

CASAL DE BARRI CARDENER

Casal de Barri Cardener

Web: www.casalcardener.cat

Correu electrònic: associaciocardener@gmail.com

Horari: **de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 hores**

Telèfons: 932131451 i 932100803

El Casal de Barri Cardener és un centre municipal que vol facilitar als usuaris el desenvolupament social, cultural i de lleure. Organitza activitats adreçades a tot tipus de públic i de totes les edats. El Casal vol recollir les propostes dels col·lectius de l'entorn i potenciar una xarxa de relacions intergeneracional.

L'accés és lliure i la participació a les activitats que s'hi fan és oberta sense tenir en compte si les persones participants pertanyen o no a les entitats que gestionen el Casal.

La gestió del Casal és compartida entre tres entitats: Associació de Gent Gran Pau Casals, Associació de Dones Ciberdona, i Agrupament Escolta Roland Philipps. La comissió gestora, amb el Districte de Gràcia, es responsabilitza del funcionament i de la programació del centre.

Associació de Gent Gran Pau Casals

Web: www.pcasals.entitatsbcn.net

Correu electrònic: a.aggpc@gmail.com

L'Associació promou tota mena d'activitats per millorar el benestar social, cultural i de lleure dels nostres socis, tot potenciant la convivència i l'autoestima, per tal d'eliminar l'aïllament social de les persones grans.

Horari de secretaria: de dilluns a divendres de 10 a 13 hores

Associació de Dones Ciberdona

Web: www.associaciociberdona.entitatsbcn.net

Correu electrònic: ciberdona@gmail.com

L'Associació promou la participació de les dones en el vessant social i se centra, sobretot, en la promoció de les noves tecnologies i les relacions creatives entre entitats de dones.

Horari de secretaria: de dilluns a dijous, de 17 a 20 hores

Agrupament Escolta Roland Philipps

Web: www.aerolandphilipps.org

Correu electrònic: info@aerolandphilipps.org

També s'hi pot contactar els dissabtes de 16.30 a 19.30h

L'objectiu de l'Agrupament, basat en la metodologia escolta, és promoure l'educació en valors, tot realitzant activitats tant a la natura com a la ciutat, mitjançant els jocs. És una entitat no lucrativa i tots els participants són voluntaris. Les activitats estan adreçades a nens, adolescents i joves.

Dins del centre també està ubicada la unitat de gestió del **Pla Comunitari la Salut**

Pla de desenvolupament comunitari (PDC)

Un Pla de desenvolupament comunitari (PDC) és un conjunt d'accions socials dissenyades i desenvolupades de forma col·lectiva per a millorar la cohesió i la qualitat de vida d'un territori. Un PDC entén que tothom qui hi conviu i hi treballa (veïnat, professionals d'equipaments i serveis, entitats...) és corresponsable del seu benestar i ha de tenir instruments per a promoure'l de forma col·lectiva. Al PDC de la Salut s'estableixen mecanismes i espais de trobada (Taula d'Entitats, Comissió RADARS-gent gran, Comissió de Joves, Comissió de Festa Major i més comissions, segons els projectes comunitaris que es van realitzant) perquè tots aquests agents diagnostiquin els problemes del barri, sumin esforços i acordin accions conjuntes per a abordar-los des de diferents

àmbits (salut, educació, cohesió social, cultura, urbanisme, gènere, comunicació, sostenibilitat). Si vols conèixer-ne més o tens alguna proposta, contacta-hi: 608 645 326, o placomunitarisalut@gmail.com

RADARS

El projecte RADARS té com a objectiu detectar, prevenir i/o pal·liar situacions de risc i solitud no volguda en persones grans, gràcies a la complicitat de l'entorn. Al Casal de barri Cardener es realitzen diverses activitats relacionades amb el projecte (xocolatada, cinefòrum), obertes al barri i que serveixen com a punt de trobada entre tots. Els dijous a la tarda, cada 15 dies, les voluntàries de RADARS es troben per a fer les trucades de seguiment als usuaris i usuàries RADARS. Si voleu col·laborar en aquest projecte, adreceu-vos a l'equip RADARS trucant al 93 619 73 11 o escrivint un correu a radarsgentgran@bcn.cat.

Associació de Veïns Park Güell-La Salut-Sanllehy

És una associació veïnal que té com a objectius donar visibilitat a les deficiències que té el barri en matèria urbanística, de mobilitat, d'espais verds i de serveis, i participar activament en la presa de decisions dels equipaments a construir en el barri i en d'altres projectes de construcció social.

Horari d'atenció als veïns i veïnes: els dilluns de 18 a 20h a la 4a planta.

Adreça electrònica: av.pg.salut.sanllehy@gmail.com, <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>.

PROCÉS D'INSCRIPCIONS

DATES D'INSCRIPCIONS:

Tots els tallers: Els dies **3 i 4 d'abril**, de 10.00 a 12.30 i de 16.00 a 19.30 hores

Tallers d'Informàtica de la **"Fundació La Caixa"**: pendents de programa.

Contacteu amb Secretaria per conèixer tot el programa dels tallers i les dates d'inscripció.

ACLARIMENTS

Per gestionar de forma correcta les inscripcions, una hora abans de l'obertura del Casal s'entregaran uns números d'ordre per facilitar-ne els tràmits.

Per poder gaudir de la reserva de plaça a la qual dona dret el número lliurat, la inscripció s'haurà de fer el mateix dia del lliurament del número; en cas contrari, se'n perdrà la reserva.

Només es podrà reservar la plaça d'una persona absent (màxim 2 tallers).

L'acabament de les classes s'haurà de fer 5 minuts abans de l'hora establerta en aquest programa.

Per tal de poder decidir la viabilitat dels tallers segons el nombre de persones inscrites, i per optimitzar l'organització i poder donar un millor servei, no s'admetrà cap inscripció després del dia 4 d'abril, darrer dia de les inscripcions.

Els tallers proposats estan orientats per a majors de 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de formalitzar una fitxa d'inscripció específica, signada pel pare, mare o tutor/a, acompanyada del DNI d'aquesta persona.

El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari.

Nombres de places limitades segons el taller. El nombre mínim per a dur a terme l'activitat és de 12 persones. Els tallers de llarga durada, és a dir, aquells en els quals no es poden assolir els objectius en un trimestre (català, francès, anglès, escriptura creativa, lectura teatral, coral, etc.), tindran la durada d'un any acadèmic (d'octubre a juny). La inscripció en aquests tallers es renovarà cada trimestre, moment en què es tornarà a formalitzar el pagament. La continuïtat del taller en el trimestre següent està supeditada a un nombre mínim de places (paràgraf anterior). **Les persones inscrites al setembre en aquests tallers tindran preferència en les inscripcions dels dos trimestres següents.**

Un cop feta la inscripció, no serà possible realitzar cap canvi de dia i/o hora, a excepció dels tallers d'idiomes que requereixin la prova de nivell.

L'import de l'activitat només es retornarà per causes majors degudament justificades.

El pagament dels tallers es podrà fer mitjançant targeta de dèbit/crèdit al mateix casal, o mitjançant ingrés bancari o transferència a l'entitat que s'indiqui. Per facilitar el control dels pagaments, en el cas d'ingrés bancari o transferència caldrà entregar a recepció l'original o una còpia del document de pagament el primer dia d'inici dels tallers, com a màxim.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar qualsevol taller si el nombre d'inscrits no arriba al mínim establert o per altres causes que facin inviable la realització. La devolució de l'import del taller es farà pel mateix canal del cobrament, o mitjançant taló bancari.

La direcció del centre es reserva el dret de canviar el professorat en cas necessari.

Als socis de les entitats gestores del Casal de Barri Cardener se'ls aplicarà una reducció de 5 € en el preu dels tallers trimestrals (10 sessions).

Molt important: Per gaudir del beneficis destinats als socis de les entitats gestores, cal presentar acreditació de l'entitat (carnet o rebut). En cas de no-presentació, s'hi aplicarà preu normal.

INICI DELS TALLERS

El període de les sessions dels tallers per al 2n trimestre de 2018 és del **9 d'abril al 15 de juny.**

FUNDACIÓ 'LA CAIXA' – Programa "Gent Gran"

Contacteu amb Secretaria per conèixer tot el programa dels tallers i les dates d'inscripció.

AGENDA D'ACTIVITATS DEL CASAL

L'agenda del Casal de Barri Cardener és un espai on recollim les diverses activitats, tallers, xerrades i exposicions que presentem, adreçades a tothom que vulgui gaudir-ne, i estem sempre oberts a les vostres aportacions.

AGENDA ABRIL-JUNY 2018

ACTIVITATS GRATUÏTES

- **Vine a ballar sardanes**

Hi col·laboren: Lluïsos de Gràcia i l'Anella, associació promotora de la sardana

Professors: Jaume Mestres i Pere Figuerola

Els dimarts de 19 a les 20.30 h

Aprendreu a "comptar i repartir", tot practicant "la dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan".

ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

ABRIL

Visita guiada: Sagrada Família

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

En preparació.

Visites guiades: "Índia a Barcelona"

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 10,00 € - Sòcies Ciberdona: 8,00 €

Dissabte, 14 d'abril, a les 11.00 h

De la mà de Deepti Golani, barcelonina d'origen indi, economista i educadora de Casa Àsia, farem un recorregut per la història de la immigració índia a la ciutat, i visitarem alguns dels carrers que els han acollit, negocis diversos, i fins i tot el temple sikh de Ciutat Vella que reuneix bona part de la comunitat.

Es tracta d'un projecte intercultural que contribueix al coneixement de la Barcelona diversa i a trencar estereotips i rumors sobre la immigració, en aquest cas Índia, a la ciutat.

Excursió: Monestir de Sant Pere de Caserres i Museu del Relotge

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a determinar

Dissabte, 21 d'abril.

Diu la llegenda que la família noble dels vescomtes d'Osona va tenir un fill, que tres dies després de néixer va parlar. Va dir que només viuria trenta dies i que, un cop mort, el seu cos fos posat dins una arqueta tancada, que es carregués sobre una mula i que es deixés l'animal anar cap on volgués. Allà on s'aturés s'hi hauria de construir un monestir sota l'advocació de sant Pere.

Més de mil anys després, damunt d'una cinglera i envoltat de les aigües del pantà de Sau, trobem el monestir de Sant Pere de Caserres, un dels conjunts monumentals més importants de l'arquitectura romànica catalana. Aquest monestir, l'únic de l'orde benedictí a la comarca d'Osona, situat a les Masies de Roda, conserva encara l'estructura original del segle XI, cosa que fa molt fàcil d'entendre com era la vida dels monjos que l'habitaren.

Gaudirem d'una visita guiada del monestir i de paisatges i vistes meravelloses.

Després de dinar i d'una agradable sobretaula, sortirem cap a Sant Feliu de Codines per visitar el Museu del Relotge, una extraordinària exposició amb peces úniques d'arreu del món.

Finalitzada la visita, ens traslladarem a l'obrador d'embotits Can Riera, on ens faran una degustació dels seus productes.

Diada de Sant Jordi

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Dilluns, 23 d'abril (de 10 a 12.45 hores)

Obsequi a les sòcies amb una rosa i als socis amb un llibre. Caldrà presentar el carnet de soci.

Sant Jordi, a més de formar part de la història de Catalunya, ret un homenatge a l'amor, a la natura i a la cultura, omplint de roses tot del territori. Així mateix obre noves possibilitats d'èxit a les persones que inicien el seu trajecte en el món de l'escriptura i alhora consolida les més veteranes. És un dia per a reivindicar la nostra identitat i demostrar amor a les persones estimades.

Diada de Sant Jordi

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Dilluns, 23 d'abril (de 10 a 13 hores)

Amb motiu de la celebració de Sant Jordi, els socis i sòcies de Ciberdona ens obsequiem amb un llibre. Passeu a recollir-lo al vestíbul del Casal Cardener de 10 a 13 h

Xerrada: "Vida i obra de Maria Aurèlia Capmany (1918-1991)"

A càrrec de: Roser Colomer Surós

Dimarts, 24 d'abril, a les 19 hores

Amb motiu del centenari del seu naixement, farem un repàs a la vida i obra d'aquesta dona polifacètica. Mestra, escriptora de novel·les, d'assajos, de teatre, articles... va ser una de les primeres feministes de la postguerra i va exercir de musa intel·lectual de la generació de les escriptores i escriptors dels anys 70. Entre 1983 i 1987 va ser regidora de Cultura i Educació a l'Ajuntament de Barcelona, de la mà de Pasqual Maragall. Una vida plena i intensa. Una dona de caràcter.

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores a la 3a. planta

Punt de trobada: davant del cinema Bosque, a les 15.15 hores

Dimecres, 25 d'abril

Si no vols anar sol al cinema ... Apunta-t'hi!

Cada mes anirem un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió al cinema.

Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i hi farem tertúlia, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans del dia previst a la Secretaria, que és a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

Excursió a Les Gorges de la Fou i Sant Joan de les Abadesses

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 51,00 € - Sòcies Ciberdona: 48,00 €

Dissabte, 28 d'abril a les 7.30 h.

Sortida en direcció a les comarques de Girona, amb una parada en ruta per esmorzar, no inclòs. Continuació per Figueres, per creuar la frontera. Passarem per les poblacions de Ceret i Arles sur Tech, des d'on podrem gaudir d'unes precioses vistes del camp als peus del Canigó fins a arribar a les Gorges de la Fou. Aquest indret és un canyó de 1.739 metres de longitud total que l'aigua ha anat excavant a la roca calcària durant centenars de milers d'anys. El canyó té una profunditat mitjana de 200 metres i en alguns trams arriba als 250 metres. La característica que fa que aquestes gorges siguin més espectaculars és la seva estretor.

Finalitzada la visita, continuarem la ruta fins a Camprodon, on farem el dinar. A la tarda, anirem a Sant Joan de les Abadesses, on visitarem amb la nostra guia l'interior del monestir romànic, fundat per Guifré el Pilós a finals del s. IX, i declarat Bé Cultural d'Interès Nacional.

MAIG

Visita museus: Casa Bloc

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 4,00 €

Dijous, 3 de maig, a les 11.00 h

Visita guiada amb guia local del Museu del Disseny

La Casa Bloc va ser construïda durant la Segona República a Barcelona per arquitectes del moviment GATCPAC. És un edifici d'habitatges impulsat per la Generalitat de Catalunya amb l'objectiu d'allotjar els obrers més necessitats amb una nova arquitectura de qualitat, adequada als nous temps i a les necessitats bàsiques de les persones. La visita permet conèixer un dels seus habitatges que s'ha restaurat per retornar-li el seu aspecte original i al mateix temps mostrar la innovació que la Casa Bloc va suposar per a l'arquitectura i la societat del seu temps.

Taller de còctels

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 23,00 € - Sòcies Ciberdona: 20,00 €

Dies 4 i 11 de maig de 18 a 19.30 h

Aquest taller consta de dues sessions. En cadascuna es farà una breu introducció teòrica als còctels (origen, història i evolució), les tècniques de cocteleria, estris i guarniments, i tot seguit es passarà a l'elaboració de 3 còctels clàssics i degustació acompanyat d'un aperitiu. La pràctica la faran els mateixos assistents (2 per còctel).

Excursió: La Fortalesa dels Vilars i Penelles

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 68,00 € - Sòcies Ciberdona: 65,00 €

Dissabte, 12 de maig, a les 8 hores

Sortida en direcció a les comarques de Lleida, amb una parada en ruta per esmorzar, no inclòs. Continuarem fins a arribar als afores de la població d'Arbeca, on es troba La Fortalesa dels Vilars. Datada entre els segles VIII i IV aC, constitueix un conjunt arqueològic excepcional, especialment per les seves defenses. Farem un recorregut pel conjunt de la mà d'un guia especialitzat. Acabada aquesta visita, ens dirigirem al Castell del Remei, situat en plena natura, en una finca que ha estat un enclavament estratègic al llarg de la història i que actualment acull el celler de vins fins més antic de Catalunya, i que ha mantingut l'elaboració en plena activitat amb prestigi internacional. Farem una visita al celler, on coneixerem les instal·lacions i tot el procés d'elaboració. Finalitzada aquesta visita, gaudirem d'un magnífic dinar al restaurant del castell. Després de dinar ens acostarem a la població de Penelles, que s'ha fet famosa per la quantitat de pintures que decoren les seves façanes. Passejarem pels seus carrers i serà com visitar un museu a l'aire lliure.

Excursió: La Ruta dels Càtars

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 355,00 €

Suplement habitació individual: 70,00 €

Dies 19, 20 i 21 de maig, a les 8 hores

Dia 19 - Sortida de Barcelona en direcció a la comarca de l'Alt Empordà amb una parada en ruta per a esmorzar (no inclòs). Seguidament realitzarem el pas de frontera fins a arribar a la ciutat de Tolosa. Allotjament i dinar a l'hotel. A la tarda visitarem la ciutat amb un guia local.

Dia 20 - Després d'esmorzar a l'hotel, ens dirigirem cap a Albí, ciutat declarada Patrimoni Mundial per l'UNESCO. Visitarem la catedral i el magnífic nucli antic. Després de dinar ens dirigirem cap a Cordes Sur Ciel, ciutat medieval enfilada dalt d'un turó i protegida per quatre muralles concèntriques, que protegeixen un conjunt de carrers estrets i tortuosos semblants a un laberint.

Dia 21 - Esmorzar a l'hotel i sortida cap a Foix, una de les ciutats d'obligada visita en la ruta dels càtars. Farem una visita al castell, que és un dels pocs que queden sencers i que va resistir els atacs durant les guerres contra el catarisme. Continuarem el rostre recorregut fins a Mirepoix, una altra població preciosa, que ens trasllada a èpoques passades. És una de les viles medievals on va arrelar amb més força el catarisme. Després de dinar, camí de tornada tot creuant la frontera per Perpinyà fins a arribar al nostre punt d'origen.

Excursió: Siurana i Prades

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a determinar

Dissabte, 26 de maig

Enfilada en un penyal de pedra calcària i atalaiant un paisatge de valls i penya-segats, aquesta petita localitat de la província de Tarragona és, per mèrits propis, un poble de conte.

Sens dubte, un dels grans atractius de Siurana és el seu passat sarraí, ja que gràcies a la seva estratègica ubicació, protegida per la Serra de Gritella, va ser l'últim reducte de la dominació musulmana a Catalunya. Les restes del Castell àrab construït al segle IX coronen el poble i el seu nucli de cases, amb la plaça Vella com a epicentre.

A la tarda, gaudirem de Prades, anomenada "La Vil·la Vermella" per la vermellor de les pedres, característica essencial de les seves cases i edificacions, passejarem per la plaça Major porticada i pels seus carrers i carrerons.

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores a la 3a. planta

Punt de trobada: davant del cinema Bosque, a les 15.15 hores

Dimecres, 30 de maig

Si no vols anar sol al cinema ... apunta-t'hi!

Cada mes anirem al cinema un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió.

Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i hi farem tertúlia, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a la Secretaria, a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

JUNY

Berenar-sopar de carmanyola.

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Dissabte, 2 de juny

El dia 2 de juny, l'Associació de Gent Gran Pau Casals farà un berenar-sopar de carmanyola per acomiadar la temporada.

Pocs dies abans d'iniciar l'època de la calor serà un bon moment per aplegar-nos una estona i debatre com han estat els mesos d'activitat social i també per poder lluir-se en l'art culinari, qui en tingui ganes.

Presentació del llibre: "Los molineros de Santopétar"

A càrrec del seu autor, Miguel Sánchez

Lloc: Espai de trobada, 1a planta

Dijous, 7 de juny a les 19 hores

Amb el subtítol "*Buscando al abuelo por Cuba*", i conjugant les temàtiques històrica, biogràfica i de viatges, reflexa l'emigració de dos terços d'andalusos de la zona desèrtica d'Almeria, uns cap a l'Amèrica Central i del Sud (Cuba i Argentina, bàsicament) i uns altres, la majoria, cap a Catalunya.

Diada del soci

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu no socis: 10,00 €

Dissabte, 9 de juny, a les 14 h

Dinar preparat pels socis voluntaris, entrega de regals i sobretaula musical a càrrec de joves artistes del barri.

Tardes culturals: Anem al cinema plegats!

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a pagar a la taquilla del cinema (dia de l'espectador).

Inscripció prèvia: matins de 10 a 12.45 hores a la 3a. planta

Punt de trobada: davant del cinema Bosque, a les 15.15 hores

Dimecres, 13 de juny

Si no vols anar sol al cinema ... apunta-t'hi!

Cada mes anirem al cinema un dimecres, dia de l'espectador, en primera sessió.

Un cop acabada la pel·lícula, la comentarem i farem tertúlia sobre ella, en una cafeteria propera.

Cal apuntar-s'hi una setmana abans a Secretaria, a la tercera planta, als matins. Allí s'informarà de la pel·lícula que anirem a veure.

Visita museus: Museu del Disseny

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 4,00

Dijous, 14 de juny, a les 10.30 h

El museu té la seu a l'edifici Disseny Hub Barcelona de la plaça de les Glòries, obra de l'equip d'arquitectes MBM (Martorell, Bohigas, Mackay, Capdevila i Gual), que el dissenyà expressament per conservar-hi, exposar-hi i difondre-hi les seves col·leccions, un gran patrimoni de la ciutat. Visitarem les exposicions permanents "El cos vestit. Siluetes i moda (1550-2015)", "Disseny de producte, patrimoni cultural" i la col·lecció d'arts decoratives i arts d'autor (segles III-XX).

Excursió: Creuer de Lloret a Tossa de Mar

Organitzada per l'Associació de Gent Gran Pau Casals

Preu a determinar

Dissabte, 16 de juny

Entorn sinuós de bellesa excepcional amb grans i abruptes penya-segats que cauen desafiant un embravit mar, exuberant vegetació, natura desbordant, color, llum, inspiració de grans artistes: pintors, novel·listes, poetes.

A bord d'un vaixell farem un creuer des de la població de Lloret fins a arribar a Tossa, tot descobrint la gran bellesa de les cales i natura de la Costa Brava des del mar.

En arribar a la vil·la medieval de Tossa de Mar, farem una passejada per conèixer aquesta bonica població.

Dinarem en règim de bufet lliure.

A la tarda gaudirem de temps lliure per gaudir (qui ho vulgui) de les meravelloses vistes panoràmiques des del Castell que fora construït l'any 1387 per l'abat Ramon Dezcatlar i que el llarg del temps a servit per defensar la població d'intents d'atacs pirates i francesos .

Visites guiades: "Barcelona en femení: muses dives i creadores"

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Visita guiada a càrrec de Rafa Burgos

Preu: 12,00 € - Sòcies Ciberdona: 10,00 €

Dissabte, 23 de juny, a les 11 h

La ciutat de Barcelona ha estat l'escenari ideal perquè moltes dones poguessin desenvolupar les seves arts. Tot i que no els ha estat mai fàcil, sobretot a finals del segle XIX, algunes van arribar a ser admirades arreu del món. Bé nascudes a la ciutat o foranes, totes van voler aprofitar l'aparador d'una metròpoli que volia ser com París

El recorregut inclou la visita al Museu del Perfum, situat al passeig de Gràcia, inaugurat l'any 1961 amb el propòsit de mostrar al públic l'evolució dels flascons i recipients per a perfums a través de la història i la geografia.

Excursió: Andorra i la Seu d'Urgell

Organitzada per l'Associació de Dones Ciberdona

Preu: 145,00 €

Suplement habitació individual: 32,00 €

Dies 30 de juny i 1 de juliol (dissabte i diumenge)

Sortida en direcció a la comarca de l'Anoia, amb una parada en ruta per esmorzar, no inclòs. Continuació per Pons i els túnels del Pantà d'Oliana, fins a arribar a la Seu d'Urgell, on farem una visita a la catedral romànica del s.XII. Visitarem l'interior de la catedral, el claustre i el museu diocesà, que es troba en el mateix recinte. Finalitzada la visita, continuarem fins a arribar a l'hotel, on farem l'acomodació i el dinar. A la tarda disposarem de temps lliure per passejar o fer compres. Sopar i allotjament. Al dia següent, després d'esmorzar farem una visita al Santuari de Meritxell, on es ret culte a la Mare de Déu, patrona d'Andorra. També visitarem el llac d'Engolasters, a la parròquia d'Encamp. Retorn a l'hotel per dinar. A la tarda, camí de tornada fins al nostre punt d'origen.

Excursió cultural més espectacle: Cirque du Soleil a Andorra

Organitzada per l'Associació G.G. Pau Casals

Preu determinar

Dies 3 i 4 de juliol (dimarts i dimecres).

El Cirque du Soleil torna a Andorra per oferir un espectacle completament nou i únic a Europa.

Aquest estiu arriba per primera vegada DIVA, una representació que homenatjarà algunes de les millors estrelles de la música de tots els temps. Les inèdites i dinàmiques acrobàcies d'aquest any es combinaran amb el ritme de les cançons de les dives més icòniques de les últimes dècades.

Gaudirem de l'espectacle i de dos dies de visites pel Principat.

Avançament SETEMBRE

Per tal de reduir l'impacte econòmic que aquests tipus de sortides suposa, presentem un avançament d'aquest viatge que caldrà formalitzar durant els propers mesos.

Viatge: El Tírol

Organitzada per l'Associació G.G. Pau Casals.

Sortida : Dimecres, 12 de setembre .

Sortida de 6 dies de durada, que ens portarà a conèixer aquesta bonica, bucòlica i meravellosa part d'Àustria.

Visitarem : Innsbruck, Oberammergau, Neuschwanstein, Krimml, Salzburg, Rattenber, Munich, etc...

Informació i detall del viatge amb reserva de places a la 3a planta, als matins, en horari de 10 a 12.30 h (preferiblement els divendres- preguntar per Isabel).

Les persones interessades que hi estiguin apuntades hauran de fer un avançament de 100,00 €, per a reserva de vols i bloqueig de plaça.

Els pagaments seran fraccionats i es donarà informació de les dates d'ingressos a Secretaria.

EXPOSICIONS

Exposició de pintura: "**Lugares que se iluminan**"

Autora: Lola Hurtado

Del 9 d'abril al 4 de maig

La natura és la protagonista principal de la meua obra. Però la meua fascinació, com la de tants pintors, és la presència de la llum en cels, horitzons, arbres, llacs i flors. Observar els reflexos a l'aigua, els colors dels nenúfars, el misteri en els boscos, el paisatge transformat per la sortida o la posta del sol...

La llum és la meua gran cerca. Cada pintura és un repte.

Exposició : **"Patchwork al barri de Gràcia"**

Autora: Laura Bel

Del 7 de maig a l'1 de juny

En aquesta exposició volem presentar una selecció de treballs fets amb retalls de robes de cotó 100% i cosits tant a mà com a màquina. Hi ha moltes hores de treball darrere de tots aquests tapissos (o *quilts* com es diu en el nostre sector), així com una història personal darrere de cadascuna de les obres, moltes de les quals han estat exposades en diferents concursos. Esperem que descobriu un món infinit de creativitat i que gaudiu de tots els nostres treballs.

Exposició: **"Treballs de fi de curs"**

Exposició col·lectiva a càrrec dels nostres talleristes

Pintura i puntes de coixí: Del 4 al 15 de juny

Pintura i dibuix: Del 18 al 29 de juny

Les exposicions es poden visitar dins l'horari habitual d'obertura del Casal (de dilluns a divendres, de 10 a 13 i de 16 a 20 h).

Si creus que la teva afició té cabuda a l'espai del Casal destinat a les exposicions, i la vols compartir amb nosaltres, disposes d'un espai gratuït per organitzar-hi una mostra.

Pots recollir la normativa i el full de sol·licitud a Secretaria.

TALLERS

IDIOMES

1. ANGLÈS - STARTER

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 16.30 a 18 h (10 sessions)

Curs destinat a aquelles persones que volen iniciar-se en la llengua anglesa des de zero. Es treballaran les salutacions (nom, país, edat), l'alfabet, els nombres, el menjar, les begudes, els dies de la setmana, els colors, els familiars, els mesos, i s'aprendran a utilitzar tots els verbs en present simple (afirmatiu, negatiu i interrogatiu). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

2. ANGLÈS - BEGINNER BASIC (A1-)

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs destinat a aquelles persones que han tingut un mínim contacte amb la llengua anglesa (salutacions, nom, país, edat, l'alfabet, els nombres, els dies de la setmana, etc.; vocabulari molt bàsic). Es seguirà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions), es començarà a treballar el passat simple i s'ampliarà vocabulari (les hores, llocs, roba, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

3. ANGLÈS - BEGINNER (A1)

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Els divendres, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs destinat a aquelles persones que ja han tingut un mínim contacte amb la llengua anglesa (salutacions, nombres, verbs en present simple i vocabulari molt bàsic). Es seguirà treballant el present i passat simple (formulació de preguntes, afirmacions i

negacions). També es treballarà el vocabulari bàsic (viatges, activitats, adreces, etc.). Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

4. ANGLÈS - BEGINNER-ELEMENTARY (A1+)

Professora: Mònica Amigó

Preu: 51,55 €

Els divendres, de 16.30 a 18 h (10 sessions)

Curs destinat a persones que han adquirit alguns coneixements bàsics en llengua anglesa i volen millorar-los progressivament. Es seguirà treballant el present simple (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es començarà a treballar el passat simple, el present continu i les preposicions. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

5. ANGLÈS - ELEMENTARY (A2)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 19.30 a 21 h (10 sessions)

Per a persones que han adquirit coneixements elementals de llengua anglesa i que volen millorar-los progressivament. Es farà un repàs dels temps verbals present i passat de tots els verbs (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es treballaran noves formes del futur i construccions més complexes. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

6. ANGLÈS - ELEMENTARY (A2+)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 16.30 a 18 h (10 sessions)

Per a persones que han adquirit coneixements elementals de llengua anglesa i volen millorar-los progressivament. Es farà un repàs dels temps verbals present i passat de tots els verbs (formulació de preguntes, afirmacions i negacions) i es treballaran noves formes del futur i construccions més complexes. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

7. ANGLÈS - PRE-INTERMEDIATE (B1)

Professora: Glòria Ferrer

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 19.30 a 21 h (10 sessions)

Curs destinat a persones amb un nivell intermedi de llengua anglesa que volen millorar-la. Es treballaran tots els temps verbals utilitzant un vocabulari més extens. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

8. ANGLÈS (CONVERSA)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Curs destinat a persones amb un nivell intermedi de llengua anglesa que volen millorar-la oralment. Es treballarà sobretot l'*speaking*, utilitzant tots els temps verbals de l'indicatiu i un vocabulari més extens. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora.

9. CATALÀ (INTERMEDI)

Professorat del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

Els dijous, de 10 a 12 h (10 sessions)

Per a persones que ja tenen nocions elementals de català i volen perfeccionar-lo. Curs que alternarà continguts gramaticals amb literatura i cultura catalanes.

10. FRANCÈS (INICIACIÓ)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Curs amb professora nativa.

Destinat a adults que ja tenen nocions bàsiques de francès i que desitgen refrescar o millorar els seus coneixements.

Es treballaran vocabulari i situacions quotidians i s'insistirà en l'aspecte oral.

(no importa si no s'ha practicat des de fa molt de temps; per això en diem *falsos debutants* i no *iniciació*)

11. FRANCÈS (MITJÀ)

Professora: Monique Montessino

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 11.30 a 13 h (10 sessions)

Curs amb professora nativa.

L'objectiu de les classes serà conciliar el plaer d'aprendre per poder defensar-se dins una situació concreta, amb una bona estructuració dels coneixements (diferències culturals, llenguatge de la vida quotidiana), tot utilitzant un vocabulari pràctic (salut, vida quotidiana, cuina), turistic (hotels, restaurants, visites culturals) i personal (parlar de la família, les vacances, la feina, etc.).

Es proposarà un llibre una vegada es tinguin els resultats de la prova de nivell, o es podrà treballar amb altres documents fotocopiats.

BALLS

12. BALLS DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dijous, de 13 a 14 h (10 sessions)

Classe per ballar amb parella, l'objectiu de la qual és conèixer tota mena de ritmes i estils de ball, des dels més clàssics com el tango, el vals i el pasdoble, fins als més llatins com la salsa, la bachata, etc. Una bona estona molt gratificant per gaudir del ball en parella.

13. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ I

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dijous, de 12 a 13 h (10 sessions)

Curs destinat a persones que volen iniciar-se en aquest tipus de ball. Els participants aprendran a moure el cos al ritme de la cúmbia, el merengue, el txa-txa-txa, la bachata, el rock & roll... sense necessitat d'una parella i amb les cançons que més els agradin.

14. BALLS EN LÍNIA - INICIACIÓ II

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dilluns, de 12 a 13 h (10 sessions)

Curs destinat a persones ja iniciades en aquest tipus de ball. Aprendran a moure el cos al ritme de la cúmbia, el merengue, el txa-txa-txa, la bachata, el rock & roll... sense necessitat d'una parella i amb les cançons que més els agradin.

15. BALLS EN LÍNIA - INTERMEDI II

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dilluns, d'11 a 12 h (10 sessions)

Si t'apassiona el ball i ja has experimentat en alguna ocasió el country, vine a provar altres ritmes d'aquest mateix nivell.

16. BALLS EN LÍNIA (AVANÇAT)

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dijous, d'11 a 12 h (10 sessions)

Si consideres que tens una bona coordinació de moviments i facilitat per aprendre coreografies i ritmes diferents, aquesta és la teva classe!

17. COUNTRY (INICIACIÓ)

Professor: Pilar Rubín

Preu: 34,35 €

Els dilluns, de 19 a 20 h (10 sessions)

Per introduir-nos en la pràctica d'aquest ball col·lectiu que ens aporta dinamisme, coordinació i força.

18. COUNTRY (INTERMEDI)

Professor: Pilar Rubín

Preu: 34,35 €

Opció A - **Els dilluns, de 20 a 21 h (10 sessions)**

Opció B - **Els dimecres, de 20 a 21 h (10 sessions)**

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu amb noves combinacions de passos, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

19. COUNTRY (AVANÇAT)

Professor: Pilar Rubín

Preu: 34,35 €

Els dimecres, de 19 a 20 h (10 sessions)

Avançarem de forma divertida en la pràctica d'aquest ball col·lectiu amb noves combinacions de passos, mantenint el dinamisme, la coordinació i la força.

20. SEVILLANES (INTERMEDI)

Professora: Mònica Quintana

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

És imprescindible tenir els coneixements bàsics per afrontar-lo. En aquest trimestre s'aprofundirà en el treball del ritme i la coordinació de moviments. No cal parella.

HABILITATS (Arts escèniques)

21. LECTURA CREATIVA

Professores: Pepa Calvo i Consuelo Iglesias

Preu: 51,55 €

Els dijous, de 18 a 19.30 h (10 sessions)

Aprendrem a llegir en públic i en gaudirem de forma creativa, amb una mirada diferent dels textos, tot identificant els llenguatges diversos: teatral, poètic, narratiu i de creació pròpia.

22. CORAL CARDENER

Professor: Òliver Carrasco

Preu: 51,55 €

Els dijous, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Ens trobarem per aprendre cançons populars del nostre entorn més proper, tant catalanes com d'altres indrets del món. Volem gaudir cantant i poder oferir el nostre repertori a curt termini.

HABILITATS (Expressió plàstica)

23. DIBUIX I PINTURA PER A ADULTS

Professor: Luis Moreira

Preu: 68,75 €

Els dimarts, de 19 a 21 h (10 sessions)

Per apropar el món del dibuix i la pintura a totes aquelles persones que tenen la inquietud de la creativitat amb el pinzell o el llapis.

24. DIBUIX I PINTURA

Professors: Andreu B. Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Els dilluns, de 10 a 12 h (10 sessions)

Espai on podràs desenvolupar la teva creativitat tot experimentant diverses tècniques.

25. PUNTES DE COIXÍ

Professora: M. Montserrat Robert

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Els dijous, d'11.30 a 12.45 h (10 sessions)

Aprendrem l'art del treball tradicional de les puntes, amb uns patrons senzills, jugant a fer voltes amb els boxets, el fil i les agulles.

26. PUNTES DE COIXÍ II

Professora: Rosa Casajuana

Preu: 51,55 €

Els dimecres, d'11 a 12.30 h (10 sessions)

Aprendrem nous punts contemporanis per poder canviar els punts de fons de mocadors i puntes tradicionals. Joieria de boxets, capsets tridimensionals, flors, etc. Tot amb l'art de la punta de coixí.

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

27. CLUB DE LECTURA

Conductora: Blanca Álvarez

Preu: 15,45 €

Dies: 17 d'abril, 15 de maig i 12 de juny, 19 a 20.30 h

El club de lectura abastarà una àmplia varietat de gèneres, èpoques, cultures i registres. Es tracta de reunir un grup de persones interessades en la literatura, en tota la seva pluralitat de manifestacions, i amb ganes de comunicar experiències, sensacions i pensaments.

28. TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

Professor: Miquel Sánchez

Taller de voluntariat

Preu: 25,65 €

Els dimarts, de 10 a 11.30 h (10 sessions)

En les classes d'aquest trimestre es treballarà el gènere literari narratiu, especialment el conte, la llegenda i la narrativa breu.

ACTIVITAT FÍSICA

29. ESQUENA

Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

Els dimarts, d'11 a 12 h (10 sessions)

Treball de reforç muscular i de mobilitat articular, elasticitat i estiraments per prevenir lesions i millorar la salut de l'esquena.

30. GIMNÀSTICA POSTURAL

Opció A - Professora: Paula Mariani

Preu: 34,35 €

Els dimarts, de 10 a 11 h (10 sessions)

Opció B - Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Els dimecres, de 10 a 11 h (10 sessions)

Per modificar hàbits i pautes corporals a partir del treball fet amb exercicis senzills que afavoreixen la flexibilitat.

31. IOGA I SALUT

Professora: Neus Alonso

Preu: 42,95 €

Els dijous, de 16 a 17.15 h (10 sessions)

Per afavorir la unió amb un mateix, és necessària la integració harmònica de la persona a través de la consciència, de la respiració i del moviment.

32. MÈTODE FELDENKRAIS (TALLER D'ESQUENA)

Professora: Isabel Lamas

Preu: 34,35 €

Opció A - Els dilluns, de 10 a 11 h (10 sessions)

Opció B - Els dimecres, de 12 a 13 h (10 sessions)

Classes pràctiques en què utilitzem el moviment conscient per millorar les nostres accions diàries i obtenir més harmonia, salut i benestar.

Les classes són respectuoses amb les limitacions de cadascun, i intenten no produir esforç ni dolor.

Aquesta tècnica la poden practicar totes aquelles persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida, independentment de la condició física i l'edat.

33. PILATES

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Els divendres, de 10 a 11 h (10 sessions)

Especialment indicat per a les persones que necessiten retrobar la mobilitat a la columna, enfortir la musculatura dels abdominals i millorar l'agilitat corporal. Treball no recomanat per a persones amb lesió a la columna ni per a les d'edat avançada.

34. PILATES-IOGA

Professora: pendent

Preu: 34,35 €

Els dimarts, de 12 a 13 h (10 sessions)

La pràctica del pilates contribueix a millorar la nostra salut, tant física com mental. També el ioga, mitjançant els seus exercicis, utilitza el poder de la ment per trobar l'harmonia amb els cos, reforçant la confiança en nosaltres mateixos.

35. TAI-TXI

Professora: Elena Olleta

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

L'art de la meditació en moviment. Mitjançant la coordinació de moviments lents i de la respiració, promourem la flexibilitat, la sensibilitat i la vitalitat per assolir beneficis generals en la salut.

36. TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Professora: Irene Garcia

Preu: 34,35 €

Opció A: Els dimecres, d'11 a 12 h (10 sessions)

Opció B: Els divendres, d'11 a 12 h (10 sessions)

Basada en mètodes posturals i respiratoris. Aquesta tècnica aconsegueix augmentar el to de repòs de la faixa abdominal i del sòl pelvià, veritable protector de la columna. Beneficia tots els òrgans del cos i la salut personal. Classe dinàmica amb escalfament aeròbic.

37. TXI-KUNG

Professora: M. Elena Olleta

Preu: 42,95 €

Els dijous, de 19.30 a 20.45 h (10 sessions)

Art mil·lenari basat en exercicis de relaxació amb l'objectiu de millorar la nostra salut física, mental i espiritual, a fi de prendre més consciència de nosaltres mateixos. El txi-kung és l'antidot ideal contra l'estrès i per aconseguir ser més feliços.

38. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 34,35 €

Els dijous, de 10 a 11 h (10 sessions)

Classes dinàmiques i divertides per moure el cos i cremar calories ballant. La música llatina, simpàtica i divertida, ens portarà a desenvolupar exercicis senzills que fan la classe entretinguda.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

39. MEMÒRIA I SALUT

Professora: Rosa M.Miró

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 16 a 17.30 h (10 sessions)

Es facilita el coneixement d'habilitats per prevenir i/o millorar les absències de memòria, mitjançant l'entrenament per enriquir la nostra vida quotidiana, l'autonomia, la comunicació i la salut personal.

40. PENSAR EN POSITIU

Professora: pendent

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 16 a 17.30 h (10 sessions)

El propòsit d'aquest curs és oferir una senzilla introducció al paper que tenen els nostres pensaments en el desenvolupament de la personalitat, ja que és molt important en el dia a dia de la nostra vida.

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

41. INFORMÀTICA I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Aquest taller tracta d'aconseguir que els alumnes coneguin el funcionament bàsic de l'ordinador i comencin a utilitzar el programa Word.

42. INTERNET I

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 17,30 a 19 h (10 sessions)

Per començar a navegar i per a aquelles persones que ja en tenen uns coneixements bàsics. Reforçarem la gestió del correu i les recerques aprofitant els avantatges dels nous navegadors.

43. INTERNET II

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Aquest taller té com a objectiu millorar la navegació i fer-la més segura; fer recerques per obtenir els resultats desitjats, així com la utilització dels mòbils d'última generació com a complement de l'ordinador. Aprendre a fer compres per Internet de manera segura i a adquirir els coneixements necessaris per treballar al núvol.

44. PHOTOSHOP II

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dijous, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Si vols millorar les fotografies, ara ho pots fer mitjançant les eines d'aquest programa, ja sigui per donar diferents tonalitats a les teves fotografies, afegir-hi paisatges, persones, pigmentar imatges, fer composicions, fer correccions facials, restaurar fotos...

45. TAULETES I MÒBILS INTEGRATS II (ANDROID)

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dilluns, de 17.30 a 19 h (10 sessions)

Aprendrem a utilitzar les nostres tauletes i mòbils i a treure'n el major profit possible. Veurem com s'hi poden instal·lar fàcilment les aplicacions, entindrem com es comuniquen i es sincronitzen entre elles i amb l'ordinador. També aprendrem a connectar els nostres dispositius amb el televisor per veure i compartir les fotos, pel·lícules, llibres, vídeo i música amb els nostres amics i familiars.

46. ESPECIAL TAULETES I MÒBILS nou

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimarts, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Practicarem (cadascun amb el seu mòbil) la neteja de tota la informació que constantment ens arriba i ens treu espai del nostre aparell. Aprendrem la utilització de la càmera, com posar i treure aplicacions al mòbil, tot enfortint els conceptes bàsics per optimitzar-lo.

47. INTEGRACIÓ TOTAL

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dimecres, de 19 a 20.30 h (10 sessions)

Veurem com integrar tots els elements més utilitzats avui en dia (software de l'ordinador, Internet, xarxes socials, mòbils, smartTV), juntament amb Netflix i altres serveis, i entendre com interactuen els uns amb els altres per obtenir el màxim benefici d'aquestes eines informàtiques.

48. FOTOGRAFIA I: LA CÀMERA DIGITAL

Professor: Fabián Acevedo

Preu: 51,55 €

Els dijous, de 16.15 a 17.45 h (10 sessions)

Aprèn les tècniques bàsiques de fotografia per aplicar-les a la teva càmera digital, aprofitant tota la nova tecnologia que incorporen. Aprindràs a utilitzar el flaix, el diafragma, la velocitat, l'enfocament, l'enquadrament, l'ISO, el balanç de blancs, etc.

TALLERS D'ESTIU

51. GIMNÀSTICA DEL BENESTAR + BALL EN LÍNIA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 20,60 €

Els dimarts, de 10 a 11.30 hores, dies 3, 10, 24 i 31 de juliol, (4 sessions)

Treballarem el moviment articular, el reforç muscular i l'equilibri combinat amb el ball en línia que ocuparà la segona part del taller.

52. BALL DE SALÓ

Professora: Mercè Pastor

Preu: 20,60 €

Els dimarts, d'11.30 a 13 hores, dies 3, 10, 24 i 31 de juliol, (4 sessions)

Classes en parella, on es treballaran tots els balls socials, foxtrot, vals, tango, txa-txa-txa, pasdoble, rock&roll, salsa, bachata.

53. ZUMBA

Professora: Mercè Pastor

Preu: 13,75 €

Els dimarts, de 13 a 14 hores, dies 3, 10, 24 i 31 de juliol, (4 sessions)

Fes esport de la forma mes divertida, ballant!

LLOGUER DE SALES

Si necessiteu algun espai per fer reunions, conferències, presentació de llibres, assaigs, etc, podeu sol·licitar les sales del nostre Casal, atès que disposem de diversos espais que, de ben segur, s'adequaran a les vostres necessitats. Consulteu condicions, preus públics i disponibilitat a Secretaria, al telèfon 93 2131451.

Amb la col·laboració del Consorci per a la Normalització Lingüística de Barcelona,
Delegació de Gràcia i Sarrià-Sant Gervasi