

Expressió

Lindy Hop (ball swing)*

Professors: Roser Ros i Jose M. Farfán (Mago)

Del 13 de gener al 23 de març

EXP01 · Intermedi 1 grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

EXP02 · Intermedi 2

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP03 · Avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP04 · Avançat +

Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Laia Campmany i Ibon Doval

EXP05 · Intermedi 1 grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP06 · Intermedi avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP07 · Intermedi 1 grup C

Dilluns, de 21 a 22 h

Del 14 de gener al 24 de març

Professors: Anna Serra i Marc Ramos

EXP08 · Nivell 6

Dimarts, de 19 a 20 h

EXP09 · Nivell 4

Dimarts, de 20 a 21 h

Del 15 de gener al 18 de març

Professors: Anna Bustins i

Laia Casamitjana

EXP10 · Nivell 5 grup A

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

EXP11 · Nivell 5 grup B

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Del 17 de gener al 20 de març

Professors: Laia Campmany i

Daniel Murillo

EXP12 · Nivell 2

Divendres, de 18 a 19 h

EXP13 · Intermedi 3

Divendres, de 20 a 21 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Shag. Nivell 5*

Professors: Lali Sibina i Marc Ramos

Del 14 de gener al 24 de març

EXP14 · Dimarts, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Balboa*

Professors: Mònica Soto i Marc Andreu

Del 17 de gener al 20 de març

EXP15 · Nivell 2 grup A

Divendres, de 19 a 20 h

EXP16 · Nivell 2 grup B

Divendres, de 20 a 21 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Dansa africana*

A càrrec de l'associació Afro Alamuta (música en directe)

Del 21 de gener al 31 de març

EXP17 · Nivell mig

Dimarts, de 20.15 a 22.15 h

Preu: 120 € · 10 sessions

Del 23 de gener al 26 de març

EXP18 · Nivell obert A

Dijous, de 19.15 a 20.45 h

EXP19 · Nivell obert B

Dijous, de 20.45 a 22.15 h

Preu: 90 € · 10 sessions

Dansa contemporània*

Professora: Alba Sanmartí

Del 22 de gener al 25 de març

EXP20 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 75 € · 10 sessions

Ballades a la plaça: el 19 de gener, el 16 de febrer (música en directe) i el 15 de març (música en directe) de 12 a 14.30 h. Vine a la plaça de Can Quitèria a gaudir del vermut&swing.

Zumba*

Professora: Alba Calero
De 14 de gener al 24 de març
EXP21 · Grup A
Dimarts, de 19 a 20 h
Del 16 de gener al 19 de març
EXP22 · Grup B
Dijous, de 20 a 21 h
EXP23 · Grup C
Dijous, de 21 a 22 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Benestar i creixement personal**Meditació***

Professor: Àlex Yeste
Del 17 de gener al 20 de març
CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini ioga*

Professor: Àlex Yeste
Del 15 de gener al 18 de març
CRE02 · Grup tarda
Dimecres, de 20.30 a 22 h
Del 17 de gener al 20 de març
CRE03 · Grup matí
Divendres, d'11 a 12.30 h
Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha ioga*

Professors: Anna Rafanell (grup A, B, C i E) i Àlex Yeste (grup D)
De 14 de gener al 24 de març
CRE04 · Grup A
Dimarts, de 9 a 10.15 h
CRE05 · Grup B
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h
Del 16 de gener al 19 de març
CRE06 · Grup C
Dijous, de 9 a 10.15 h
CRE07 · Grup D
Dijous, de 17.30 a 18.45 h
Preu: 63 € · 10 sessions

De 14 de gener al 24 de març
CRE08 · Grup E
Dimarts, de 14.15 a 15.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Ioga per a embarassades

Professora: pendent
Del 15 de gener al 18 de març
CRE09 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Maialen Nabarro
Del 13 de gener al 10 de febrer
CRE10 · Grup matí
Dilluns, de 10 a 11 h
Del 16 de gener al 13 de febrer
CRE11 · Grup tarda
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Nivell 2

Professora: Maialen Nabarro
Del 17 de febrer al 23 de març
CRE12 · Grup matí
Dilluns, de 10 a 11 h
Del 20 de febrer al 19 de març
CRE13 · Grup tarda
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
Del 16 de gener al 19 de març
CRE14 · Grup matí
Dijous, de 9.45 a 10.30 h
CRE15 · Grup tarda*
Dijous, de 18.30 a 19.15 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 13 de gener al 10 de febrer
CRE16 · Dilluns, d'11 a 12 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 16 de gener al 13 de febrer
CRE17 · Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Esquena saludable*

Professora: Maialen Nabarro
Del 16 de gener al 19 de març
CRE18 · Dijous, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Activitat física suau*

Professora: Berta Gómez
De 14 de gener al 24 de març
CRE19 · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Del 16 de gener al 19 de març
CRE20 · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Monogràfics**Musicalitat per a lindy hoppers amb música en directe**

Professors: Helena Bausells i Francesco Chiarenza
MON01 · Dissabte 25 de gener, de 17 a 19.30 h
Preu: 18 €

Aprèn la base del jazz steps

Professora: Roser Ros
MON02 · Dissabte 15 de febrer, d'11.30 a 13.30 h
Preu: 15 €

Dansa africana amb dunduns bàsica. Música en directe

A càrrec d'Afro Alamuta
MON03 · Dissabte 21 de març, de 17 a 21 h
Preu: 24 €

Tècnica i recursos en posició tancada

Professors: Júlia Huelgas i Edu Torras
MON04 · Dissabte 28 de març, de 17 a 20 h
Preu: 23 €

**L'HORT GASTRONÒMIC**

Vine a conèixer l'hort del Casal Torreblanca!
Descobreix les possibilitats que ens donen a la cuina aquests productes ecològics i de proximitat, tot cuinant a l'aula gastronòmica.

Hort a casa**Preparem el nostre propi planter**

Professora: Anna Valderrama
HORT01 · Dissabte 25 de gener, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 5 €

Preparem l'hort d'estiu

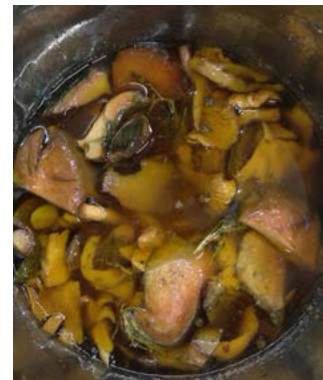
Professora: Anna Valderrama
HORT02 · Dissabte 29 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 5 €

Plantem i sembrem l'hort d'estiu

Professora: Anna Valderrama
HORT03 · Dissabte 14 de març, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 5 €

Infància**Música en família***

Professora: Ana Navarro, de Creixendo
Dissabte 11 de gener, 1 i 22 de febrer, i 14 de març
INF01 · Mou la música 1 (12 a 23 mesos): de 10 a 11 h
INF02 · Mou la música 2 (24 a 36 mesos): d'11 a 12 h
INF03 · Creix la música (3 a 5 anys): de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant
4 sessions



CICLES DE CUINA

Cuina creativa

Cuina d'hivern amb estrella

Professor: Francesc Danés
CUI01 · Dilluns 13 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Aperitius creatius

Professor: Josep Vidal
CUI02 · Dimecres 15 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Food experience

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez
CUI03 · Dilluns 3 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Cuina catalana amb estrella

Professor: Francesc Danés
CUI04 · Dilluns 24 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Cuina tradicional i creativa

Professor: Josep Vidal
Del 9 al 30 de març
CUI05 · Dilluns, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 78 € + 40 € material
4 sessions

Cuina fàcil per a convidats

Professor: Josep Vidal
CUI06 · Divendres 13 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Food experience: 2a edició

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez
CUI07 · Dilluns 16 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material
Només per els alumnes que no han fet el primer food experience

Cuina tradicional i De mercat

Verdures i llegums, carns, peixos, arrossos, fideuàs i pastes*

Professor: Jean Claude Aranega
Del 14 de gener a l'11 de febrer
CUI08 · Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 83 € + 35 € material
5 sessions

Guisats pràctics i senzills, plats de xup xup

Professor: Laurier Ngilimana
CUI09 · Dilluns 27 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de Carnaval

Professor: Jean Claude Aranega
CUI10 · Dimarts 18 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Taller de carns

Professor: Jean Claude Aranega
CUI11 · Dimarts 25 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de forn

Professor: Jean Claude Aranega
CUI12 · Dimarts 10 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Taller de peixos i guarnicions

Professor: Jean Claude Aranega
CUI13 · Dijous 19 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Pa, pastisseria i rebosteria

Fes les teves galetes

Professora: Clara Alsina
CUI14 · Dissabte 18 de gener, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 5 € material

Brioixeria creativa: croissants

Professor: David Hernández
CUI15 · Dilluns 20 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 4 € material

Pastisseria creativa: brownies de te matcha

Professor: David Hernández
CUI16 · Divendres 7 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 3 € material

Pa sense gluten

Professor: Jordi Bosch, de Mamafermenta
CUI17 · Dijous 20 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 15 € + 3 € material

Postres sense forn

Professora: Clara Alsina
CUI18 · Divendres 21 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 5 € material

Pa sense gluten amb massa mare

Professor: Jordi Bosch, de Mamafermenta
CUI19 · Dijous 5 de març, de 18 a 21 h
Preu: 15 € + 3 € material

Pans aromatitzats: pa de cúrcuma amb pipes de carabassa

Professor: David Hernández
CUI20 · Dissabte 21 de març, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 4 € material

Fes la teva mona de Pasqua

Professor: Laurier Ngilimana
CUI21 · Dilluns 23 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Cuina saludable

Menú saludable amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac
CUI22 · Dimecres 22 de gener, de 10.30 a 11.30 h
Preu: gratuït

Receptes amb productes d'hivern

Professora: Maria Alcolado
CUI23 · Divendres 24 de gener, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 20 € + 5 € material

Patés i cremes per untar

Professora: Maria Alcolado
CUI24 · Divendres 6 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 20 € + 5 € material

Cuina temàtica

Cuina festiva amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac
CUI25 · Dijous 6 de febrer, de 18 a 19 h
Preu: gratuït

Food influencers

Professor: Rafa Antonín @rafuel55
CUI26 · Dissabte 8 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 12 € material

Platillos amb carxofa

Professor: Manel Guirado
CUI27 · Dijous 13 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

El bacallà

Professor: Laurier Ngilimana
CUI28 · Dilluns 17 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

BBQ & BRASES d'hivern

Professor: Manel Guirado
CUI29 · Dissabte 7 de març, de 10.30 a 14 h
Preu: 23 € + 15 € material



Arrossos d'hivern

Professor: Manel Guirado
CUI30 · Dissabte 14 de març, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Menú complet amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac
CUI31 · Dimecres 18 de març, de 10.30 a 11.30 h
Preu: gratuït

Ens mengem el món

Izakaya, les tapes japoneses

Professora: Camila Loew
CUI32 · Divendres 17 de gener, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado
CUI33 · Divendres 31 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Esmorzars del món

Professora: Camila Loew
CUI34 · Dissabte 15 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 12 € material

La connexió Nikkei: sashimi, ceviches i tiraditos

Professor: Manel Guirado
CUI35 · Divendres 28 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina ràpida japonesa

Professora: Camila Loew
CUI36 · Divendres 20 de març, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Vins, cerveses i maridatges

Tast de vins: els vins de la península ibèrica: regions de l'Ebre

Professor: Manel Guirado
Del 29 de gener al 19 de febrer
CUI37 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 40 € + 25 € material
4 sessions
Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals

Rioja: tradició i modernitat
CUI38 · 29 de gener
Preu: 12 € + 10 € material

Navarra: el Cantàbric i els Pirineus amb ànima mediterrània
CUI39 · 5 de febrer
Preu: 12 € + 10 € material

Les DO de l'Ebre Aragonès: Campo de Borja, Carinyena i Calatayud
CUI40 · 12 de febrer
Preu: 12 € + 10 € material
El Matarranya: garnatxes i carinyenes de la Franja
CUI41 · 19 de febrer
Preu: 12 € + 10 € material

Maridatges BBB "Bueno, bonito y barato"

Professor: Manel Guirado
Del 26 de febrer al 18 de març
CUI42 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 40 € + 40 € material
4 sessions
Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals

Maridatge amb sushi
CUI43 · 26 de febrer
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb Jerez, Madeira i Oporto. Els vins d'estil anglès
CUI44 · 4 de març
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb fastfood
CUI45 · 11 de març
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb cuina de Quaresma
CUI46 · 18 de març
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge d'hivern

Professor: Manel Guirado
CUI47 · Dijous 16 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 16 € material

Maridatge amb formatges i cerveses artesanes

Professor: Kike Ojanguen
CUI48 · Dimecres 22 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Maridatge amb formatges i vins

Professor: Kike Ojanguen
CUI49 · Dijous 27 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Maridatge amb formatges i sidres

Professor: Kike Ojanguen
CUI50 · Dijous 12 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Tallers familiars

Esmorzars sans i saludables

Professora: Sol Peñafiel
CUI52 · Dissabte 18 de gener, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

"Snacks" de mig mati i mitja tarda

Professora: Sol Peñafiel
CUI53 · Dissabte 15 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

I de postres sempre fruita

Professora: Sol Peñafiel
CUI54 · Dissabte 21 de març, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Del l'hort al plat

Cuina de temporada amb productes de l'hort

Professor: Jean Claude Aranega
CUI55 · Dijous 30 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de Quaresma

Professor: Jean Claude Aranega
CUI56 · Dimarts 17 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Tast de vins solidaris

Tast de vins solidari amb el celler Rendé Masdén: vi de fang

A càrrec de Mariona Rendé i Manel Guirado
CUI51 · Divendres 14 de febrer, a partir de les 19 h
Preu: 25 €
Es farà al Vilab
Tots els ingressos aniran destinats a la Bodega Rendé Masdén, afectada per la riuada de l'Espluda de Francolí.

Alguns dels productes utilitzats en els cursos de cuina, seran collits a l'hort gastronòmic del Casal Torreblanca.

