



## **TEMPORADA 2019-2020**

### **EL CENTRE OBRE ALS MATINS**

**DE DILLUNS A DIVENDRES, DE 10 A 13 HORES**

**INICI 1r trimestre: 30 de SETEMBRE de 2019**

**Centre Moral Instructiu de Gràcia**  
**c/ Ros de Olano, 9 08012 - BARCELONA**

*Vols fer tallers i activitats? Vine al Centre, començarem el dia 30 de SETEMBRE de 2019. És una iniciativa del Centre, amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona (Districte de Gràcia)*

#### **INFORMACIÓ I RESERVA DE PLACES**

Al Centre, telèfon **93 218 19 64** (De 10 a 13 hores o bé de 17 a 20.30 hores)

També al mail: [elcentre@elcentregracia.cat](mailto:elcentre@elcentregracia.cat)

#### **MATRICULACIÓ al mateix Centre**

**Del 1 al 31 de JULIOL de 12 a 20 hores**

**Del 2 al 23 de SETEMBRE de 10 a 13 hores i de 17 a 20.30 hores**

El Centre vol oferir tot tipus d'activitats: idiomes, música, teatre, ball, gimnàstica, música, manualitats i moltes més coses. Per fer els diferents tallers, s'haurà de portar el material que indiquin els professors i monitors. El material anirà a càrrec dels alumnes. **Els tallers hauran de tenir un mínim de 5 participants. Si no s'arriba a aquest número d'alumnes, el taller no es farà.**

***Els horaris indicats són provisionals i poden ser alterats en funció de la disponibilitat del professorat***

## **IDIOMES**

**1er. CURS D'ANGLÈS (Nivell zero PLUS)** – Curs amb professora nativa. Aquest curs va destinat a persones que volen començar a practicar l'anglès des de zero. Es treballaran les salutacions, nom, país, edat, l'alfabet, els números, el menjar, les begudes, els dies de la setmana, els colors, els familiars, els mesos etc.. S'aprendrà també a utilitzar els verbs en present. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimecres, de 10:00 a 11:30 hores.**

**2n. CURS D'ANGLÈS (Nivell inicial)** - Curs amb professora nativa. Aquest curs va destinat a persones que ja tenen certs coneixements d'anglès i volen continuar aprenent. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzants: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimecres, de 11:30 a 13:00 hores.**

**Horari: Dilluns, de 17:00 a 18:30 hores.**

**3r. CURS D'ANGLÈS (Nivell mitjà)** - Curs amb professora nativa. Aquest curs va destinat a persones que ja tenen certs coneixements d'anglès i volen continuar aprenent. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzants: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dilluns, de 11:30 a 13:00 hores.**

**Horari: Dimecres, de 17:00 a 18:30 hores.**

**4t. CURS D'ANGLÈS (Nivell avançat)** - Curs amb professora nativa. Aquest curs va destinat a persones que ja tenen prou fonaments d'anglès i volen millorar-los. Caldrà comprar el llibre que indiqui la professora. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzants: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dilluns, de 10:00 a 11:30 hores.**

**FRANCÈS (Nivell conversa)** – Curs amb professora nativa

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzants: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimarts, de 11:30 a 13:00 hores.**

**LLENGUAJOCS** – - **NOVETAT!!!** – Taller de jocs de llengua

Aquesta activitat es compon de sessions en què plantejarem una sèrie de jocs de llengua per jugar en petits grups i que faran que entreneu la creativitat, la memòria, l'enginy... Jocs de paraules, petites històries, enigmes, frases fetes i moltes coses més us esperen. Per participar-hi no cal tenir cap nivell concret de llengua.

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzants: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimecres, de 10:00 a 11:30 hores.**

**ARTS ESCÈNIQUES – MÚSICA – BALL**

**TALLER DE TEATRE** – Aquest curs va dirigit a tota la gent a la que li agrada el teatre. Gent que ha pogut fer teatre o bé que no ha tingut oportunitat de fer-ne i creu que ara és el moment. Es treballarà la dicció, el moviment escènic, la memòria i tot el que comporta el teatre. També es donarà l'oportunitat de sortir en els Pastorets que organitza el Centre. A final del curs 2018-2019 es farà un tast de les activitats fetes durant el curs. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimecres, de 11:00 a 12:30 hores.**

**MÚSICA** - Les matèries es podrien emmarcar genèricament en un bloc de Llenguatge musical: Alçada i durada: lectura de notes i ritme, el pentagrama i les claus de lectura, escales. Modes major i menor. Alteracions i armadures, intervals, acords i harmonia. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimarts, de 10:00 a 11:30 hores.**

**COUNTRY** – El Country és un gènere musical sorgit durant els anys 20 del segle passat en les regions rurals del Sud dels Estats Units. Es tracta de música purament folklòrica amb arrels irlandeses, de blues, Nashville i gospel. Sense necessitat de parella, gaudiràs de la música i al mateix temps faràs exercici físic i mental, memoritzant diferents coreografies. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Divendres, de 10:00 a 11:30 hores. (nivell iniciació 0)**

**Horari: Dilluns, de 10:00 a 11:30 hores. (nivell iniciació 1)**

**Horari: Dilluns, de 11:30 a 13 hores. (nivell mig)**

**BALL EN LÍNIA - NOVETAT!!!** T'agrada ballar, però no tens parella?

Ara és la teva oportunitat! Aprén a diferenciar els diferents ritmes: bachata, kisomba, rock, fox, cumbia, cha-cha, vals, tango, salsa....

Mou-te amb les seves passes de ball de saló, aprén totes les coreografies que tant t'agraden...

Vine a ballar i aprendre, però sobretot... a divertir-te!!!

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dijous, de 10:00 a 11:30 hores. (nivell inicial)**

**Horari: Divendres, de 17:00 a 18:30 hores. (nivell avançat)**

**SARDANES- NOVETAT!!!** - Veniu a conèixer la sardana, la dansa nacional i tradicional de Catalunya. Hi aprendreu els curts, els llargs i els passos especials per encadenar-los. Sabreu com col·locar els braços correctament, com s'ha de fer molla i com s'ha de saltar i fins i tot a interpretar una sardana. I si us hi atreviu, podreu descobrir el món de la sardana esportiva i dels punts lliures.

Material necessari: Espardenyes.

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Divendres, de 11:30 a 13:00 hores.**

## **MANUALITATS**

**PATCHWORK** – El patchwork és una tècnica que consisteix en unir trossos de roba entre sí, units amb “puntades” a mà o a màquina de cosir, per tal de formar un disseny determinat (flors, estels, figures geomètriques, etc..). Per a la seva terminació és necessari un farcit i una tela pel darrera. Per unir aquestes tres capes es fa un cosit amb puntades petites a mà o a màquina, seguint un disseny determinat o seguint les costures d’unió dels trossos. Aquests tipus de labors, tenen el seu origen al Nord d’Àfrica, Turquestan, Pèrsia, Xina o Índia. Però el millor és fer-lo de la mà de la nostra professora. S’haurà de portar el material que indiqui la professora. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimarts, de 11:30 a 13:00 hores.**

## **CREIXEMENT PERSONAL I SALUT**

**IUGA NOVETAT!!!** – Es tracta d’una filosofia de vida que mitjançant diferents pràctiques pretén unificar a l’ésser humà en tots els seus aspectes: físic, mental, emocional i espiritual. Actualment, potser sigui el Hatha Ioga el més conegut a Occident. Es tracta d’una disciplina que combina el treball corporal (asana), amb la consciència de la respiració (pranayama), i exercicis de concentració (Dharana). Els beneficis d’aquest treball són múltiples i ajuden als practicants a aconseguir un major estat de benestar i felicitat.

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimarts de 10:00 a 11:30 hores.**

**TALLER DE MEMÒRIA** – Aquesta activitat és per facilitar el coneixement d’habilitats per prevenir i/o millorar les absències de memòria. Entrenar la memòria per tal d’enriquir la nostra vida quotidiana, la comunicació i la salut personal. Possibilitat de dos grups. (Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 48 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 59 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Divendres, de 10:00 a 11:30 hores. (nivell avançat)**

**Horari: Divendres, de 11:30 a 13:00 hores. (nivell inicial)**

**TALLER DE CREIXEMENT PERSONAL** – De vegades posem tanta atenció en la feina, els fills, la parella, que no ens parem a pensar en nosaltres mateixos. Però si nosaltres no estem bé, això afecta la qualitat de les nostres relacions amb el món. És important veure qui som, què volem i què necessitem. En aquest taller treballarem per afrontar problemes, prendre decisions, i conèixer les nostres virtuts i mancances. Això s'aconsegueix mitjançant dinàmiques, reflexions i altres eines pràctiques. Treballarem amb exercicis de relaxació, teràpia del riure, fantasies guiades, habilitats de comunicació, presa de decisions, dramatització terapèutica, art-teràpia, etc...(Mínim, 5 alumnes)

**Preu soci: 41 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Preu simpatitzant: 54 euros (el trimestre: octubre, novembre i desembre)**

**Horari: Dimarts, de 10:00 a 11:00 hores.**