A través d'ella veiem passar els segles de reflexió en recerca del sentit de les coses i de nosaltres. Amb l'objectiu d'establir una anàlisi sobre els conceptes de fenomenologia i hermenèutica, atal·larem el pensament dels autors més

representatius que es van manifestar al respecte. Donada l'extensió del tema, hem triat tractar les filosofies de Husserl, Heidegger i la de Gadamer amb més profunditat, pel fet que en aquest últim filòsof podem veure l'evolució de la fenomenologia i la consagració de l'hermenèutica com una alternativa filosòfica davant la qüestió perenne: *el sentit de ser*.

Professor: Joan Carles Gómez

DESCOBRIM BARCELONA PAS A PAS

Dijous, de 17 a 19 h
Inici: 2 de maig (7 sess.)
Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
Inici: 30 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Passejarem pels barris de Barcelona per conèixer la història, les anècdotes i els llocs especials de la nostra ciutat. Aquest trimestre descobrirem alguns barris com Santa Caterina, la Zona Universitària, Gràcia i la Clota, entre d'altres. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professor: Oleguer Biete

INTERIORS DE BARCELONA: L'ÀREA METROPOLITANA

Dijous, de 10.30 a 12.30 h
Inici: 2 de maig (4 sess.)
Preu: 39,78 €

Aquesta primavera sortirem de la nostra ciutat a conèixer alguns dels interiors de les ciutats veïnes. Ens sorprendrem amb quatre interiors d'indrets molt interessants i sovint desconeguts. Visitarem per exemple Can Negre, una destacada casa modernista realitzada per Josep Maria Jujol a Sant Joan Despí o la important fàbrica Anís del Mono situada a Badalona. A part de conèixer els interiors també farem un recorregut exterior pels voltants de cada lloc visitat. Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.

Professor: Oleguer Biete

VIATGI ALS MUSEUS I EXPOSICIONS

Dimecres, d'11 a 13 h
Dimecres, de 17 a 19 h
Inici: 8 de maig (7 sess.)
Dijous, de 17 a 19 h
Inici: 9 de maig (7 sess.)

Professora: Gemma Rovira

Dimarts, de 17 a 19 h
Inici: 30 d'abril (7 sess.)
Dijous, de 10 a 12 h
Inici: 25 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Visita les exposicions de Barcelona de la mà de l'experiència d'una professional. Entrades a càrrec dels participants. El primer dia ens trobarem a Golferichs.

Professora: Aina Mir

CUINA

Caldrà abonar en efectiu un suplement en el moment de la inscripció.

CUINA A BAIXA TEMPERATURA

Divendres, de 17.15 a 19.15 h
Inici: 26 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Cuinar a baixa temperatura ja no és exclusiu de l'alta gastronomia. Vine a conèixer tots els seus secrets i els seus avantatges. Els resultats sorprenents que aporta poder controlar a la perfecció el temps i temperatura de coccio, fan que les textures meloses de les carns, les verdures saboroses i acolorides i els peixos que es desfan al plat, preservin millor les qualitats nutricionals. Resultat de gran xef fent ús de les tècniques més modernes, així com les més tradicionals.

Professor: Martí Avilés

CURRIS ASIÀTICS

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 8 de maig (5 sess.)
Preu: 49,73 €

La paraula "curri" inclou realitats tan diferents com el dal de lènties o el korma indià, el curri tailandès o el Rendang d'Indonèsia. Uns són més líquids, d'altres més secs, però l'aroma inconfusible i complex de les espècies ens fa viatjar de seguida cap a Àsia.

Professora: Agnès Dapère

APERITIUS CREATIUS

Dissabte, d'11.30 a 13.30 h
Inici: 4 de maig (6 sess.)
Preu: 59,68 €

I si compartim uns aperitius? Comença el ball de plats, una autèntica festa de sabors, olors i moments per compartir. Us esperem els matins dels dissabte amb un munt de receptes d'aquestes petites obres d'art gastronòmiques ideals per als àpats primaverals.

Professor: Josep Vidal

CUINA DE TEMPORADA

Dijous, de 17 a 19 h
Inici: 2 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €

T'agrada remenar cassoles, experimentar amb les receptes i gaudir del resultat? Et proposem un taller per aprofitar els productes que arriben als mercats a la primavera. Els aliments frescos i de proximitat seran la base del plats amb els que aprendrem noves tècniques de coccio, de tall i les millors receptes per l'arribada del bon temps.

Professora: D.O. Santa Caterina

CUINA GURMET

Dimarts, de 10.30 a 12.30 h
Inici: 30 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Partint de la idea de la cuina de mercat, elaborarem receptes modernes però accessibles. Donant un toc especial i personal descobrirem nous ingredients i reinventarem algunes de les receptes més tradicionals de la nostra gastronomia.

Professora: Elisabeth Cuevas

CUINA EN UN PIM-PAM

Dijous, de 13.30 a 15 h
Inici: 2 de maig (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Si tens poc temps i poques nocions de cuina (o les mínimes per subsistir), t'esperem els dijous al migdia per cuinar i després, si et ve de gust, dinar en companyia.

Professor: Diego Molina

CUINA PER A MANDROSOS

Dijous, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 25 d'abril (4 sess.)
Preu: 39,78 €

Posar-te a cuinar et fa una mandra infinita? 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

CUINA CREATIVA

Dijous, de 19.30 a 21.30 h
Inici: 23 de maig (5 sess.)
Preu: 49,73 €

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 protagonistes a la cuina.

Professor: Josep Vidal

LA MEMÒRIA, UNA CAPACITAT QUE CAL CONSERVAR

Dilluns, de 12 a 13.30 h
Dilluns, de 16.30 a 18 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

La cuina japonesa destaca per la delicada cura en la presentació de plats, així com per ser lleugera i saludable. Farem receptes bàsiques i també les més conegudes.

Professora: Miho Miyata

TAST DE VINS: TERRES DE PISSARRA

Divendres, de 19.30 a 21 h
Inici: 26 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

Vine a gaudir, tastar i comparar vins de terres pissarroses. Mineralitat i bouquets profunds són les notes comunes a vins de les DO Priorat-Montsant, Empordà, Bierzo, Calatayud, Carriena, Mencía, Ribeira Sacra i altres zones de l'Estat.

Professorat: D.O. Santa Caterina

RECURSOS

Dimecres, de 19.15 a 21.15 h
Inici: 24 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

A banda de la clàssica grua de pa-pa, aquesta tècnica mil·lenària s'ha convertit en els darrers anys en una font d'inspiració i una eina de treball per a dissenyadors i artistes. En aquest taller aprendrem els secrets de l'origami per desenvolupar els nostres propis patrons i realitzar joies, làmpades i altres objectes decoratius. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.

Professorat: ORIGAMES

JARDINERIA DOMÈSTICA: PLANTES D'INTERIOR I EXTERIOR

Dimecres, de 17 a 19 h
Inici: 8 de maig (7 sess.)
Preu: 69,62 €

T'encanten les plantes però no ets capaç de fer-les viure dues estacions seguides? En aquest taller teòric i pràctic et donarem les nocions bàsiques del cultiu de plantes en test. Analitzarem i coneixerem els tipus de substrats, les plagues i les malalties més comunes i els seus tractaments. Aquesta primavera les pràctiques se centraran en els diferents tipus de substrats, la sembra i el canvi de test i les plagues. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.

Professora: Marta Pitet

SCRAPBOOKING

Dijous, de 19.15 a 20.45 h
Inici: 25 d'abril (9 sess.)
Preu: 67,14 €

Aprendrem tot el necessari per fer un àlbum 3D. Amb retalls de papers, cintes, tintes acríliques o segells farem els nostres àlbums plens de records i de combinacions sorprenents. A més, farem un *canvia* amb tècnica mixta amb un acabat *vintage* i per rematar el curs farem projecte de transferència fotogràfica sobre fusta per seguir aprenent noves tècniques. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.

Professora: Noemí Ponce

CERÀMICA D'INSPIRACIÓ JAPONESA

Dissabte, de 10.30 a 12.30 h
Inici: 27 d'abril (7 sess.)
Preu: 69,62 €

Aprèn a fer peces d'inspiració japonesa per completar la vaixel·la, com poden ser bols, plats o culleres. Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.

Professor: Vicente Rivera

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dimecres, de 17 a 19 h
Inici: 8 de maig (7 sess.)
Professora: Judit Belenguier
Dilluns, de 10 a 12 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Professora: Mabelle Morell
Preu: 69,62 €

Prefereixes restaurar els teus mobles que haver-ne de comprar de nous? Només es podran portar objectes petits (màx. 60 cm) o bé un plafó de fusta (màx. 60x60 cm). Caldrà abonar un suplement en el moment de la inscripció.

MINDFULNESS

Dilluns, de 18 a 19.30 h
Inici: 29 d'abril (7 sess.)
Preu: 52,22 €

Professora: Seila Bustos

Dimecres, de 10.30 a 12 h
Inici: 24 d'abril (8 sess.)
Preu: 59,68 €

INICIACIÓ AL PIANO
Dimarts, de 15 a 16.30 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 €
Un passeig pel món dels instruments de teclat i iniciació al piano: llegir partitures, posició o acords. El primer dia ens trobarem a Golferichs, la resta al CEMB (G.V. de les Corts Catalanes, 498 – davant de Golferichs). Hi ha un piano per a cada dues persones. No cal tenir coneixements musicals. <i>Professora: Marta Rubiralta, CEMB</i>
INICIACIÓ AL SWING SENSE PARELLA
Dilluns, de 18.15 a 19.45 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 52,22 € <i>Professorat: Swingcats</i>
BALLET PER A ADULTS
Divendres, de 18.30 a 20 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 67,14 € <i>Professora: Tatiana Cortez</i> Dissabte, d'11 a 12.30 h Inici: 27 d'abril (7 sess.) Preu: 52,22 € <i>Professora: Marta Romero</i>
INICIACIÓ AL FLAMENC
Dimecres, de 19 a 20.30 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 € <i>Professora: Irina Varo</i>
SALSA
Dimarts, de 20 a 21.30 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 € Aprèn un dels balls caribenys més coneguts. No cal apuntar-se en parella, però és recomanable. <i>Professorat: Sant Andreu Pas a Pas</i>
BALLS LLATINS
Dimecres, de 18.30 a 20 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 € <i>Professorat: Sant Andreu Pas a Pas</i>
SEVILLANES
Dijous, de 18.30 a 20 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 67,14 € <i>Professora: Pilar Pintor</i>
BALLS DE SALÓ
Divendres, de 18.30 a 20 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 67,14 € Swing, rock, vals, bolero o pasdoble. És imprescindible inscriure's en parella. <i>Professora: Pilar Pintor</i>
DANSA DEL VENTRE
Dijous, de 20.15 a 21.45 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 67,14 € <i>Professora: Nerea Moreno</i>
COUNTRY
Dimecres, d'11 a 12.30 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 € <i>Professor: Gabi Ibáñez</i> Dilluns, de 16.30 a 18 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 52,22 € <i>Professora: Carles Molina</i>
ZUMBA
Dimecres, de 20.15 a 21.30 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professor: Fabio Suárez</i> Dijous, de 20.15 a 21.30 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € <i>Professora: Gellie Riu</i> Divendres, de 20.15 a 21.30 h Inici: 3 de març (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Karen Riehn</i>
TALLERS FAMILIARS
ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS (DE 0 A 12 MESOS)
Divendres, de 12.30 a 13.30 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 44,76 € <i>Professora: Ana Francesca Salcedo</i>
ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A INFANTS (D'1 A 3 ANYS)
Divendres, d'11.30 a 12.30 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 44,76 € <i>Professora: Ana Francesca Salcedo</i> Dilluns, de 16.30 a 17.30 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 34,81 € <i>Professora: Maria José Anglès, de Musicològics</i>
MAMIFIT
Dimarts, de 10 a 11 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 39,78 € Dijous, d'11.45 a 12.45 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 44,76 € Fes gimnàstica hipopressiva, tonificació, cardio i estiraments acompanyada del teu/va fill/a. Podràs realitzar l'activitat a partir d'aquests terminis: 6 setmanes després de part vaginal i 8 setmanes després d'una cesària. Es farà una inscripció per cada adult i podrà venir amb un nen/a. <i>Professora: Mamifit BCN</i>

SALUT
Si tens dubtes sobre una activitat física, es recomana consultar el metge.
MARXA NÒRDICA
Dimecres, 10 a 11.30 – NOU GRUP Inici: 24 d'abril (7 sess.) Dilluns, de 10 a 11.30 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 52,22 € La marxa nòrdica és un esport basat en la utilització d'uns bastons específics per caminar o córrer. És una activitat física suau i completa en el que es treballen el 80% dels músculs del cos. La seva pràctica millora la capacitat respiratòria i la funció cardíaca, allibera tensió a la zona de genoll i l'esquena i ajuda a prevenir l'osteoporosi. És necessari portar bastons de marxa nòrdica per fer l'activitat. <i>Professora: Anna Carmona d'Air-Active</i>
BALLET TONO
Dilluns, de 20 a 21.15 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 43,51 € <i>Professora: Bady Domingo</i> Dimarts, de 18.30 a 19.45 h Dimarts, de 20 a 21.15 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € La tècnica de la dansa clàssica serà la base d'aquest entrenament físic. Exercicis de barra i de terra per fer treball cardiovascular, de tonificació i d'elasticitat. Apte per a qualsevol edat. <i>Professora: Isabel Millan</i>
GIMNÀSTICA GAC
Dimarts, de 18.30 a 19.45 h- NOU GRUP Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Lydia Garcia</i> Dijous, de 18.30 a 19.45 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € <i>Professora: Carlota Fernández</i>
HIPOPIlates
Dimecres, de 17 a 18.15 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professor: Sergi Tintoré d'Air-Active</i> Dijous, de 9.30 a 10.45 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € <i>Professora: Gloria Zapata</i>
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA
Dimarts, de 10 a 11.15 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Dijous, de 17 a 18.15 h Inici: 2 de maig (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Aurora Vélez</i> Respiració i exercicis suaus per treballar la musculatura de l'abdomen, el sol pèlvic i l'esquena i reforçar la part central del nostre cos. Ideal per recuperar el to muscular postpart, per incontinència urinària o per mals d'esquena.

ESTIRAMENTS
Dimarts, de 17 a 18.15 h. Inici: 30 d'abril (8 sess.) Dimecres, de 17 a 18.15 h. Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Estela Quesada</i> Divendres, de 17 a 18.15 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € € <i>Professora: Anna Tortorici</i>
GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ
Dijous, de 10 a 11.15 h Inici: 2 de maig (8 sess.) <i>Professora: Tito Palau</i> Dimecres, de 10.15 a 11.30 h Dimecres, d'11.45 a 13 h Inici: 24 d'abril (8 sess.) <i>Professora: Mireia Torrent</i> Preu: 49,73 €
PILATES
Dijous, de 20 a 21.15 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Dijous, de 9.45 a 11 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € <i>Professora: Carlota Fernández</i> Dilluns, de 20 a 21.15 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 43,51 € <i>Professora: Bady Domingo</i> Dimarts, de 18.30 a 19.45 h Dimarts, de 20 a 21.15 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Lucrecia Guio</i>
IOGUILATES
Divendres, de 17 a 18.15 h. Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € Combinació de pilates amb tècniques de relaxació del ioga dinàmic. Elasticitat, to muscular, respiració i relaxació. <i>Professora: Carmen Chito</i>
IOGA
Dimarts, de 19.45 a 21 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Paula Fernández Calotti</i> Dilluns, de 10 a 11.15 h Dilluns, d'11.30 a 12.45 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 43,51 € Dimarts, de 18.15 a 19.30 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Dimecres, de 18.30 a 19.45 h Dimecres, de 20 a 21.15 h Inici: 24 d'abril (8sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Núria Roc</i> Dijous, de 17 a 18.15 h Inici: 25 d'abril (9 sess.) Divendres, de 9.45 a 11 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € <i>Professora: Gemma Arné</i> Dilluns, de 18.15 a 19.30 h Inici: 29 d'abril (7 sess.) Preu: 43,51 € <i>Professora: Bady Domingo</i>
BARCELONETA, GENT DE MAR
Dissabte 27 d'abril Vine a conèixer els llocs més emblemàtics del barri mariner. Passejant pels seus carrers descobrirem on es va instal·lar la primera pedra per anar desgranant la història des dels orígens al procés de la formació del barri. Un matí de dissabte per conèixer als seus primers habitants i les seves ocupacions, esbrinar qui va ser el <i>Negre de la Riba</i> i la història més amagada de la Barceloneta. <i>Professorat: Taller d'Història de la Barceloneta</i>

TAI-TXI
Dimarts, d'11.30 a 12.45 h Inici: 30 d'abril (8 sess.) Preu: 49,73 € <i>Professora: Estela Quesada</i> Divendres, de 17 a 18.15 h Inici: 26 d'abril (9 sess.) Preu: 55,95 € € <i>Professora: Anna Tortorici</i>
FOTOGRAFIA
Lloc: Espai de Fotografia Francesc Català-Roca (Llança, 21). Consulta tots els cursos de fotografia a la web.
FOTOGRAFIA PROFESSIONAL AMB SMARTPHONE
Dimecres, de 16.30 a 18 h. Inici: 25 d'abril (8 sess.) Preu: 59,68 € Comprova si el teu <i>smartphone</i> és compatible amb aplicacions com Manual Camera (Android), Manual-RAW Camera (iOS) o similars, i aprèn les tècniques bàsiques de fotografia com l'ISO o la velocitat sense necessitat d'una càmera rèflex. <i>Professor: Luis Giménez</i>
SORTIDES FOTOGRÀFIQUES: CIUTAT I NATURA
Dimecres, de 19 a 21 h. Inici: 24 d'abril (8 sess.) Preu: 79,57 € Taller pràctic on aprofundir sobre la correcta exposició, la profunditat de camp, el control del moviment i el balanç de blancs. <i>Professor: Luis Giménez</i>
ITINERARIS
Els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Preu: 14,92 €. Places limitades.
ITINERARIS DE CIUTAT
BARCELONETA, GENT DE MAR
Dissabte 27 d'abril Vine a conèixer els llocs més emblemàtics del barri mariner. Passejant pels seus carrers descobrirem on es va instal·lar la primera pedra per anar desgranant la història des dels orígens al procés de la formació del barri. Un matí de dissabte per conèixer als seus primers habitants i les seves ocupacions, esbrinar qui va ser el <i>Negre de la Riba</i> i la història més amagada de la Barceloneta. <i>Professorat: Taller d'Història de la Barceloneta</i>

LA BARCELONA DELS PASSATGES: EL BARRI GÒTIC
Dissabte 27 d'abril Continuem descobrint passatges, ara ens centrarem en els del barri Gòtic, on hi ha els més antics de Barcelona. Passatges elegants i distingits que ens parlen d'un passat no tan llunyà i de la història del seu entorn. Podrem observar alguns edificis curiosos i diversos elements decoratius amb l'objectiu d'embellir aquests espais de pas o d'ús exclusiu pels que hi viuen. Vine a conèixer una de les cares menys conegudes del barri Gòtic. <i>Professor: Oleguer Bieta</i>
EL PALAU GÜELL
Divendres 31 de maig de 17 a 20 h El Palau Güell va ser un dels primers encàrrecs importants que va rebre Gaudí a l'inici de la seva carrera. Eusebi Güell va voler que Gaudí li construís aquest peculiar palau urbà com a ampliació de la casa familiar que tenia a la Rambla de Barcelona. Durant aquesta visita descobrirem les cotxeres, les diverses estances i el fascinant terrat. L'accés al palau requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. <i>Professor: Oleguer Bieta</i>
INDIANS A BARCELONA: ENTRE ESCLAUS I NEGRERS
Dissabte 4 de maig Fins quan va durar l'esclavitud? Quan comença? Una història trágica però ben certa, que recorre el centre de la ciutat i fa palesa la realitat del sistema esclavista, que si bé comença amb els primers romans, durarà segles. Parlarem dels protagonistes: negres i indians. Una cara poc coneguda del creixement econòmic i de la nostra Barcelona i la seva societat en el marc del Modernisme. <i>Professora: Laura Sancliment, d'Expli-ca'm BCN</i>
LA VILA OLÍMPICA, EL BARRI MARÍTIM MÉS MODERN DE BARCELONA
Dissabte 15 de juny Ens endinsarem en un dels barris més moderns de la ciutat de Barcelona, situat en antics terrenys del barri del Poblenou, recuperats i transformats amb motiu dels Jocs Olímpics de 1992. Passejarem per carrers i places, platges i el port Olímpic i contemplarem edificis d'arquitectes com Oriol Bohigas, Àlvaro Siza, Carme Pinós, Enric Miralles o Ricardo Bofill. <i>Professora: Carolina Chifoni</i>
ALS PEUS DEL TIBIDABO
Dissabte 15 de juny Un itinerari per descobrir un espai desconegut de la zona alta de Barcelona: l'avinguda del Tibidabo. Des de la plaça Kennedy parlarem de la història i el futur de l'edifici La Rotonda, gaudirem de la pau del jardí de la Tamarita i buscarem el passat burges d'una de les avingudes amb més encant i història de la ciutat. <i>Professora: Maria Vallverdú</i>
DESCOBREIX NOU BARRIS: ELS VOLTANTS DE LA PLAÇA LLUCMAJOR
Dissabte 25 de maig Passejant pel nucli antic de Nou Barris, coneixerem la història d'un dels antics equipaments sanitaris més importants de la ciutat de Barcelona: l'Hospital Mental de la Santa Creu, actual seu del Districte i de la biblioteca pública. Un matí per endinsar-nos en una història de desenvolupament urbanístic que ens portarà des de la promoció urbanística de les Cases Barates Ramon Albó de l'època de Primo de Rivera, a les darreres actuacions de la Plaça Llucmajor i el Parc Central de Nou Barris. <i>Professora: Carolina Chifoni</i>

EL MERCAT DE CIUTAT VELLA
Dissabte 25 de maig Visitarem tres dels principals mercats de la ciutat: la Boqueria, Santa Caterina i el Mercat del Born. Els mercats per definició són espais on es pot gaudir d'un ambient viu i alegre, on es barregen els reclams dels venedors i el tragi del dia a dia. Són el millor lloc, sens dubte, per donar a conèixer el tarannà comercial barceloní des de les antigues places de mercat medieval fins a l'actualitat. <i>Professora: Alba Casaramona</i>
ITINERARIS TEMÀTICS
DESCOBrint MARTORELL
Dissabte 4 de maig El conegut Pont del Diable d'època romana serà el final del nostre recorregut. Abans d'arribar-hi haurem descobert els edificis singulars del centre de la ciutat, amb façanes decorades amb bonics i antics esgrafiatos i haurèrem fet una visita guiada a un dels museus més antics de Catalunya: la Casa Museu Santacana, coneguda com l'Enrajolada. Un matí per descobrir els encants d'aquesta ciutat del Baix Llobregat. L'accés al museu requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. <i>Professor: Oleguer Bieta</i>
LA SEU I EL NUCLI HISTÒRIC DE MANRESA
Dissabte 25 de maig La Manresa d'avui en dia es troba clarament marcada per les diferents èpoques històriques que ha viscut la ciutat durant més de mil anys. Un llegat patrimonial i cultural que s'explica a través de diversos racons amaratats d'història, on hi podreu trobar misteriosos carrers medievals, imponents casals barrocs i sumptuosos edificis modernistes. Durant la ruta visitarem el seu principal monument: la Basílica Col·legiata de Santa Maria de Manresa, coneguda popularment com La Seu. L'accés a bàsica requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. <i>Professora: Susanna Cabratosa</i>
L'EDIFICI HISTÒRIC DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA
Dimarts 28 de maig, de 10.30 a 13.30 h Un matí de dimarts per conèixer l'edifici noble de la Universitat de Barcelona i el Seminari. Explicarem el seu origen, quan neixen les universitats, qui encarrega l'edifici i en quin context històric. Veurem i explicarem el Paranimf amb les seves obres d'art, l'antiga biblioteca i la sala dels rectors, el seminari i la capella. L'accés a l'edifici requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. <i>Professora: Susana Azcoita, d'Expli-ca'm BCN</i>
AVE BARCINO
Dissabte 1 de juny Fa 2.000 anys, un grup de legionaris retirats, després de les guerres Cantabres, van decidir fundar la Colonia Iulia Augusta Faventia Paterna Barcino, en uns terrenys molt fèrtils al costat de Montjuïc, ben comunicada per mar i terra i amb un clima força bo. Una colònia comercial, exempta de pagar impostos a Roma i amb un nivell de vida força alt. El "resort" ideal per un retir ben guanyat. <i>Professora: Meritxell Carreres, d'Adapta'm Barcelona</i>
EL POBLAT IBÈRIC DE CALAFELL
Dissabte 15 de juny Calafell destaca per tenir una gran diversitat patrimonial. Un dels indrets més coneguts és la Ciutadella ibèrica o de les Toixoneres. Us proposem una visita guiada per més de cinc segles d'història. La Ciutadella ha estat reconstruïda in situ convertint-la en un recinte idoni per poder conèixer, interpretar i experimentar com s'hi vivia entre els segles VI i el I aC. També passejarem per la part costanera de Calafell per descobrir algunes de les seves característiques casetes de pescadors. L'accés al poblat ibèric requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. <i>Professor: Oleguer Bieta</i>
ITINERARIS DE NATURA
Per poder gaudir d'aquestes sortides és recomanable tenir un mínim de condició física i anar equipat amb el material i el calçat adient.
PASSEIG FLUVIAL PEL LLOBREGAT
Dissabte 27 d'abril de 10 a 13 h Passeig per la vora del riu per contemplar l'espectacular recuperació ambiental del tram final del riu Llobregat. Sortirem des de l'estació de Sant Boi de Llobregat i sense abandonar la llera del riu, arribarem a la desembocadura, on veurem alguns dels espais naturals del Delta i provarem d'observar els ocells que utilitzen els aiguamolls de la zona. Dificultat baixa. <i>Professor: Miquel Carandell, d'Històries de ciències</i>
PASSEJADA PER L'ENTORN NATURAL DE SANT MARTÍ DE CENTELLES
Dissabte 18 de maig de 10 a 13 h Excursió circular amb sortida i arribada a la població de Sant Martí de Centelles, en plena Vall del Congost. Des d'aquesta posició privilegiada, als peus dels Cingles de Bertí i amb magnífiques vistes al massís del Montseny, coneixerem el ric entorn natural i històric d'aquesta vall. Dificultat baixa. <i>Professor: Miquel Carandell, d'Històries de ciències</i>
SANT JERONI DE LA MURTRA
Dissabte 1 de juny de 10 a 13 h Poques persones saben que al costat de Badalona es troba una de les joies gòtiques més importants de la província: el monestir de Sant Jeroni de la Murtra del segle XII. La nostra visita començarà al centre de Santa Coloma de Gramenet, una gran zona verda ens acostarà a la Serralada de Marina per acabar visitant el monestir. L'accés al monestir requereix el pagament d'una entrada que anirà a càrrec dels participants. Dificultat mitjana. <i>Professora: Maria Vallverdú</i>

Districte de l'Eixample
@ccgolferichs

Centre Cívic Casa Golferichs

TALLERS CULTURALS/ ITINERARIS

D'abril a juny de 2019

Casa Golferichs

Ajuntament de Barcelona

