



FET A MÀ

CERÀMICA CREATIVA

Curs d'exploració i aprenentatge del modelatge i decoració a través d'exercicis i propostes grupals i personals. Per a millorar la tècnica i poder fluir creativament.

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Preu: 29,50 €/mes només inclou material bàsic

Professora: Rut Oliver, artesana especialitzada en ceràmica

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CERÀMICA I TERRISSA

Treballarem tècniques de modelatge en ceràmica, explorant el volum, textures i acabats, per a crear peces tant útils com decoratives.

NOU Dimecres de 16 a 18 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 33,50 €/mes només inclou material bàsic

Professora: Glòria Uribe, llicenciada en Belles Arts

COSTURA

Un taller pensat per a aquelles persones que vulguin aprendre a cosir o fer ganxet. Podreu arreglar roba que tingueu i aprendre a fer-ne de nova. Haureu de portar la vostra màquina de cosir.

Professora: Gemma Gili, @gemma_gili

SESSIONS CURTES

Dimarts de 10 a 12 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

NOU Dimarts 16 a 18h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Dijous de 10 a 12 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Dijous de 16 a 18 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 31,50 €/mes

SESSIONS LLARGUES

Dimarts de 10 a 13 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Dijous de 10 a 13 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 39,50 €/mes

PINTURA I DIBUIX

Preu: 31,50 €/mes, només inclou material bàsic

Lloc: Antigues Escoles Fabra

ESPAI DE PINTURA

Ens iniciarem fent servir eines com l'observació (volums, valors, colors...) mitjançant diferents tècniques i materials (acrílic, oli, pastel...) a partir de temes "clàssics" (natura morta, figura, paisatge...) de forma no tant "clàssica". No cal tenir coneixements previs.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora @anarocasastre_art

ESPAI DE DIBUIX

Partirem d'exercicis i propostes per a treballar l'observació i dibuixar el que ens envolta. Explorarem maneres de representació i diferents tècniques (carbonet, grafit, tinta, aquarel·la, pastel...) inspirant-nos de l'obra d'artistes o de diferents estils. No cal tenir coneixements previs.

Dimarts de 18 a 20 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Professora: Ana Roca-Sastre, llicenciada en Belles Arts, educadora cultural, docent i artista pintora @anarocasastre_art

PINTURA CONTEMPORÀNIA

Vols explorar noves formes d'expressió artística? T'agradaria experimentar amb tècniques modernes i desenvolupar el teu propi llenguatge visual? En un ambient inspirador i creatiu, aprendràs: tècniques mixtes i materials actuals, conceptes de color, composició i experimentació, com desenvolupar el teu estil personal, anàlisi d'artistes contemporanis i projectes pràctics. No cal tenir coneixements previs.

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Professora: Núria Fusellas, artista i professora de dibuix i pintura i creació artística a Blanc de Guix

CURSOS D'ARTESANIA

Preu: 33,50 €/mes, només inclou material bàsic

Professora: Maria Escura, artesana

Lloc: Antigues Escoles Fabra

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Les peces per a restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 100 x 60 x 60.

Dilluns de 18 a 20 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Dimarts de 9.15 a 11.15 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Dimarts de 10.30 a 12.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

ARTESANIA AMB FIBRES VEGETALS

Vine a descobrir què pots fer amb fibres vegetals (medul·la, herba de mar, espart, entre d'altres). Aprèn tècniques de castelleria senzilla i fes objectes per a tu i la teva llar.

Dijous de 18 a 20 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

DECORACIÓ DE MOBLES AMB PINTURA CHALK PAINT

Dona als teus mobles un altre aspecte amb acabats a la cera, al vernís, desgastats i envellits. Les peces per a restaurar no han de superar, aproximadament, les següents mides: 60 x 60 x 60. Treballa amb tècniques com decoupage, estergits, craquelats, i crea ambients *shabby chic*, *boho chic*, *country*...

Dimecres de 18 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

JOC I ESTRATÈGIA

BRIDGE

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Jaume Pons, jugador professional de Bridge

BRIDGE INICIACIÓ 1

Destinat a persones que tinguin les primeres nocions del bridge. Si no has jugat mai abans, si us plau, posa't en contacte amb l'equip de Can Lleonart

Dimecres de 17.30 a 19 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

BRIDGE INICIACIÓ 2

Per a persones que tenen coneixements bàsics en el joc.

Dimecres de 19 a 20.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

BRIDGE INTERMEDI I PRÀCTIC

Classe exclusivament pràctica on jugarem i comentarem mans preparades.

Dimecres de 16 a 17.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

BRIDGE PERFECCIONAMENT

Per a jugadors que ja coneixen el joc i volen millorar les seves habilitats.

Dimecres de 12.30 a 14 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

CONEIXEMENT I LITERATURA

CREATIVITAT LITERÀRIA

Curs pràctic d'escriptura en què treballarem a partir de diversos disparadors per a activar i fomentar la capacitat creativa de cadascú, al mateix temps que busquem un estil literari propi.

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professor: Vicenç Llorca, poeta, escriptor i Doctor en Comunicació Social i Llicenciat en Filologia Catalana

IDIOMES

CATALÀ

Preu: 36 €/mes

Professora: Eva Garcia, mestra de català

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dimecres de 18 a 19.30 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

CATALÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2 i 3)

Dimecres de 16.30 a 18 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

CASTELLÀ

Preu: 36 €/mes

Professora: Noemí Gener, professora d'idiomes a l'acadèmia Format

Lloc: Antigues Escoles Fabra

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 1)

Dilluns de 18 a 19.30 h a partir del 23 de març (10 sessions)

CASTELLÀ: NIVELL INICIAL (nivell 2 i 3)

Dilluns de 16.30 a 18 h a partir del 23 de març (10 sessions)

FRANCÈS

Grups de conversa on es desenvolupa l'aprenentatge de la llengua.

Preu: 36 €/mes

Professora: Nolwenn Guyonvarch de Mon Petit Atelier, escolaispaidefrances.com

DÉBUTANT (nivell 1)

Dilluns de 9 a 10.30 h a partir del 23 de març (10 sessions)

INTERMÉDIAIRE (nivell 2)

Dilluns de 10.30 a 12 h a partir del 23 de març (10 sessions)

AVANÇÉ (nivell 3)

Dilluns de 12 a 13.30 h a partir del 23 de març (10 sessions)

ANGLÈS

BEGINNER (nivell 1)

Preu: 36 €/mes

Dilluns de 9.30 a 11 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

Dilluns de 18.30 a 20 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora

ELEMENTARY (nivell 2)

Dimecres de 9.30 a 11 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

PRE-INTERMEDIATE (nivell 3)

Dilluns i dimecres de 12 a 13 h a partir del 23 de març (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

CONVERSA INICIAL 1

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora.

CONVERSA INICIAL 2

Dijous de 9 a 10.30 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 36 €/mes

Professora: Iris Aixelà, coordinadora acadèmica a l'Acadèmia Format i professora.

CONVERSA INTERMIG

Dilluns i dimecres d'11 a 12 h a partir del 23 de març (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Mark Brown, professor a LES Idiomes

CONVERSA SUPERIOR

Dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 h a partir del 7 d'abril (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

CONVERSA MULTINIVELL (intermig i superior)

Dimarts i dijous d'11.30 a 12.30 h a partir del 7 d'abril (20 sessions)

Preu: 46 €/mes

Professor: Michael Bogyay, professor de LES Idiomes

ALEMANY

Preu: 36 €/mes

Professora: Anastasia Mishina, llicenciada en Filologia Germànica

FORTSETZUNG (NIVELL 2)

Dimecres de 18.30 a 20 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

PERFEKTIONIEREN (nivell 3)

Dimarts de 18.30 a 20 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

CONVERSA ALEMANY (nivell alt)

Dimarts de 17 a 18.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

ITALIÀ

Preu: 36 €/mes

Professora: Anna Paola Cedrini, formadora en l'italià especialitzada en mobilitat Erasmus+

PRINCIPIANTE (NIVELL 1)

Dimarts de 9.30 a 11 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

INTERMEDIO (NIVELL 2)

Dimarts d'11 a 12.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

INTERCANVIS LINGÜÍSTICS: APRENEM ALELLA

Intercanvis lingüístics de conversa en català, castellà, francès, italià i anglès, conduïts per una persona voluntària en petits grups.

Dilluns de 17 a 21 h a partir del 23 de març (1 sessió setmanal)

Preu: Intercanvi

Inscripcions: rperez13@xtec.cat (Rosa Pérez), <http://aprenem.bloc.cat>

SALUT

HIPOPRESSIUS I CURA DEL SÒL PELVIÀ

Exercicis de postura i respiratoris amb l'objectiu de tonificar la faixa abdominal i exercitar els músculs del sòl pelvià: millora la posició, disminueix el dolor d'esquena, preveu prolapses, incontinència i millora la funció sexual. Contraindicat per a les persones que tenen hipertensió.

Dilluns de 9.30 a 10.30 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir del 23 de març (10 sessions) també per a persones després del part i postpart

Dilluns de 15.15 a 16.15 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Preu: 23,50 €/mes

Professora: Merche Amo, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià

PILATES I EDUCACIÓ POSTURAL

Pràctica cos-ment, on l'objectiu és educar i prendre consciència del nostre cos, a través d'un treball muscularsquelètic òptim, on la columna vertebral és l'eix, per un benestar global. Beneficis: tonicitat i elongació muscular, enfortiment de la faixa abdominal, millora la postura, l'equilibri i coordinació, alleujament dels dolors d'esquena i l'estrès.

Dilluns de 16.30 a 17.45 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Dijous de 9 a 10.15 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Nathalie Plans, professora titulada i formada a Barcelona i Montpeller

IOGA

IOGA VINYASA FLOW

Espai per a la transformació personal a través del moviment dinàmic i fluid conscient, que combina l'entrellaçament d'asanes (postures) amb la respiració i meditació. Evolucionem a través del cos físic i dels cossos més subtils, connectant amb la profunditat de l'ésser.

Dilluns de 20 a 21.30 h a partir del 23 de març (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Miriam Martinez, professora de ioga i terapeuta @miriam_soulguide

Lloc: Antigues Escoles Fabra

IOGA VINYASA & FASCIAL MOVEMENT

Sessions de ioga suau dinàmic on es combinen dues maneres de moure's integrant totes les parts en un únic flow. Per persones que ja han practicat abans algun tipus de ioga dinàmic o per principiants sense grans lesions articulars que tenen ganes de portar la ment al cos regulant l'energia

Dimarts de 17.30 a 19 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, naandayoga.com

BOWSPRING: NOU PARADIGMA DE MOVIMENT

És una pràctica de moviment que, a partir de l'activació de diferents parts del cos a través d'un pols continuat i la respiració, permet fomentar la força, l'elasticitat i recuperar les curvatures naturals de la columna. Permeten alliberar tensions físiques, mentals i emocionals i nodrir el sistema fascial intern. No indicat per persones amb grans lesions articulars.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Anna Mata, naandayoga.com

SLOW IOGA FLOW & SOMATIC MOVEMENT

Aquí trobaràs sessions suaus, en moviment, per a connectar i despertar el teu cos amb sensacions profundes i subtils. És un moviment terapèutic que aporta benestar i ajuda a retrobar l'equilibri i l'energia interior.

Dimecres de 9.30 a 10.45 h a partir del 8 d'abril (10 sessions)

Preu: 25,50 €/mes

Professora: Anna Mata, naandayoga.com

TAI-TXI I TXI-KUNG

Desenvolupament de l'energia interna mitjançant moviments suaus i respiració. Reforcen els tendons, la mobilitat articular i l'estructura òssia. Ajuda a adquirir més equilibri i coordinació i reforça l'energia dels òrgans interns.

Dimarts d'11.30 a 13 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Roser Alcover

ESPAI MINDFULNESS

Crearem un espai segur per practicar i compartir la meditació mindfulness, la relaxació, el moviment i la consciència corporal per reduir l'estrès, l'ansietat i conèixer millor les nostres emocions. No cal tenir experiència prèvia.

Dijous de 19 a 20 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Lloc: Antigues Escoles Fabra

Preu: 23,50 €/mes

Professor: Raül Moya, professor de Mindfulness pel Centre de Mindfulness de Barcelona, acreditat per la International Mindfulness Teachers Association

MIORESET, L'EVOLUCIÓ DE LA MICROGIMNÀSTICA

Reeducació i introspecció corporal que ajuda en la prevenció d'alteracions corporals, disminueix el dolor, millora l'autoestima, facilita la recuperació de lesions i augmenta la qualitat de vida de les persones amb malalties cròniques mitjançant postures senzilles, respiració conscient i petits moviments.

Dimarts de 9 a 10.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Dijous de 10.30 a 12 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Dijous de 16.30 a 18 h a partir del 9 d'abril (10 sessions)

Preu: 27,50 €/mes

Professora: Laura Medina, fisioterapeuta especialista en Mioreset i Microgimnàstica del Sistema ARC

MÚSICA I DANSA

TELES ACROBÀTIQUES: Vol en moviment

T'has preguntat mai com seria desafiar la gravetat i crear bellesa en l'aire? Descobreix la màgia de les teles acrobàtiques en un entorn segur i de suport. Aprendràs tècniques bàsiques i avançades, milloraràs la teva força i flexibilitat i crearàs coreografies espectaculars.

Dimarts de 19 a 20.30 h a partir del 7 d'abril (10 sessions)

Preu: 29,50 €/mes

Professora: Tona Punsola, artista de circ

Lloc: Gimnàs Escola Fabra (Av. del Bosquet, 1