

---

Centre Cívic Sagrada Família

---

# AGENDA CULTURAL I TALLERS

---

Abril – Maig – Juny

---

primavera  
2014



Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

## ÍNDEX

---

---

### AGENDA CULTURAL

---

Cicle de cinema	p. 01
Reflexions d'1 h	p. 01
Ara toca...	p. 02
Atrezzo	p. 03
Exposició	p. 04
Sant Jordi	p. 04
Festa Major del Barri de la Sagrada Família	p. 05
Per a famílies i infants de 0 a 4 anys	p. 06
Extra	p. 07

---

### TALLERS

---

Inscripcions	p. 09
Arts Plàstiques	p. 10
Gastronomia	p. 11
Salut i Creixement Personal	p. 13
Expressió Corporal	p. 16
Expressió i Comunicació	p. 17
Música	p. 19
Altres Propostes	p. 20
Recursos Personals	p. 20
Itineraris	p. 21
Tallers per a Infants i Joves	p. 22

---

### TALLERS

---

Tallers en Família	p. 22
Tallers de 0 a 3 anys	p. 23

---

### LLEGENDA

---



NOVETAT

---

---

**CICLE DE CINEMA**

---

*Jo, tu, la natura, el món*

---

---

**HACIA RUTAS SALVAJES**

---

Dilluns 5 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sean Penn. Estats Units, 2007. Durada: 150 min

Castellà

En finalitzar la universitat, Christopher McCandless decideix abandonar el que semblava l'inici d'una feliç trajectòria personal i professional per emprendre una aventura. Amb un nom nou i havent deixat les seves possessions a la beneficència, es dirigeix cap a Alaska per entrar en contacte amb la natura i descobrir nous sentits a la vida.

---

**WALL·E**

---

Dilluns 2 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Andrew Stanton. Estats Units, 2008. Durada: 98 min

Castellà

Wall·e és l'únic habitant de la Terra 700 anys després que la humanitat l'abandonés pel seu estat mediambiental. És un robot de neteja que fa centúries que duu a terme en solitari la tasca per a què va ser construït. Un dia rep la visita inesperada d'una robot exploradora moderna, EVE, amb una missió sorprenent que canviarà la vida de Wall·e.

---

**REFLEXIONS D'1 H**

---

---

**MIEDO/JAUF**

---

Dilluns 12 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Muntadas. Espanya, 2007. Durada: 52 min

Castellà

La recerca del nord amb els seus paradisos creats i no opoats, la por com a sensació inserida en la decisió de l'encreuament; la construcció del sud com a ficció/realitat connectada a fenòmens d'allò desconegut, exòtic i diferent; l'atracció de dues realitats diverses en les quals la informació circula a través del boca-orella, dels mitjans i estereotips. Intentar comprendre i percebre una esperança en un continent "oblidat" pel món occidental, Àfrica com a esperança de futur.

---

**ARA TOCA...**

---

*Rumba*

---

---

**LARUMBÉ**

---

Dijous 22 de maig  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
Juaco Molins, veu i guitarra  
David Pelitero, guitarra  
Santiago Arteaga, baix  
Rafael Pérez, bateria  
David Jacome, saxo i flauta

LaRumbé és una formació d'autèntica rumba barcelonina que ha estat capaç de sobreviure durant més de deu anys. De natura inquieta i mestissa, l'evolució ha fet que la tornem a veure en la seva vessant més pop i ha estat un encert, perquè pot presumir de comptar entre els seus seguidors amb els més eclèctics, canalles i moderns.

---

**MICU**

---

Dijous 12 de juny  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
Toni Jiménez, caixó i veus  
Pablo Santcovsky, bongo, congues i veus  
Marc González, baix i veus  
Miquel Rodergas "Micu", veu i guitarra flamenca

El projecte de Miquel Rodergas "Micu" és una de les millors propostes rumberes de l'actualitat. Aquesta banda és capaç de fer rumba de tall clàssic, de donar un parell de voltes a les cançons i flirtejar amb altres estils. Al concert, tocaran temes propis dels discs: *La fusta* i *Micu*, i versions de qualsevol tema imaginable.

---

## ATREZZOS

---

---

### M

---

Dijous 29 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Helena Pla

Teatre i fòrum

Activitat vinculada al Dia de la Salut de les Dones

M és tot allò que et marca quan ets filla, els sentiments que es desperten quan ets mare i la persona que realment vols arribar a ser quan ets àvia; M de maternitat, de mutació, de maduresa, de menyspreu, de mirada, de manipulació...

I després de veure M, hi haurà una estona per parlar-ne amb l'actriu Helena Pla.

**Dimecres 28 de maig a les 19.00 h** es farà un taller previ en què es treballaran temes que surten a l'obra relacionats amb la comunicació no verbal: com detectar allò que volem dir, com ho podem dir, quines eines podem fer servir...

Cal inscripció prèvia al PIAD:

93 256 28 19 o a [piad\\_eixample@bcn.cat](mailto:piad_eixample@bcn.cat)

Organitza: Centre Cívic Sagrada Família i Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de l'Eixample

---

## DELIKATESSEN EN CONCERT

---

Dijous 19 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Les Delikatessen

A través de la complicitat dels temes que les quatre amfitriones de la festa interpretaran en concert, cançons com *Je ne veux pas travailler*, *Amado Mio* o *Fever*, descobrirem la personalitat peculiar de cadascuna d'elles. Serem convidats a recórrer històries d'amor i desamor, esquetxos inversemblants o tocs de percussió corporal, a partir del cant a *cappella* i de l'humor. Un concert original i proper i una experiència teatral divertida.

---

## EXPOSICIÓ

---

---

### “IDENTIDADES VESTIDAS”

---

Del 6 al 27 de maig  
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García  
Margarita Rodríguez Brahm  
Diverses tècniques

L'exposició mostra parts diferents d'una mateixa investigació visual que tracta els temes de l'aparença, el consum i la forma de vestir. Tots, temes amb què s'exerceix una forta pressió social i cultural sobre la dona. La mostra analitza la relació existent entre els conceptes esmentats i la manera en què es defineix i es comunica la identitat.

Inauguració: dimarts 6 de maig a les 20.00 h

---

---

## SANT JORDI

---

---

### XOU DE SANT JORDI

---

Dimarts 22 d'abril  
A les 18.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec d'Alehoop Produccions  
Per a infants a partir de 4 anys i famílies  
Màgia i teatre

Un espectacle conduït per un mag molt eixelebrat que, aprofitant la Diada de Sant Jordi i amb la participació constant del públic, es passa part del xou buscant una rosa que apareix i desapareix, es converteix en Sant Jordi, rescata a la princesa que s'amaga entre el públic, captura el drac i el fa pagar per totes les malifetes...

---

**FESTA MAJOR DEL BARRI DE LA SAGRADA FAMÍLIA**

---

---

**PELLIZCÓFONOS I SAXOS**

---

Dissabte 26 d'abril  
De les 11.00 h a les 12.30 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec d'Els laberints del so  
Taller  
Per a infants d'1 a 12 anys i famílies

T'agrada la música? Vols tocar en un concert? Vine a fabricar instruments amb material reciclat! Grans i petits gaudirem deixant volar el nostre ritme... I després: al concert!

Al carrer Provença, davant de l'entrada del Centre.

---

**DANTUVI AMB LA CANALLA: RUMBA PER ALS MENUTS**

---

Dissabte 26 d'abril  
A les 12.00 h  
Activitat gratuïta  
Marc Dantuvi, guitarra i veu  
Ferran Caba, piano  
Climent Campà, percussió  
Pablo Fernandez, trompeta  
Concert  
Per a infants d'1 a 12 anys i famílies

Dantuvi amb la Canalla és un espectacle adreçat als infants en què podran escoltar i ballar cançons i danses tradicionals com el *Sol solet* o *El Joan Petit* al compàs del Ventilador de la Rumba Catalana. Un espectacle per a petits i grans que no us deixarà indiferent.

Al carrer Provença, davant de l'entrada del Centre.

---

**PER A FAMÍLIES I INFANTS DE 0 A 4 ANYS**

---

---

**L'ARBRE DE LA VIDA**

---

Dimecres 14 de maig

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Aboon teatre

Per a infants de 0 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Obra simbòlica en què no hi ha una única història, n'hi haurà tantes com nens, nenes i adults vinguin a veure-la. L'espectacle és una finestra al màgic procés de la creació, que ens parla de la vida en moviment continu, de la voluntat i la passió de viure, del buit i d'allò desconegut, de viure el present i entregar-se i de la diversitat de la manifestació.

Cal inscripció prèvia, a partir del 28 d'abril, al Punt d'Informació del Centre.

---

**CUENTOS MUSICALES DE PRIMAVERA  
Y DE LA MINI SELVA**

---

Divendres 6 de juny

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Carolina

Per a infants de 2 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Arriba el bon temps, l'alegria i el sol. Dóna la benvinguda a la primavera i l'estiu amb els personatges de contes musicals amants de la natura, com ara un gat-ànec o un jardiner, i acompanyats per la guitarra, el *guitalele*, el violí, titelles i alguns objectes reciclats.

Cal inscripció prèvia, a partir del 19 de maig, al Punt d'Informació del Centre.



---

**EXTRA***Apropa't a la dansa*

---

---

**CUERPO**

---

Dijous 15 de maig

A les 20.30 h

Activitat gratuïta

Direcció: Andrea Acosta. Fotografia: Clarens Val

Dansa

Tothom pot dansar, i en això estem. Dansa contemporània en el CUERPO de vint ballarins amateurs!

---

**JUQUEM AMB LA IMATGE I EL COS**

---

Divendres 23 de maig

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Múcab Dans

Per a infants a partir de 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Taller de dansa i multimèdia

Partint de la imaginació, l'espontaneïtat, la creativitat i la improvisació, en el taller es viuran en pròpia pell diferents tipus de moviment, d'expressió, de ritme, d'espai i d'emocions. També es coneixeran elements interactius com les càmeres infraroques i s'hi jugarà fins a incorporar-los en la nostra coreografia.

Cal inscripció prèvia, a partir del 5 de maig, al Punt d'Informació del Centre.

---

**SIN TIERRA**

---

Dijous 5 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cia. Camaralucida

Dansa i xerrada

*Sin tierra* mostra el comportament humà en una sèrie de capítols que s'esdevenen com a fites dins d'una línia cronològica. Un recorregut crític sobre com hem manejat la nostra història per arribar on som.

Després de l'obra, podrem tenir una estona per parlar-ne amb el director i coreògraf Lautano Reyes.

---

**DANCING CITIES**

---

Dimarts 17 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Ciudades que Danzan – CQD. Director: Roger Gual

Documental

La dansa i la ciutat són les protagonistes d'aquesta pel·lícula, rodada en quatre ciutats europees per quatre companyies: La Intrusa, a Barcelona; Memory Wax, a Malmö (Suècia); Tanja Raman, a Swansea (Regne Unit); i Ubi Danza, a Gènova (Itàlia). Aquesta és la primera pel·lícula de CQD, que vol explorar, a través del cinema, la dansa i el moviment, les transformacions urbanes d'aquestes ciutats.

---

## INSCRIPCIONS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del 24 de març, de dilluns a divendres, de 10 h a 15.30 h i de 16.30 h a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i diumenges de 10 h a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 24 de març, es repartiran números a cada torn a partir de les 9.30 h i de les 16 h. Es faran 350 inscripcions en cada un dels torns.

### TALLERS EN FAMÍLIA I TALLERS DE 0 A 3 ANYS:

Les inscripcions per a aquests tallers es faran a partir del **dimecres 26 de març** en horari d'inscripcions.

**Els cursos s'iniciaran la setmana del 22 d'abril de 2014.** Data de finalització segons nombre de sessions.

Les places són limitades.

### PREU TALLERS:

- Preu hora curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)
- Preu hora tallers per a infants i joves: 2,66 €/h sense IVA (2,93 €/h amb IVA)
- Preu sessió Itinerari 3 h: 9,30 € sense IVA (11,25 € amb IVA)
- Preu taller joc familiar 30 h: 26,55 € sense IVA (29,21 € amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Els cursos amb asterisc (\*) tenen un suplement addicional. A la fitxa del vostre taller trobareu la informació ampliada i la normativa del Centre.

**Un cop iniciada la programació de tallers (22 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.**

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.

### Les inscripcions i el pagament de la matrícula es pot fer:

- presencial mitjançant: targeta bancària o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies)
- *on line* des de la nostra pàgina web:

[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

### NOVETAT!

Segueix-nos i informa't dels tallers i activitats.



<https://www.facebook.com/centrecivicsafa>



<https://twitter.com/centrecivicsafa>

## ARTS PLÀSTIQUES

### PINTURA I DIBUIX\*

(A) Dimecres de 19.15 h a 21.15 h  
(B) Dijous de 17 h a 19 h  
(C) Dijous de 19.15 h a 21.15 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 69,62 € (14 h)

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels i la pintura a l'oli, i perfeccionament.

### EL RETRAT\*

Divendres de 17.30 h a 19.30 h  
Professora: Eloina García  
Preu: 59,68 € (12 h)

Coneix les claus essencials per fer retrats d'una manera gradual i senzilla, des de l'apunt descriptiu o la caricatura significativa fins arribar al caràcter fotogràfic, a través de nombroses tècniques aplicades.

### PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT\*

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 69,62 € (14 h)

### URBAN SKETCHING. DIBUIXANT LA CIUTAT

Dimarts de 18 h a 20 h  
Professor: Swasky  
Preu: 69,62 € (14 h)

Dibuixa la ciutat on vius o els llocs que visites.

### INICIACIÓ A L'ART ABSTRACTE\*

Dilluns de 19 h a 21 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 69,62 € (14 h)

Coneix l'art abstracte partint de la figuració. Aprèn a reconèixer el seu gran valor a través de la teoria i la pràctica.

## RESTAURACIÓ DE MOBLES\*

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h  
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h  
(C) Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Jesús Zornoza  
Preu: 69,62 € (14 h)

Cal portar mobles petits.

## BIJUTERIA CREATIVA\*

Dimecres de 10 h a 12 h  
Professora: Azucena Ortega  
Preu: 69,62 € (14 h)

Fes tots els complementos que necessitis utilitzant materials i tècniques diferents.

## SCRAPBOOK MINI COLLAGE\*

Dimarts 22 i 29 d'abril i 6 de maig de 18 h a 20 h  
Professora: Azucena Ortega  
Preu: 29,84 € (6 h)

Crearem un mini àlbum collage sofisticat de memòries de moments bonics de la nostra vida.

## JOIES AMB FILFERRO\*

Dimarts 3 i 10 de juny de 18 h a 20 h  
Professora: Azucena Ortega  
Preu: 19,89 € (4 h)

Elaborarem anells, arracades i penjolls amb filferro de coure de colors i diferents calibres, i podrem afegir-hi perles, cristalls, etc per crear verdaderes joies.

## TALLER D'INICIACIÓ AL GANXET\*

Dimecres 14, 21 i 28 de maig i 4 de juny de 18 h a 20 h  
Professora: Ingrid Valls, de "Las Teje y Maneje"  
Preu: 39,78 € (8 h)

N'aprendrem la tècnica des de zero i els punts bàsics perquè et desenvolupis sense problemes en el món del punt.

---

## POLSERES AMB MACRAMÉ\*

---

N

Dimarts 13, 20 i 27 de maig de 18 h a 20 h  
Professora: Azucena Ortega  
Preu: 29,84 € (6 h)

---

## SUMI-E (PINTURA JAPONESA AMB AIGUA I TINTA)\*

---

Dilluns 28 d'abril, 5, 12 i 19 de maig de 17 h a 19 h  
Professora: Mihoko Ono  
Preu: 39,78 € (8 h)

Descobrireu el tacte del paper japonès i del pinzell amb tinta xinesa.

---

## TALLER D'ENQUADERNACIÓ COPTO\*

---

Dimecres 30 d'abril i 7 de maig de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Flo Garriga  
Preu: 19,89 € (4 h)

---

## AMIGURUMIS\*

---

Dimarts 22 i 29 d'abril i 6 de maig de 19 h a 21 h  
Professor: Aviv Kruglanski  
Preu: 29,84 € (6 h)

Des d'un nivell de principiant fins a un d'avançat.

---

## PATCHWORK

---

(A) Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
(B) Divendres de 12.30 h a 14 h  
Professora: Montserrat Andrés  
Grup (A): 69,62 € (14 h)  
Grup (B): 52,22 € (10,5 h)

---

---

## GASTRONOMIA

---

### CUINA ITALIANA\*

---

Dijous de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: d'Ama l'Italiano  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

### CUINA AMB IDIOMES (ANGLÈS)\*

---

Dimarts 22 i 29 d'abril de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 14,92 € (3 h)

Cuinarem plats típics de primavera-estiu com ara: *classic potato salad, spare ribs i pavlova*. Calen nocions d'anglès.

---

### CUINA AMB IDIOMES (FRANCÈS)\*

---

Dimarts 6 i 13 de maig de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 14,92 € (3 h)

Aprendrem a cuinar algunes receptes tradicionals de primavera-estiu per llepar-se'n els dits en versió original. Calen nocions de francès.

---

### CUINA AMB IDIOMES (ITALIÀ)\*

---

Dimarts 20 i 27 de maig de 20.15 h a 21.45 h  
Professors d'Ama l'Italiano  
Preu: 14,92 € (3 h)

No calen nocions d'italià.

---

### CUINA VEGETARIANA\*

---

Dimecres 23 i 30 d'abril i 7, 14 i 21 de maig de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Ivanna Gómez  
Preu: 37,29 € (7,5 h)

---

### CUINA AMB WOK\*

---

N

Divendres 25 d'abril, 2, 9 i 16 de maig de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Cristina Viader  
Preu: 29,84 € (6 h)

Aprendrem receptes amb aquest utensili de la cuina asiàtica tan pràctic i ens passejarem per alguns dels països que el saben utilitzar millor.

---

## UN CURS CONSERVADOR\*

---

Dimarts 3 i 10 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professor: Leonardo Fernández  
Preu: 14,92 € (3 h)

Elaboració de conserves, melmelades, patés, etc., de forma artesanal i fets a casa.

---

## APERITIUS\*

N

Dissabte 7 de juny  
de 10.15 h a 13.15 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 14,92 € (3 h)

Si ets de les persones que fas el vermut, res millor que acompanyar-lo amb un aperitiu casolà.

---

## PANS PER ESMORZAR, FOCACCE I XAPATES\*

---

Dissabte 24 de maig  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Sandra Rego  
Preu: 14,92 € (3 h)

## DOLÇOS D'ESTIU\*

N

Dissabte 21 de juny  
de 10.15 h a 13.15 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 14,92 € (3 h)

Arriba l'estiu, i amb aquest, la calor, els colors vius, la maduresa i una gran quantitat de fruites refrescants i revitalitzants. Per això en aquest curs aprendrem a fer dolços amb tot el que ens aporta aquesta estació.

---

## TALLER DE PA CASOLÀ\*

---

Dissabtes 10 i 17 de maig  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Sandra Rego  
Preu: 29,84 € (6 h)

## COCA DE SANT JOAN\*

N

Dissabte 14 de juny  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Sandra Rego  
Preu: 14,92 € (3 h)

---

## ENS DEDIQUEM A LA PASTA DE FULL\*

---

N

Dimecres 28 de maig i 4, 11 i 18 de juny de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Mercè Sotero  
Preu: 29,84 € (6 h)

Aprèn pas a pas a fer una bona pasta de full a casa i receptes tant dolces com salades.

---

## CUINA I MITES ALIMENTARIS\*

N

Divendres 23 i 30 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Cristina Viader  
Preu: 14,92 € (3 h)

Descobrirem els principals mites alimentaris que existeixen i els posarem a la pràctica mitjançant receptes! L'aigua engreixa? La fruita s'ha de prendre de postres? La xocolata és dolenta?

---

## PLANIFICA EL TEU MENÚ\*

N

Divendres 6 i 13 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Cristina Viader  
Preu: 14,92 € (3 h)

Vols aprendre a planificar-te l'alimentació al llarg de la setmana? Fes menús saludables i organitza't per menjar saludablement. Taller pràctic per posar a la pràctica la dieta saludable!

---

## CUINA SALUDABLE I BAIXA EN CALORIES\*

---

Dilluns de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Cristina Viader  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Vols aprendre a fer receptes baixes en calories? Seràs un expert en la versió "light" de les receptes del dia a dia.

---

## INICIACIÓ AL TAST DE VINS\*

---

Dijous 8, 15, 22 i 29 de maig  
de 19 h a 21 h  
Professor: Jordi Sabaté  
Preu: 39,78 € (8 h)

---

## CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA\*

---

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Cristina Viader  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Receptes amb productes típics de la temporada. Cuinarem primers, segons i postres!

---

## EDULCORANTS NATURALS\*

N

Dimarts 17 de juny de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Ivanna Gómez  
Preu: 7,45 € (1,5 h)

Canvia el sucre per altres alternatives més saludables: concentrat de fruites, xarop d'atzavara, estèvia, etc.

---

## TAST DE VINS CATALANS\*

N

Dijous 5, 12 i 19 de juny de 19 h a 21 h  
Professor: Jordi Sabaté  
Preu: 29,84 € (6 h)

Coneixerem els vins de les diferents denominacions d'origen que trobem a Catalunya, les seves varietats i com hi intervien el clima i altres factors a l'hora d'elaborar-lo.

---

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

---

### TAI-TXI

---

Dijous de 10.30 h a 12 h  
Professor: Zhang Xiumu  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

### TXI-KUNG

---

Dimarts de 17 h a 18.30 h  
Professora: Alícia López  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Exercicis que combinats amb la respiració i la relaxació ens ajuden a mantenir la salut.

---

## HATHA IOGA PER A DONES

---

Dilluns de 10 h a 11.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

---

## IOGA

---

(A) Dimarts de 18.30 h a 20 h  
(B) Dimarts de 20 h a 21.30 h  
Professora: Claudia Faimberg  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

---

## IOGA PER A EMBARASSADES

---

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h  
(B) Dimarts de 18.30 h a 20 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu (A): 52,22 € (10,5 h)  
Preu (B): 59,68 € (12 h)

---

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

---

## IOGA INTEGRAL

---

Dilluns de 18.30 h a 20 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga.

---

## INTRODUCCIÓ AL REIKI

---

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 59,68 € (12 h)

Classes dirigides per conèixer-nos millor, guanyant així confiança i autoestima.

---

## TXAKRES

---

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Treball dels set principals centres energètics del cos.

---

## **STRETCHING (ESTIRAMENTS)**

---

Dimecres de 18.30 h a 19.45 h  
Professor: Eva Yufra  
Preu: 49,73 € (10 h)

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

---

## **RELAXACIÓ**

---

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Clara Dini  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Oferir un espai on relaxar-se i aprendre diferents tècniques de relaxació per usar en el dia a dia.

---

## **MASSATGE TAILANDÈS**

---

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Alcía López  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Millora el sistema articular i muscular i descarrega les zones cansades i/o adolorides.

---

## **PILATES**

---

(A) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h  
(C) Dissabte de 10.30 h a 12 h  
Professora: Maite Villalonga  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## **DESCOBREIX-TE AMB LA GESTALT**

---

Dilluns de 17 h a 18.30 h  
Professora: Clara Dini  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Taller teòricopràctic de treball personal suau basat en la filosofia del gestalisme de viure el moment present, adonar-se dels impediments que ens posem a nosaltres mateixos per a ser feliços i trobar maneres de canviar actituds negatives o viciades.

---

## **TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT**

---

Dilluns de 18.30 h a 20 h  
Professora: Clara Dini  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Obtindrem recursos personals aplicables a la nostra vida quotidiana. No són necessaris coneixements teatrals previs.

---

## **QUIROMASSATGE\***

---

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alicia López  
Preu: 59,68 (12 h)

Tècnica de massatge d'origen europeu per relaxar i descontracturar les diferents zones del cos. Es practica amb olis especials i sense roba a la zona a tractar.

---

## **REFORCEM LA MEMÒRIA**

---

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h  
(a partir de 65 anys)  
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h  
(a partir de 65 anys)  
Professores: Eva de la Flor i  
Laura Cerdán  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## **KUNDALINI IOGA**

---

Dimecres de 20 h a 21.30 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 59,68 € (12 h)

Treballarem exercicis dinàmics, respiracions, postures estàtiques, pranayames i relaxació.

---

## **GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ**

---

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h  
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
Professores: Ina Dunkel i  
Marisa Ponte  
Preu (A): 52,22 € (10,5 h)  
Preu (B): 59,68 € (12 h)

Moviments per tal d'obrir, estirar i tonificar el cos.



---

## ENTRENAMENT (COACHING) I CONFIANÇA PERSONALS

---

Dilluns de 20 h a 22 h  
Professora: Eva M. Sánchez  
Preu: 59,68 € (12 h)

Adquiriràs eines molt útils per millorar personalment i professionalment en el teu dia a dia.

---

## PENSAMENT POSITIU

---

Dilluns de 18 h a 20 h  
Professora: Eva M. Sánchez  
Preu: 59,68 € (12 h)

Un curs per prendre consciència i integrar el pensament positiu en el teu dia a dia.

---

## RISOTERÀPIA

---

Dimarts de 20 h a 21.30 h  
Professora: Àurea Arroyo  
Preu: 58,68 € (12 h)

---

## GAC (GLUTIS, ABDOMINALS, CAMES)

---

(A) Dijous de 20.30 h a 22 h  
(B) Divendres d'11.30 h a 13 h  
Professores: Maite Villalonga i Clara Dini  
Preu: 58,68 € (12 h)

---

## MINDFULNESS

---

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Carme Boó  
Preu: 58,68 € (12 h)

Ens permet apropar-nos a la necessitat de prendre consciència, i fer-ho amb plenitud: ens guia per gaudir i implicar-nos en el moment present i educar la nostra atenció per posar-la al servei de la nostra salut i la nostra vida en general.

---

## REFLEXOLOGIA PODAL

---

Dimecres de 18 h a 20 h  
Professora: Roser Bertrams  
Preu: 59,68 € (12 h)

A través d'una sèrie d'estimulacions a cada peu aconseguirem relaxar-nos i equilibrar el nostre organisme.

---

## PELVIS, MOVIMENT I ENERGIA SEXUAL MASCULINA

---

N

Divendres 9 de maig de 15 h a 17.30 h  
i dissabte 10 de maig de 10.15 h a 13.45 h  
Professor: Ariel Procajlo  
Preu: 29,84 € (6 h)

Treballarem sobre la consciència de l'estructura òssia de la pelvis, les seves articulacions, els òrgans i els moviments afavorint el seu potencial i trobaràs l'elegància i l'harmonia del moviment impulsant la teva efectivitat i la teva força.

---

## DEFENSA PERSONAL PER A DONES

---

N

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professora: Aurélie Raoût  
Preu: 59,68 € (12 h)

Activitat física en la qual treballaràs tot el cos, però també et proporcionarà moltes altres qualitats relacionades amb les capacitats mentals. Milloraràs la coordinació, l'equilibri, la memòria, i reforçaràs la confiança i la seguretat en tu mateixa. Després d'unes classes, hauràs après tècniques bàsiques de karate que podràs aplicar en situacions de perill. Apte per a dones de totes les edats.

---

## SÒL PELVIÀ I CULTIU DE L'ENERGIA FEMENINA

---

Divendres 9 de maig de 15 h a 18 h i dissabte 10 de maig de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: Maica Martínez  
Preu: 29,84 € (6 h)

Estudiarem com podem ajudar-nos a recuperar l'harmonia, equilibri i eficàcia energètica.

---

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

---

(A) Dijous de 20.30 h a 21.45 h  
(B) Divendres de 10 h a 11.15 h  
A càrrec de RAP Barcelona  
Preu: 49,73 € (10 h)

---

## EXPRESSIÓ CORPORAL

---

---

### BALLS DE SALÓ

---

Dijous de 20.30 h a 22 h  
Professor: Antonio Ríos  
Preu: 59,68 € (12 h)

Cal assistir-hi amb parella.

---

### DANSA DELS CINC ELEMENTS

---

N

Dissabtes 17 i 24 de maig  
de 10 h a 12.30 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 24,87 € (5 h)

Tècnica bàsica de moviment a través dels cinc punts primordials del cos: terra, aigua, foc, aire i èter.

---

### SALSA

---

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professor: Antonio Ríos  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Cal assistir-hi amb parella.

---

### DANSA ORIENTAL

---

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h  
(Iniciació)  
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h  
(Mitjà)  
Professora: Marga Giner  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

### COUNTRY

---

(A) Dimarts de 20.30 h a 22 h  
(Mitjà)  
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h  
(Iniciació)  
Professores de l'ACB  
(Amics Country Barcelona)  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

### DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

---

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
(Iniciació)  
Professors de Masala Cultural  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

---

### BATUCA

---

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professor: Ivan Bouchain  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Mètode que combina la gimnàstica, la música i el ball.

---

### SWING-LINDY HOP

---

Dimecres de 19 h a 20.15 h  
A càrrec de Swing Barcelona  
El Temple del Swing  
Preu: 49,73 € (10 h)

Cal assistir-hi amb parella.

---

### BROADWAY JAZZ

---

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Anna Cano  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com *Chicago*, *Moulin Rouge*, *Fama*, etc.

---

### SEVILLANES

---

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h  
(Iniciació)  
(B) Divendres de 19 h a 20.30 h  
(Mitjà)  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

### ZUMBA

---

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professor: Ivan Bouchain  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

---

### FLAMENC

---

(A) Divendres de 19 h a 20.30 h  
(Mitjà)  
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h  
(Iniciació)  
Professora: Claudia Ruiz  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## DANSA AFRICANA

---

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professor: Aliou Danfa  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## DANSES POLINÈSIES (ESTIL DE TAHITI)

---

N

Dimecres de 17 h a 18.30 h  
Professora: Vaihere  
Preu: 59,68 € (12 h)

Coneixerem els passos bàsic de la dansa polinèsia per acabar fent coreografies senzilles i endinsar-nos en els secrets de la cultura i la música tahitiana.

---

## BURLESQUE

---

Divendres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Ester Piedrafita  
Preu: 59,68 € (12 h)

Potencia el teu costat més sensual i atrevit com en els antics cabarets.

---

## DANSA CONTEMPORÀNIA

---

N

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Andrea Acosta  
Preu: 59,68 € (12 h)

Aquest curs busca conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

---

## EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ

---

---

### ITALIÀ PER A PRINCIPIANTS

---

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professors d'Àma l'Italiano  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Adreçat a persones que volen iniciar-se en aquesta llengua.

---

### RUS BÀSIC

---

Dilluns de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Irina Semerenko  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

---

## PARLEM EN ANGLÈS

---

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h  
(Iniciació)  
(B) Dilluns d'11.45 h a 13.15 h  
(Mitjà)  
(C) Dimarts de 16.30 h a 18 h  
(Mitjà)  
(D) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
(Avançat)  
(E) Dimecres de 18 h a 19.30 h  
(Avançat)  
(F) Dijous de 19.30 h a 21 h  
(Avançat)  
Professors: Ramon Codina i  
Laia Fanlo  
Preus (A) i (B): 52,22 € (10,5 h)  
Preus (C), (D) i (E): 67,14 € (13,5 h)  
Preu (F): 59,68 € (12 h)

Classes pràctiques de conversa.  
Cal tenir-ne nocions.

---

## CONVERSA EN ALEMANY

---

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Cal haver cursat tres cursos d'alemany com a mínim.

---

## ALEMANY NIVELL "0"

---

N

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Aprendrem la gramàtica més bàsica i vocabulari útil de manera amena i lúdica.

---

## CONVERSA EN FRANCÈS

---

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h  
(Bàsic)  
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h  
(Mitjà)  
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h  
(Mitjà)  
(D) Dimecres de 19.30 h a 21 h  
(Bàsic)  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Curs de conversa amb una professora nadiua.  
Cal tenir-ne nocions.

---

## FOTOGRAFIA A PEU DE CARRER

---

Dimecres de 10 h a 12 h  
Professora: Isabel González  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## CÀMERA DIGITAL I INTRODUCCIÓ AL PHOTOSHOP

---

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h  
(Iniciació)  
(B) Dijous de 10 h a 12 h  
(Iniciació)  
(C) Dijous de 16.30 h a 18 h  
(Avançat)  
Professora: Isabel González  
Preus (A) i (B): 69,62 € (14 h)  
Preu (C): 52,22 € (10,5 h)

Cal portar ordinador portàtil amb el programa Adobe Photoshop instal·lat.

---

## FOTOGRAFIA PER A CÀMERA REFLEX

---

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Mariona Bros  
Preu: 59,68 € (12 h)

Coneixerem els principals aspectes tècnics de la nostra càmera (digital o analògica).

---

## FOTOGRAFIA VIATGERA

---

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Mariona Bros  
Preu: 59,68 € (12 h)

Aprendrem i practicarem recursos creatius, expressius i narratius senzills per aplicar en les nostres fotografies de viatges.

---

## FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

---

Dimarts 22 d'abril, 6 i  
13 de maig de 19 h a 21 h  
Professor: Rodrigo Stocco  
Preu: 29,84 € (6 h)

Coneixerem algunes App interessants i aprendrem a fer millor les fotos amb la càmera del mòbil.

---

## TRACTAMENT DIGITAL EN FORMAT RAW

---

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Isabel González  
Preu: 49,73 € (10 h)

---

## GRAFOLOGIA DE LA SIGNATURA

---

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Sara Cervelló  
Preu: 59,68 € (12 h)

L'escriptura i la signatura, analitzades per un grafòleg, permeten determinar la personalitat d'una persona. La signatura, més concretament, ens permet endinsar-nos en el jo més íntim i profund del subjecte. En aquest taller, aprendrem les bases de la grafologia i de l'anàlisi de la signatura i la rúbrica.

---

## INICIACIÓ TEATRAL

---

Dimarts 29 d'abril i 6 i 13 de maig de 18.30 h a 20.30 h  
Professor: Francisco Baglietto  
Preu: 29,84 € (6 h)

Tècniques de relaxació, jocs de confiança i desinhibició, jocs dramàtics i d'improvisació, per treballar nocions bàsiques del teatre i l'actuació.

---

## INICIACIÓ A LES XARXES SOCIALS: COMMUNITY MANAGER

---

Dijous 5, 12 i 19 de juny de 19.30 h a 21h  
Professora: Laia Arcones  
Preu: 22,37 € (4,5 h)

Descobreix com gestionar les principals xarxes socials i les diferències que hi ha per poder participar i estar a l'última en el món digital actual. Es recomana portar ordinador portàtil.

---

## COMUNICA EFFECTIVAMENT: APRÈN I PRÀCTICA COM PARLAR EN PÚBLIC

---

Dijous 8, 15, 22 i 29 de maig  
de 19.30 h a 21 h  
Professora: Laia Arcones  
Preu: 29,84 € (6 h)

Supera les inseguretats i converteix-te en un bon comunicador mitjançant exercicis molt pràctics.

---

## POWERPOINT 2010

---



Dimecres 21 i 28 de maig i 4,  
11 i 18 de juny de 16 h a 17.30 h  
Professor: Nöel Anton  
Preu: 37,29 € (7,5 h)

És imprescindible portar un ordinador portàtil.

---

## MOVIE MAKER

---

Dijous 24 d'abril i 8, 15 i  
22 de maig de 17 h a 19 h  
Professor: Nöel Anton  
Preu: 39,78 € (8 h)

És imprescindible portar un ordinador portàtil amb Windows Vista o superior.

---

## EXCEL 2010

---



Dimecres 21 i 28 de maig i 4,  
11 i 18 de juny de 18 h a 19.30 h  
Professor: Nöel Anton  
Preu: 37,29 € (7,5 h)

És imprescindible portar un ordinador portàtil.

---

## WINDOWS 8. QUÈ TÉ DE NOU?

---



Dimecres 23 i 30 d'abril i 7  
i 14 de maig de 17 h a 19.30 h  
Professor: Nöel Anton  
Preu: 49,73 € (10 h)

És imprescindible portar un ordinador portàtil amb Windows 8.

---

## ANDROID: SMARTPHONE I TABLET

---

Dijous 29 de maig i 5, 12 i  
19 de juny  
de 16.30 h a 19 h  
Professor: Nöel Anton  
Preu: 49,73 € (10 h)

Cal portar un dispositiu amb Android 2.2 o superior

---

## TAST DE GÈNERES

---



Dilluns de 18 h a 19.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El barco de papel  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Dedicarem una classe a escriure microrelat, una altra al relat de ciència-ficció, una altra al relat negre, una altra al gènere eròtic, etc, fins que sàpigues quin t'atrau més, i en coneixerem els diferents enfocaments.

---

## MICRORELAT

---

Divendres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El barco de papel  
Preu: 59,68 € (12 h)

Per conèixer les arrels del microrelat i la seva base tècnica, adquirir una visió crítica del gènere i crear des del primer dia.

---

## MÚSICA

---

---

### GUIARRA

---

- (A) Dilluns de 19 h a 20.30 h (Mitjà)
  - (B) Dijous de 19 h a 20.30 h (Iniciació)
  - (C) Dijous de 20.30 h a 22 h (Avançat)
- Professora: Marta Vigo  
Preu (A): 52,22 € (10,5 h)  
Preus (B) i (C): 59,68 € (12 h)

## INICIACIÓ AL CANT: LA VEU I EL COS

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Tànit Navarro  
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Dirigit als qui els agrada cantar però els fa vergonya, senten que ho fan malament o no els agrada la seva veu. Prendrem confiança amb el món vocal amb jocs de desinhibició, relaxació i percepció corporals.

## GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

## CANT GRUPAL

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Tànit Navarro  
Preu: 59,68 € (12 h)

Descobrirem les potencialitats de la veu i millorarem la manera de cantar. Cantar a veus, afinar i anar a temps sense esforços.

## GOSPEL

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professor: Ivan Gas d'Ol'Green  
Preu: 59,68 € (12 h)

## ALTRES PROPOSTES

### ASTRONOMIA. ELS SECRETS DE L'UNIVERS

Dimecres de 10 h a 11.30 h  
Professor: Jordi Borràs,  
de Centre Kepler  
Preu: 59,58 € (12 h)

Un viatge espacial per descobrir l'astronomia i la cosmologia de forma amena i divertida, apropant el coneixement de l'Univers a tots aquells que alguna vegada hagin mirat el cel amb curiositat per saber quins misteris amaga.

## RECURSOS PERSONALS

### COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dilluns 28 d'abril, 5 i 12 de maig  
de 18 h a 19.30 h  
Professora: Irune Quevedo,  
de Costuretas Social Club  
Preu: 22,37 € (4,5 h)

Tens una màquina de cosir i no saps com treure'n partit? Aprèn a fer les vores d'uns pantalons o d'una faldilla, a fer una vora invisible, a fer un trauc o a cosir un botó.

### UPCYCLING\*

Dilluns 19 i 26 de maig i  
2 de juny de 18 h a 19.30 h  
Professora: Irune Quevedo,  
de Costuretas Social Club  
Preu: 22,37 € (4,5 h)

Recicla aquella camisa que ja tens oblidada dins de l'armari i dona-li una nova vida i una nova utilitat completament diferents convertint-la en una bossa pràctica.

### MECÀNICA DE BICICLETES\*

Divendres 9, 16 i 23 de maig  
de 17.30 h a 21.30 h  
Professor: Camilo Diestre  
Preu: 59,68 € (12 h)

### ELABORACIÓ DE SABÓ NATURAL\*

Dissabte 26 d'abril  
de 10.15 h a 13.15 h  
Professor: Ivo Galés  
Preu: 14,92 € (3 h)

### BRICOLATGE DOMÈSTIC\*

Dijous de 10 h a 12 h  
Professor: Alexandre Jodar  
Preu: 69,62 € (14 h)

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura o fusteria, com de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

---

## ELABORACIÓ DE COSMÈTICA NATURAL: PREPARA LA TEVA PELL PER A L'ESTIU\*

N

Dimarts 13, 20 i 27 de maig de 19 h a 20.30 h  
Professora: Marion Sergent  
Preu: 22,37 € (4,5 h)

---

## AUTOMAQUILLATGE\*

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
Professora: Mercè Miguel, de Conjuntobcn  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## ASSESSORIA D'IMATGE

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Jessica Vidal, d'Estilo V  
Preu: 59,68 € (12 h)

Has pensat en la importància que té la imatge en el procés de comunicació? Saps quina imatge projectes? Vols saber com treure el màxim partit de la teva silueta i del teu armari?

---

## PROTOCOL PER AL DIA A DIA

N

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Mercè Miguel, de Conjuntobcn  
Preu: 59,68 € (12 h)

Es donaran als assistents coneixements fonamentals del protocol social en els diferents àmbits de la vida quotidiana: com saludar, la comunicació gestual, etiqueta en la manera de vestir, com ser un bon convidat o un bon amfitrió...

---

## PATRONATGE: FALDILLES

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professora: Marga Giner  
Preu: 59,68 € (12 h)

---

## ITINERARIS

---

### LES FONTS DE LA SERRALADA DE MARINA\*

N

Dissabte 26 d'abril de 10 h a 13 h  
Professor: Joan Solé, de Rooda  
Preu: 11,25 € (3 h)

Pujant pel torrent de les Bruixes descobrim les fonts del Drapet i de la Bóta enmig d'un indret singular i amb molta història. El camí per la serra ens porta a la deu del Joncar i a la font d'en Bartomeu, per acabar la ruta al recinte de Torribera, amb un conjunt d'edificis noucentistes que daten de principis del XX, on podem visitar Ecometròpoli, un centre dedicat a la interpretació del paisatge de la serralada. Dificultat mitjana.

---

### DE VALLVIDRERA A VIL·LA JOANA\*

Dissabte 17 de maig de 10 h a 13 h  
Professor: Joan Solé, de Rooda  
Preu: 11,25 € (3 h)

Travessant Vallvidrera ens endinsem per una zona obaga on s'amaga la font de Can Llevallol enmig d'una vegetació frondosa. Passant pel coll de Can Cuiàs, ens dirigim cap al pantà de Vallvidrera, recuperat com a patrimoni històric i reserva aquàtica, per finalitzar la ruta a la zona de Vil·la Joana. Dificultat baixa.

---

### NISSAGUES DE PODER A LA BARCELONA MEDIEVAL

N

Dimecres 21 de maig de 16 h a 19 h  
Professora: Meritxell Carreres, d'AdaptamBCN  
Preu: 11,25 € (3 h)

Qui es disputava el poder a la Barcelona medieval? La reialesa, l'església i les institucions de govern: un triangle de poders que no sempre estava equilibrat. Descobrirem històries de reis, bisbes, inquisidors, botxins...

---

## FELIP V I EL SETGE DE BARCELONA DE 1714

N

Dimecres 30 d'abril  
de 16 h a 19 h

Professora: Meritxell Carreres,  
d'AdaptamBCN

Preu: 11,25 € (3 h)

El setge de Barcelona va ser una de les darreres operacions militars de la Guerra de Successió. Sobrepassats en nombre, i completament envoltats de soldats borbònics, els barcelonins van escollir la resistència fins a la mort. Amb aquest itinerari, us proposem que conegueu la història a peu de carrer, recorrent els diferents escenaris del conflicte.

---

## TALLERS PER A INFANTS I JOVES

---

### CÒMIC I DIBUIX MANGA\*

N

Dimarts de 17 h a 19 h

Professora: Marisa Martínez

Preu: 40,96 € (14 h)

Per a joves d'entre 12 i 16 anys.  
Per a aquells qui agrada dibuixar i volen aprendre les tècniques bàsiques per fer còmic estil manga.

---

### BREAK-DANCE

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professor: Bboy Junior  
(Las2jotas/Shake Styles)

Preu: 35,11 € (12 h)

Per a joves a partir de 13 anys.

---

### BEATBOXING

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professor: Dani Pulmón

Preu: 35,11 € (12 h)

Per a joves a partir de 13 anys.  
Forma de percussió vocal basada en l'habilitat de produir sons musicals, ritmes... utilitzant boca, llavis, llengua i veu.

---

## DIBUIX I PINTURA\*

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: M. Teresa Andorrà

Preu: 35,11 € (12 h)

Per a infants i joves entre 6 i 12 anys.

---

## TALLERS EN FAMÍLIA I TALLERS DE 0 A 3 ANYS

Les inscripcions per a aquests tallers seran a partir del dimecres 26 de març de dilluns a divendres de 10 h a 15.30 h i de 16.30 h a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i diumenges de 10 h a 14 h.

---

## TALLERS EN FAMÍLIA

---

### IOGA PER A NADONS

(A) Dimarts de 16.30 h a 17.30 h  
(de 0 a 1 any)

(B) Dimarts de 17.30 h a 18.30 h  
(d'1 a 3 anys)

Professora: Uxue Otaola

Preu: 39,78 € (8 h)

Per a nadons de 0 a 3 anys.  
Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.

---

### MASSATGE INFANTIL

Dijous de 16 h a 17.30 h

Professora: Alba del Cid

Preu: 37,30 € (7,5 h)

Per a nadons de 0 a 1 any.  
Una altra manera de comunicar-se i un moment per compartir.

---

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Dimecres de 10 h a 11 h

Professora: Helena Ayala

Preu: 44,76 € (9 h)

Per a nadons entre 2 i 12 mesos.



---

## TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

---

(A) Dimecres d'11 h a 12 h  
(B) Dimecres de 12 h a 13 h  
Professora: Helena Ayala  
Preu: 44,76 € (9 h)

Per a infants d'1 a 3 anys.

---

## TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS GRANS

---

Dilluns de 17.15 h a 18.15 h  
Professora: Helena Ayala  
Preu: 34,81 € (7 h)

Per a infants de 3 a 5 anys.

---

## TALLERS DE 0 A 3 ANYS

---

---

### PRIMERS PASSOS

---

Dilluns de 10 h a 11.30 h  
Preu: 52,22 € (10,5 h)

Per a nadons de fins a 1 any.  
Compartir estones de joc i reflexionar sobre el fet de ser pares.

---

### APRENGUEM EN FAMÍLIA

---

Dimarts de 10 h a 12 h  
Preu: 89,51 € (18 h)

Per a infants entre 1 i 3 anys.  
Reforçarem els vincles a través del joc i debatrem temes de la criaça.

---

### TALLER DE JOC FAMILIAR

---

(A) Dimecres de 10 h a 13 h  
(B) Dijous de 10 h a 13 h i  
divendres 27 de juny  
Preu: 29, 21 € (30 h)

Per a nadons i infants fins a 3 anys.  
Espai de joc en família.

## CALENDARI

### ABRIL

dm. 22	18.00 h	Màgia i teatre: <i>Xou de Sant Jordi</i> Per a infants a partir de 4 anys i famílies	p. 04
ds. 26	De les 11.00 h a les 12.30 h	Taller: <i>Pellizcófonos i saxos</i> Per a infants d'1 a 12 anys i famílies	p. 05
	12.00 h	Concert: <i>Dantuvi amb la canalla:</i> <i>Rumba per als menuts</i> Per a infants d'1 a 12 anys i famílies	p. 05

### MAIG

dl. 5	20.00 h	Cinema: <i>Hacia rutas salvajes</i>	p. 01
Del 6 al 27		Inauguració a les 20.00 h Exposició. "Identidades vestidas"	p. 04
dl. 12	20.00 h	Documental: <i>Miedo/Jauf</i>	p. 01
dc. 14	17.30 h	Teatre: <i>L'arbre de la vida</i> Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats d'una persona adulta Cal inscripció prèvia.	p. 06
dj. 15	20.30 h	Dansa: <i>Cuerpo</i>	p. 07
dj. 22	20.00 h	Concert: <i>LaRumbé</i>	p. 02
dv. 23	18.00 h	Taller de dansa i multimèdia: Juguem amb la imatge i el cos Per a infants a partir de 4 anys i famílies Cal inscripció prèvia.	p. 07
dc. 28	19.00 h	Taller a càrrec d'Helena Pla Vinculat al Dia de la Salut de las Dones Cal Inscripció prèvia	p. 03
dj. 29	20.00 h	Teatre i fòrum: <i>M</i> Activitat vinculada al Dia de la Salut de les Dones	p. 03

---

**JUNY**

---

dl. 2	20.00 h	Cinema: <i>Wall·e</i>	p. 01
dj. 5	20.00 h	Dansa i xerrada: <i>Sin tierra</i>	p. 07
dv. 06	17.30 h	<i>Cuentos musicales de primavera y de la mini selva</i> Per a infants de 2 a 4 anys Cal inscripció prèvia.	p. 06
dj. 12	20.00 h	Concert: <i>Micu</i>	p. 02
dm. 17	20.00 h	Documental: <i>Dancing cities</i>	p. 08
dj 19	20.00 h	Concert: Delikatessen en concert	p. 03

---

## ADREÇA

---

C/ Provença, 480

Tel. 93 450 89 17

info@ccsagradafamilia.net

Metro: L5 i L2 Sagrada Família

Bus: 19, 33, 34, 43, 44, 48, 50, 51, V21

Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca

Aparcament per a bicicletes

---

## MAPA

---

● C/ Provença, 480

○ C/ Mallorca, 425 – 433



---

## HORARIS

De dilluns a divendres de 9 h a 21 h,  
dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h,  
diumenges de 10 h a 14 h.

---

Trobareu més informació a:

[ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net)

[facebook.com/centrecivicsafa](https://facebook.com/centrecivicsafa)

[twitter.com/centrecivicsafa](https://twitter.com/centrecivicsafa)



Sala  
d'actes

**Districte de  
l'Exemple**

[facebook.com/centrecivicsafa](https://facebook.com/centrecivicsafa)