
Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

tardor
2017

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Audiovisuals	p. 01
Cicle de cinema	p. 01
Conferències	p. 02
Reflexions d'1h	p. 02
Workshop	p. 03
Música	p. 04
Ara Toca...	p. 04
Clàssica	p. 05
Arts escèniques	p. 06
Atrezzo	p. 06
Exposicions	p. 07
Espectacles petita infància	p. 08
Infants de 0 a 4 anys	p. 08
A partir de 4 anys	p. 09
Diades i festivitats	p. 10
Nit d'Ànimes	p. 10
Dia dels drets dels infants	p. 10
Dia contra la violència de gènere	p. 11
Festes de tardor	p. 12
Altres	p. 13

TALLERS

Inscripcions	p. 14
Recursos	p. 15
En parlem...	p. 15
Idiomes	p. 15
Fes-ho per tu	p. 17
Gastronomia	p. 19
Salut i Creixement Personal	p. 23
Activitat Física	p. 23
Creixement Personal	p. 25
Salut	p. 26
Expressió i Creativitat	p. 27
Comunicació	p. 27
Fotografia	p. 28
Música i Veu	p. 29
Dansa	p. 30
Expressió Plàstica	p. 32
Arts Plàstiques	p. 32
Fet a Mà	p. 33
Humanitats	p. 34
Història	p. 34
Itineraris	p. 34
Tallers per a joves	p. 35
Tallers per a infants Tallers en família	p. 36
Tallers duos	p. 37

CALENDARI

Setembre - Octubre – Novembre – Desembre	p. 40
--	-------

CICLE DE CINEMA

Dones a contracorrent

MUSTANG

Dilluns 2 d'octubre a les 20.00 h

Activitat gratuïta

Deniz Gamze Ergüven. França, 2015. Durada: 97 min

Història de cinc germanes orfes adolescents que viuen al nord de Turquia, al costat del Mar Negre. Durant les vacances, juguen i es relacionen amb els nois de la seva escola. Aquest fet es considera un escàndol i provoca una reacció familiar que fa que eduquin les noies sobre què suposa ser dona en una societat conservadora.

BAR BAHAR

Dilluns 6 de novembre a les 20.00 h

Activitat gratuïta

Maysaloun Hamoud. Israel i França, 2016. Durada: 96 min

Una pel·lícula sobre dones, realitzada per dones. La Salma, la Laila i la Nur no encaixaran mai en el seu entorn. Palestines amb passaport israelià, opten per viure una vida de llibertat a Tel-Aviv, lluny dels seus llocs d'origen. Les tres busquen l'amor, però com a joves palestines aviat s'adonaran que una relació escollida per elles no és una cosa fàcilment assolible.

DOÑA CLARA (AQUARIUS)

Dilluns 4 de desembre a les 20.00 h

Activitat gratuïta

Kleber Mendonça Filho. Brasil, 2016. Durada: 140 min

La senyora Clara, una ex-crítica musical de Recife (Brasil), té 65 anys i viu retirada en un edifici particular, l'Aquarius, construït en la dècada del 1940 sobre el passeig marítim. Un important promotor ha comprat tots els apartaments, però ella es nega a vendre el seu i emprèn una guerra freda contra l'empresa que l'assetja. Aquesta situació estressant la pertorba i fa que pensi en la seva vida, en el passat i en els seus éssers estimats.

REFLEXIONS D'1 H

L'HOSPITAL DE SANT PAU, JOIA DEL PATRIMONI MODERNISTA

Dilluns 9 d'octubre a les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Daniel Venteo, historiador i museòleg

Conferència participativa

Un recorregut visual per la història de l'Hospital de Sant Pau, una de les joies del patrimoni modernista de Barcelona, concebuda per l'arquitecte Lluís Domènech i Montaner. Després de sis segles d'activitat ininterrompuda al barri del Raval, l'antic l'Hospital de la Santa Creu es traslladà al seu emplaçament actual, ben a prop de la Sagrada Família, on encara avui continua transformat en un hospital modern i un nou espai cultural de la ciutat.

UNA PISTOLA EN CADA MANO

Dilluns 11 de desembre a les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Rai Crespí, tècnic del Servei d'Atenció a Homes

Cinefòrum

Aquesta pel·lícula, dirigida per Cesc Gay, fa una radiografia dels homes i les relacions amoroses des d'un punt de vista humorístic. Partint de l'evident crisi de la masculinitat tradicional, els homes d'aquest film busquen, amb certa malaptesa, gestionar un nou escenari de relacions: frustracions, decepcions, confusions, creativitat... La pregunta de què és ser home està en construcció avui dia.

Vine a compartir algunes reflexions en un ambient obert i curiós!

WORKSHOP

PROU SEXISME, FEM NOSTRE EL RAP

Dilluns 13 de novembre de 18.00 h a 21.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de LAS VVITCH

Workshop de *trap*

LAS VVITCH és un grup de *trap* feminista format per la Gala i el Ricardo que busca donar resposta al masclisme imperant en la cultura *trap* i *hip-hop*.

En aquest taller donaran a conèixer i es posaran en pràctica tots els processos de creació musical, des de la recerca d'una base instrumental a la gravació i mescla de les veus, posant l'èmfasi en la creació de lletres en perspectiva de gènere.

Cal inscripció prèvia a partir del 30 d'octubre al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

ARA TOCA...*Aires de Llatinoamèrica*

RUSÓ SALA I SAKAPATÚ CANTEN A VÍCTOR JARA I VIOLETA PARRA

Dijous 19 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Rusó Sala: veu i guitarra

Gaddafi Núñez: percussions, guitarra i veu

Erkki Nylund: *charango*, guitarra, baix, quatre i veuDiego Abarca: *tiple*, guitarra, baix i veu

Pablo Giménez: flauta travessera, vents andins i veu

La cantautora empordanesa Rusó Sala i el grup Sakapatú (amb membres de Xile, l'Argentina i el Perú residents a Catalunya) presenten un sentit homenatge a Víctor Jara i Violeta Parra.

Aires mediterranis i llatinoamericans s'ajunten en un directe molt especial per commemorar el centenari del naixement de Violeta Parra.

CAROLA ORTIZ QUINTET

Dijous 16 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Carola Ortiz: veu i clarinets

Juan Pablo Balcázar: contrabaix

Andreu Moreno: bateria

Sandrine Robilliard: violoncel

Guillermo Rizzotto: guitarres

La cantant i clarinetista catalana Carola Ortiz presenta el disc *Sirin*, composicions originals en diversos idiomes i amb influències llatines i mediterrànies. Un ampli imaginari melòdic amb harmonies de *jazz*, però també de flamenc primigeni i de folklore llatinoamericà.

BECERRITO

Dijous 14 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Dani Álvarez: veu

Juan Pablo Balcázar: contrabaix

Jaume Llombart: guitarra

Becerrito proposa un viatge sense populismes per la música popular llatinoamericana, de l'ànima "en carn viva" dels *boleros* cubans i els *danzones* de Chavela al bàlsam dels valsos peruans i la fauna musical veneçolana, tot des de la llibertat i l'esperit lúdic que dona una actitud *jazzera*.

CLÀSSICA

DUO YANG

Dijous 5 d'octubre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Núria Galvañ: violoncel
Ian Leonart: piano

El concepte Yang s'associa a principis com la força, el moviment, la creativitat o la lluminositat. La força i l'entusiasme d'aquests dos músics vol acostar al públic la música més brillant i coneguda de Beethoven i també els estils més populars i folklòrics dels compositors Schumann i Falla.

EL JOC DE L'ARLEQUÍ

Dijous 2 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Elena Plaza: veu soprano
José Carlos Arjona: guitarra
Avellaneda Durand: teatre

Carlo i Sussana són dos joves músics de començament del segle XIX que tenen una relació amorosa secreta, la qual queda interrompuda pels designis i la picardia de l'Arlequí, que dirigirà l'esdevenidor de les seves vides a manera de joc de marionetes, creant confusions i conflictes que només podran resoldre recorrent al poder de la música.

FIXING MUSIC: LA MÚSICA EN LA SEVA MILLOR VERSIÓ

Dijous 30 de novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de No Chal People
Laura Garcia Olalla: veu
Modesto Lai: piano

Un cúmul de circumstàncies porta els No Chal People a acceptar un encàrrec peculiar: falsejar l'origen de totes les cançons del món per demostrar que totes sorgeixen de la música clàssica.

ATREZZOS

HOP SAGRADA FAMÍLIA

Dijous 26 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Yugen, Ana & Arias i Arias Fernández i Julien Rossin

Hi col·labora: Festival HOP 2017 Dansa i Cultura Urbana
Dansa *hip-hop* i contemporània

Una mostra de peces curtes de dansa urbana contemporània realitzada per tres artistes que van començar a treballar plegats com a *performances* al Cirque du Soleil l'any 2015.

La Cia. Yugen presenta Aura. Ana & Arias presenten A To A. Arias Fernández i Julien Rossin presenten *Efil*.

VIRGINIA I LA PAU

Dijous 23 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Núria de Calella i Míriam Soetekou

Literatura i teatre

L'actriu i poeta Núria de Calella i la cantant Míriam Soetekou fan un recorregut poètic i musical pels cinc continents a la recerca de la pau. A partir de l'assaig de Virginia Woolf *Tres guinees*, coneixerem dones activistes d'arreu del món i a través del temps.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

BAIXA SOCIETAT

Dijous 21 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Miranfú

Teatre

Emancipar-se potser no és la situació que un havia somiat. El món laboral és despietat i sempre hi guanyen els mateixos. Acollir gent gran pot ser l'inici de quelcom insospitat. *Baixa societat* són tres històries que qüestionen amb tendresa i humor el món en què vivim.

EXPOSICIONS

“ESDEVENIR COS. CARTOGRAFIES DEL DESIG”

Del 7 al 27 de novembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Sent i Crea Projectes

Artistes: Montse Cosidó & Jonathan Elbaz, Rinat Schnadower, Marcela Jardón, Janet Stein, Maria Rosdevall, Paco Justicia i altres artistes

Multidisciplinària

El cos com una cartografia on s'inscriuen camins formats per la memòria, el mite i la violència. El cos sense límits, molecular, sensorial, emocional, desitjós; formant part d'un tot.

A partir dels conceptes filosòfics de H. Cixous, J. Butler, G. Deleuze. M. Foucault i V. Frankl, tractarem els possibles camins que cal seguir per esdevenir dones plenament apoderades i donar sentit a la pròpia vida.

Inauguració: dimarts 7 de novembre a les 19.30 h

Activitats vinculades (recital poètic i visita guiada):

Més informació a www.ccsagradafamilia.net.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

“desÀrtic”

Del 5 al 27 de desembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Montserrat Pérez,

comissària del projecte i artistes seleccionats

Multidisciplinària

Exposició col·lectiva multidisciplinària, resultat de la convocatòria artística de petit format per a artistes i creatius compromesos amb la conservació i la protecció de l'Àrtic.

Projecte col·lectiu creat per siNesteSia amb la col·laboració de Greenpeace i del Centre Cívic Sagrada Família.

Més informació sobre la convocatòria a la pàgina 13.

Inauguració: dimarts 5 de desembre a les 19.30 h

Activitats vinculades:

Més informació a www.ccsagradafamilia.net.

PER A INFANTS DE 0 A 4 ANYS

NYAM, NYAM!

Dimarts 3 d'octubre

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de la Companyia Daquidallà

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Música

Dos cuiners, una olla i moltes cançons. Barrejant ingredients inusuals, aquests músics de la cuina ens tocaran cançonetes d'arreu del món. *Nyam, nyam!*, un espectacle de música i emocions.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de setembre al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

DEL BRESSOL A LA LLUNA

Dimarts 7 de novembre

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de Gina Clotet

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Contes

Cinc contes, cinc per cantar i contar. Cinc contes, cinc per descobrir la música, la poesia, els animals, els nombres, els instruments... Un munt d'aprenentatges que ens portaran del bressol a la lluna!

Cal inscripció prèvia a partir del 25 d'octubre al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

ESTRELLETES DE NADAL

Dimarts 12 de desembre

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de la Companyia Fes-t'ho com vulguis

Per a infants de 2 a 4 anys acompanyats d'un adult

Rondalles de Nadal amb titelles i cançons

Contes de Nadal per als més petits. Històries màgiques i plenes de sorpreses farcides d'elements de la tradició del Nadal.

La Violeta ens explicarà com fa el pessebre; veurem l'arribada del tió a casa del Ramon, un nen que viu a pagès, i el ratolí Serafí ajudarà una estrella a tornar a dalt de tot del cel...

Cal inscripció prèvia a partir del 29 de novembre al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

A PARTIR DE 4 ANYS

NIT D'ÀNIMES

Dimarts 31 d'octubre

A partir de les 17.30 h

Activitat gratuïta

Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies

Veniu a descobrir una altra forma de celebrar la Nit d'Ànimes, amb diferents propostes i activitats dirigides a petits i grans.

17.30 h – El joc de la Nit d'Ànimes

18.30 h – Espectacle

19.30 h – Repartiment de castanyes

(a càrrec de l'Espai de Gent Gran Sagrada Família)

Amb la col·laboració de l'Espai de Gent Gran Sagrada Família i l'Aula Ambiental

Al pati interior del Centre Cívic

DIA DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 17 de novembre

A partir de les 16.30 h

Activitat gratuïta

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Sabíeu que els infants teniu dret a jugar? Veniu a celebrar el Dia dels Drets dels Infants amb els casals infantils de l'Eixample! Podreu participar en activitats lúdiques acompanyats de les vostres famílies.

Per a més informació, consulteu: www.ccsagradafamilia.net.

PETITA DONA ESCÈNICA ESPECIAL 25N

Divendres 24 de novembre

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Dona Cançó

Per a infants a partir de 4 anys i famílies

Música, circ i contes

“Fer l'invisible, visible”: una proposta multidisciplinària amb tocs de circ d'Ariadna Martí, una bona dosi de clown amb NuniG, un toc de conte d'Isabela Méndez, amanit amb tocs de música d'Alicia Martel.

Amb motiu del Dia Internacional contra la Violència de Gènere

NIT D'ÀNIMES

Dimarts 31 d'octubre

A partir de les 17.30 h

Activitat gratuïta

Per a infants de 0 a 12 anys i les seves famílies

Veniu a descobrir una altra forma de celebrar la Nit d'Ànimes, amb diferents propostes i activitats dirigides a petits i grans.

17.30 h – El joc de la Nit d'Ànimes

18.30 h – Espectacle

19.30 h – Repartiment de castanyes

(a càrrec de l'Espai de Gent Gran Sagrada Família)

Amb la col·laboració de l'Espai de Gent Gran Sagrada Família i l'Aula Ambiental

Al pati interior del Centre Cívic

DIA DELS DRETS DELS INFANTS

Divendres 17 de novembre

A partir de les 16.30 h

Activitat gratuïta

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Sabíeu que els infants teniu dret a jugar? Veniu a celebrar el Dia dels Drets dels Infants amb els casals infantils de l'Eixample! Podreu participar en activitats lúdiques acompanyats de les vostres famílies.

Més informació a la pàgina www.ccsagradafamilia.net.

DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

PROU SEXISME, FEM NOSTRE EL RAP

Dilluns 13 de novembre
A les 18.00 h
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia
A càrrec de LAS VVITCH
Workshop de *trap*

Més informació a la pàgina 3.

“ESDEVENIR COS. CARTOGRAFIES DEL DESIG”

Del 7 al 27 de novembre
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
Exposició multidisciplinària

Més informació a la pàgina 7.

VIRGINIA I LA PAU

Dijous 23 novembre
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Núria de Calella i Míriam Soetekou
Literatura i teatre

Més informació a la pàgina 6.

PETITA DONA ESCÈNICA ESPECIAL 25N

Divendres 24 de novembre
A les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Dona Cançó
Per a infants a partir de 4 anys i famílies
Música, circ i contes

“Fer l'invisible, visible”: una proposta multidisciplinària amb tocs de circ d'Ariadna Martí, una bona dosi de *clown* amb NuniG, un toc de conte d'Isabela Méndez, amanit amb tocs de música d'Alicia Martel.

FESTES DE TARDOR

L'HOSPITAL DE SANT PAU, JOIA DEL PATRIMONI MODERNISTA

Dilluns 9 d'octubre

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Daniel Venteo, historiador i museòleg

Conferència participativa

Un recorregut visual per la història de l'Hospital de Sant Pau, una de les joies del patrimoni modernista de Barcelona, concebuda per l'arquitecte Lluís Domènech i Montaner. Després de sis segles d'activitat ininterrompuda al barri del Raval, l'antic l'Hospital de la Santa Creu es traslladà al seu emplaçament actual, ben a prop de la Sagrada Família, on encara avui continua transformat en un hospital modern i un nou espai cultural de la ciutat.

NUEVE LUNAS

Dissabte 21 d'octubre

A les 12.00 h

Activitat gratuïta

Tànit Navarro: veu i flauta

Rusó Sala: veu, guitarra i tambor

Música

Nueve lunas és una experiència musical per a tots els públics amb cants i músiques de composició pròpia que conviden a viatjar pels moments que vivim durant l'embaràs i la maternitat.

ALTRES

CONVOCATÒRIA ARTÍSTICA PER A L'EXPOSICIÓ "desÀrtic"

Del 5 de setembre al 29 d'octubre

Participa en aquest projecte col·lectiu creat per siNesteSia i que té com a objectiu fer que els artistes es pronunciïn davant les conseqüències que té el canvi climàtic en l'Àrtic.

Amb la col·laboració de Greenpeace i del Centre Cívic Sagrada Família.

Consulta les bases de participació a:

www.ccsagradafamilia.net i www.salvaelartico.es

Més informació i enviament de les propostes a:

sinestesia.uno@gmail.com.

SETMANA LGTBI+

Del 26 al 30 de setembre

Activitats gratuïtes

El Centre Cívic Sagrada Família i la Biblioteca Sagrada Família - Josep M. Ainaud de Lasarte uneixen els seus esforços per treballar entorn de la diversitat sexual i de gènere, en tots els seus aspectes i la seva pluralitat. Durant una setmana i amb diferents grups, entitats, persones i artistes convidats proposen una sèrie d'activitats per visibilitzar els col·lectius LGTBI+: xerrades, projeccions, contes, exposicions i diverses mostres de documents del fons LGTBI+ de la biblioteca i guies de lectura, entre d'altres.

Més informació a la pàgina www.ccsagradafamilia.net

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a terme a partir del 4 de setembre.

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 4 de setembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**. Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

- **Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480.**

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h. Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 4 de setembre, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h.

Es faran 350 inscripcions en cada un dels torns.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

- **Oficina Tiquet Rambles**

Palau de la Virreina. La Rambla, 99

De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

TALLERS EN FAMÍLIA:

Aquestes inscripcions es faran a partir del 6 de setembre en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 2 d'octubre de 2017.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)

- Per a infants: 2,66 €/h sense IVA (2,93 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (2 d'octubre) 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.

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

facebook.com/**centrecivicsafa**

twitter.com/**centrecivicsafa**

instagram.com/**centrecivicsafa**

RECURSOS

EN PARLEM...

PATERNITAT CONSCIENT: ELS REPTES DE SER PARE AVUI DIA

N

Dimecres 18 d'octubre
de 19.30 h a 21h
A càrrec de SAH
Gratuït

Els homes que són pares o que volen esdevenir pares en algun moment del seu cicle vital comencen a expressar la voluntat de ser presents en la criança de les seves criatures, hi volen participar activament. Aquesta xerrada aborda la situació actual de les paternitats valorant els reptes, les oportunitats i les dificultats que comporta el fet d'esdevenir pare. Facilita estratègies per viure les paternitats de manera activa i participativa.

COM ALIMENTAR-NOS A LA TARDOR-HIVERN

N

Dijous 5 d'octubre
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Laura Grau
Preu: 9,95 €

Aquest taller us farà conèixer els aliments de l'estació de tardor-hivern i, també, com podem cuinar-los per aprofitar-ne totes les propietats.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

N

Dimecres 8 de novembre
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 €

Parlarem de com podem millorar el nostre sistema digestiu a través de l'alimentació i els hàbits saludables, de com millorar el nostre sistema immunitari, la nostra salut hormonal i fins i tot emocional.

SÒL PELVIÀ: AQUEST GRAN DESCONEGUT ÉS NORMAL "PIXAR-SE DE RIURE"?

Dimecres 15 de novembre
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 9,95 €

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que tanquen el sòl de la pelvis. Popularment parlant, són els músculs que tenim entre les cames. El sòl pelvià és el responsable no solament de la contenció urinària, sinó del bon funcionament de la bufeta, la vagina, la matriu i el recte. Parlarem dels perquè del perineu: per què té problemes? Com el podem ajudar? Quines són les situacions de risc? Quins són els símptomes d'alerta?...

HISTÒRIA EN CLAU DE DONA

N

Dilluns 13 de novembre
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

En aquesta xerrada farem un repàs de la història de la humanitat fixant-nos en el paper destacat que hi ha tingut la dona. Analitzarem quines han estat les aportacions que moltes dones han fet al llarg dels segles, entre d'altres, en els àmbits de la política, la filosofia, la ciència, l'economia, la societat i la religió.

IDIOMES

ANGLÈS DES DE CERO

N

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 74,60 €

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

- (A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(C) Dijous de 19.30 h a 21 h

Professors: Laia Fanlo i Ramon Codina

Preu (A) i (C): 74,60 €

Preu: (B): 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.

Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

LET'S SPEAK ENGLISH

Conversa avançada

Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell avançat.

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h
(nivell mig)

(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h
(nivell bàsic)

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 74,60 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

ALEMANY "NIVELL 0"

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica.

Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills, com és ara anar a comprar al supermercat.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

És una continuació del nivell 0. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY "NIVELL 2"

Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

(A) Dimecres d'11.30 h a 12.30 h
(Bàsic)

(B) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(Mitjà)

Professora: Laia Fanlo

Preu (A): 44,76 €

Preu (B): 74,60 €

Requereix tenir coneixament de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixament del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè.

CURS BÀSIC DE RUS

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Irina Semerenko

Preu: 74,60 €

Amb una professora nadiua aprendràs vocabulari bàsic, i expressions senzilles que t'ajudaran a conèixer aquesta llengua.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h

(B) Dilluns de 18.30 h a 20 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo.

Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

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)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

FES-HO PER TU

CONTROL FÀCIL DE L'ECONOMIA DOMÈSTICA

Dimecres 22 de novembre de 18.30 h a 20.30 h

Professor: Jordi Montañés

Preu: 9,95 €

Us ensenyarem a controlar les despeses domèstiques i a prendre bones decisions financeres.

SABÓ AMB AIGUA DE MAR

Dilluns 11 de desembre de 17 h a 19 h

Professora: Isabel Zaro, de "Los Jabones de Luna"

Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller aprendràs quins són els beneficis de l'aigua de mar, i elaboraràs un sabó amb aigua de mar i un altre amb sal marina.

SABÓ DE IOGURT GREC

N

Divendres 6 d'octubre
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro,
de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Elaborarem un sabó amb iogurt grec per a les zones més íntimes. Té propietats calmants i suavitzants, i protegeix la flora.

ANTICEL·LULÍTIC DE CAFÈ

N

Divendres 20 d'octubre
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro,
de "Los Jabones de Luna"
Preu: 14,92 € + suplement

Els massatges amb cafeïna són ideals per a la pell, ja que reactiva la circulació sanguínia, cosa que redueix la formació de dipòsits de greix i ataca la cel·lulitis.

SABÓ D'ARGILA PER A PELL GRASSES

N

Dimecres 25 d'octubre
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro,
de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Elaborarem sabó amb diferents argilles per a pells amb acne o excés de greix.

PARADÍS EXPRÉS

Dimecres 4 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller es fan servir diferents tècniques artístiques per elaborar un original jardí penjant.

STRING GARDEN

N

Dimecres 18 d'octubre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement
No és nou...són *kokedamas*! Però farem un nou producte...petits *kokedamas* lligats amb cordills i llaçats.

HIMMELI

N

Divendres 1 de desembre
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Es tracta d'una composició d'origen nòrdic que es proposa com a element de decoració nadalenca. Diferents models per completar amb flor i verd.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
(C) Dimecres de 18 h a 20 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 79,57 € + suplement

Cal portar mobles petits.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 59,68 € + suplement

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

LA TEVA CASA TAMBÉ POT SER "DIVINITY"

N

Taller pràctic de decoració
Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professora: Gabriela Rojman
Preu: 59,68 €

Es tracta d'adquirir eines de distribució, color, il·luminació, mobiliari amb casos pràctics (abans i després de la intervenció) i, també, casos que portin els mateixos alumnes.

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 59,68 €

Aprèn a ressaltar la teva bellesa! En aquest curs aprendràs les bases i els trucs de maquillatge, i fins a 7 maquillatges diferents per al dia a dia!

AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 59,68 €

Si t'has quedat amb ganes de més, a l'automaquillatge avançat practicarem diferents tècniques i farem 7 maquillatges diferents.

AUTOMAQUILLATGE PER FESTES NADALENQUES

Del 28 de novembre al 12 de desembre
Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

No et perdis l'automaquillatge especial de nadal, farem 3 maquillatges específics per sorprendre a tothom aquestes festes!

PENTINATS I RECOLLITS DE NADAL

Del 28 de novembre al 12 de desembre
Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

Aprèn a fer recollits sencills i molt elegants per nadal, sant Esteve, Cap d'any... estar radiant costa poc!

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

CUINA DE MAR SENSE ESPINES: POPS, SÍPIES I CALAMARS

Dijous 14 i 21 de desembre de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 19,89 € + suplement

Són delícies per a tota la família i productes del mar molt versàtils a la cuina. Prepararem receptes diferents, originals i saboroses, i alhora parlarem de les seves característiques nutricionals i descobrirem els trucs per comprar-los ben frescos. Així mateix, si la seva captura prové de la pesca artesanal, la nostra elecció com a consumidors serà molt responsable!

CUINA RUSSA

Divendres 1 i 15 de desembre de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Irina Semerenko
Preu: 14,92 € + suplement

La cuina russa deriva d'una riquesa innumerable de plats com a conseqüència, en primer lloc, del seu caràcter multicultural i, en segon lloc, de la vasta extensió geogràfica del país.

CUINA ITALIANA TRADICIONAL

Dijous de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de La mia scuola – italiano&cucina
Preu: 59,68 € + suplement

Observarem com es preparen els seus menjars tradicionals, n'obrirem les olles, en tastarem els plats, i així entrarem en contacte amb la part més íntima i bonica d'Itàlia.

N

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 62,17 € + suplement

Ets un cuinetes? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

TOT CROQUETES

Dimecres 4 i 18 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 14,92 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, les de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o fins i tot les de xocolata!

RECEPTES DOLCES I SALADES AMB CARBASSA

N

Dimecres 25 d'octubre,
8 i 15 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 22,37 € + suplement

La carbassa és un aliment molt característic de la temporada de tardor i hivern. Sabíeu que es pot menjar de mil maneres? Se'n poden fer cremes, sopes, purés, amanides... i es pot preparar saltada, gratinada, en arrossos, llegums, pastes i fins i tot les postres!

QUE MACA, LA CÚRCUMA

N

Dimarts 3 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller farem receptes per descobrir aquesta arrel tan beneficiosa.

CUINA FÀCIL DE TARDOR

Dimecres 22 i 29 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 14,92 € + suplement

Taller introductorí amb receptes fàcils i ràpides per cuinar els plats de sempre de forma senzilla. Aprendrem a fer receptes planeres i útils, les bases per poder aplicar a molts plats. Aprendrem la importància dels productes de temporada i la seva aplicació. .

DOLÇOS DE NADAL

Dimecres 13 i 20 de desembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora Aina Mir
Preu: 14,92 € + suplement

El Nadal ens omple la casa de colors, de llum i també de molts dolços. Per això, en aquest curs, aprendrem a fer aquells dolços que sempre comprem per als nostres convidats o que portem al dinar al qual ens han convidat.

CUINA TAILANDESA

Dimarts 10 i 17 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € + suplement

Ens ocuparem del *pad thai* (fideus saltats) i el curri vermell.

PUMPKIN PIE

N

Dimarts 24 d'octubre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer el pastís americà amb carbassa de *Halloween*.

RECORREGUT GASTRONÒMIC PEL JAPÓ I LA XINA

N

Dilluns 6 i 13 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Diego Molina

Preu: 19,89 € + suplement

En aquest interessant taller, t'ensenyarem les receptes més significatives de les seves cuines, com el pollastre cantonès amb ametlles, les *gyozes*, els fideus *yakisoba*, els *wonton*, els arrossos xinesos i molt més! No t'ho pots perdre! (No s'hi farà sushi.)

TOT FIDEUÀS

N

Dilluns 20 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Diego Molina

Preu: 9,95 € + suplement

Els fideus d'una fideuà o fideuada són grans conductors de sabors.

La més coneguda és la de marisc. Però darrere de la fideuada marinera hi ha molta més vida.

A més de la clàssica fideuà en farem d'altres, com la de verdures i *pesto* de nous i espinacs o la de carn i *foie*, bolets, etc.

ESPECIAL FRICANDÓS I CUINA AMB BOLETS

N

Dilluns 27 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Diego Molina

Preu: 9,95 € + suplement

El fricandó és una recepta de tardor molt típica a Catalunya.

Consisteix a fregir una carn especial i a cuinar-la amb un tipus determinat de bolets.

Acosta't a aquest interessant taller, on farem un fricandó impecable i t'ensenyarem a saber-ne triar la matèria primera adient i un munt de trucs i tècniques perquè et surtin boníssims!

CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS

Divendres de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Ivanna Gómez

Preu: 59,68 € + suplement

Coneix els avantatges d'una dieta amb menys proteïnes d'origen animal fent plats saborosos i saludables sense carn, combinant els aliments per obtenir tots els nutrients necessaris

INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Dijous 19 i 26 d'octubre,

2 i 9 de novembre

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Jordi Sabaté

Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir.

UN ESPUMÓS: EL CAVA

N

Dijous 23 de novembre

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Jordi Sabaté

Preu: 9,95 € + suplement

UN ESPUMÓS: EL XAMPANY

N

Dijous 30 de novembre

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Jordi Sabaté

Preu: 9,95 € + suplement

CUINANT BOLETS DE TEMPORADA

N

Dilluns 2, 9 i 16 d'octubre

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Xavier Sancho

Preu: 29,84 € + suplement

L'objectiu és aprendre a realitzar plats amb els bolets que trobem a la muntanya: elaboracions fredes, calentes, de carn i peix. Passarem una bona estona i, alhora, aprendrem a fer coses diferents, aquest és l'objectiu.

STRUDEL AMB VERDURES (AMB FRANCÈS)

N

Dimarts 7 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Tots coneixem l'strudel amb pomes. En aquest taller, en descobrirem una versió salada, deliciosa amb pasta fil·lo i verdures. Una recepta molt fàcil i sana que tastarem acabada de sortir del forn mentre conversem en francès.

CORNISH PASTIES (AMB ANGLÈS)

N

Dimarts 14 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Els espanyols tenen les crestes, els italians el *calzone* i els britànics han inventat les cornish pasties, que menjaven els miners de Cornualla perquè es quedaven calentes molta estona. Prepararem una deliciosa empanada de carn i hortalisses segons una recepta tradicional i en anglès.

ONIGIRAZU (SANDIWICH JAPONÈS)

N

Dilluns 4 de desembre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

És una mena d'onigiri en forma de sandvitx que va ser escollit Plat de l'Any 2015 al Japó. Ofereix un mos més complet i repartit que l'*onigiri*, i permet farcits menys convencionals que fan possible una bonica combinació de colors i sabors. L'*onigirazu* és molt més pràctic de menjar que l'*onigiri*, no es desmunta tan fàcilment, trobem farciment en cada mos i la proporció d'arròs/farciment és més equilibrada.

CUINA NIKKEI

Dilluns 23 i 30 d'octubre
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 19,89 € + suplement

Coneixerem els ingredients més representatius de la cuina *nikkei*, una fusió japonesa i peruana. Cuinarem entre tots algunes de les receptes més gustoses i en farem degustació. T'animes a venir?

SMOOTHIES SALUDABLES

Dijous 23 de novembre
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alé
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus més saludables? I els més energètics? No et perdís aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

CUINA PER TENIR CURA DE LA SALUT HORMONAL FEMENINA

N

Dimarts 21 i 28 de novembre
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alé
www.foodgreenmood.com
Preu: 14,92 € + suplement

Aquest taller us convida a observar el nostre cicle i a escoltar les nostres necessitats. Viatjarem per mitjà de les diferents fases del cicle menstrual i descobrirem que amb l'alimentació podem millorar la nostra salut i el nostre benestar, físicament i emocionalment.

TAST D'AIGÜES

N

Dilluns 11 de desembre
de 19 h a 21 h
Professora: Isabel Zaro,
de Los Jabones de Luna
Preu: 9,95 € + suplement

Penses que l'aigua és insípida? En aquest taller aprendràs què conté l'aigua, quins tipus d'aigua hi ha, tastarem deu classes d'aigua diferents i t'emportaràs un temari amb la informació del taller.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 74,60 €

Exercicis que, tot combinant la respiració i la relaxació, ens ajuden a mantenir la salut.

REEDUCACIÓ POSTURAL I CONDICIONAMENT FÍSIC

N

Dimecres d'11.30 h a 13 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 67,14 €

Una postura incorrecta fixa o recurrent comporta un desgast energètic i, per evitar aquest desequilibri, altres parts del cos han de realitzar un sobreesforç, cosa que dona lloc a cansament, malestar, etc.

Portarem a terme un treball que parteix de l'escolta del cos, connecta la respiració i busca una consciència corporal. Treballarem amb moviments suaus, fluids, per estirar, tonificar, millorar la postura, afavorir la coordinació de les diferents parts del cos.

TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 67,14 €

Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del *tai-txi* millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 62,17 €
Preu (B): 74,60 €

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 67,14 €

Yaaba significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.

En les classes de yaaba es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Ina Dunkel i Marisa Ponte
Preu (A) i (B): 74,60 €
Preu (C): 67,14 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h
(B) Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Emi Bueno
Preu: 54,70 €

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

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

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

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

MUDRES EN MOVIMENT

Dissabte 25 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 9,95 €

N

Quan les diferents posicions de les nostres mans estimulen el cervell i el corrent del so vibra es produeixen múltiples beneficis en el nostre benestar. *Mudres, mantres* i moviment s'uneixen per formar una dansa que arriba a tots els nostres racons.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h
(B) Divendres de 9.45 h a 10.45 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 49,73 €

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)
(B) Dimarts i dijous de 10.30 h a 11.30 h
(C) Dijous de 19 h a 20.15 h
Professors: Alberto Costas i RAP Barcelona
Preu (A) i (B): 99,46 €
Preu (C): 62,17 €

BODY SHAPE

Dimarts i dijous
de 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 99,46 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

ENTRENAMENT INTEGRAL

Dimarts i dijous
de 21 h a 22 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 99,46 €

Introducció a diferents tècniques d'entrenament físic. En cada una de les sessions es desenvoluparà una activitat: pilates, Total Body Condition, circuits de condició física, Body Shape, running...
Activitat d'intensitat mitja.

STRETCHYLATES

Dimecres i divendres
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 99,46 €

N

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

IOGA INTEGRAL

Dijous de 17 h a 18.30 h
Professora: Karma Novau
Preu: 74,60 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga.

CREIXEMENT PERSONAL

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 74,60 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teòric-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

PSICOLOGIA DE LES EMOCIONS I FLORS DE BACH

Dijous de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Mel de romaní
Preu: 74,60 € + suplement

Taller pràctic per descobrir les emocions que ens dominen i així poder aprendre a controlar-les mitjançant eines internes com la motivació, l'autoestima, els pensaments, les creences i els valors, amb l'ajuda de les flors de Bach, que afavoreixen l'emoció més adient en cada moment. No es necessiten coneixements previs.

COACHING PER A DONES

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 74,60 €

Saps dir que no quan els altres et demanen alguna cosa? Fas favors sense preguntar-te si has de renunciar a alguna de les teves activitats? No saps com dir que no a segons quines oportunitats i ho vols fer tot alhora? Què en penses de la teva intuïció? Aquest taller et servirà per prendre les teves pròpies decisions i evitar l'autocensura. Aconsegueix la millor versió de tu mateixa!

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 67,14 €

Capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i regular-les de manera adequada. És un dels aspectes més importants de la persona ja que facilita les relacions amb un mateix i amb els altres, la resolució de conflictes i afavoreix el benestar.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professora: Montse Franco
Preu: 74,60 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens porti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

SEXUALITAT EN PARELLA

Dimecres 4 d'octubre de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Sexacademy
Barcelona
Preu: 9,95 €

En què consisteix la sexualitat en parella? S'ha de compartir tot? Com es poden solucionar els problemes que vagin sorgint? Conec tots els punts de plaer de la meua parella? Aquest taller et proporcionarà informació que et permetrà gaudir més i millor d'una bona relació sexual i de parella. No només ens limitarem a qüestions sexuals, sinó que també abordarem la relació en altres conceptes generals.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt

Preu: 74,60 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

VIURE EN POSITIU

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Rebeca Bermúdez

Preu: 74,60 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

MOVIMENT I GESTALT

Dissabte 11 de novembre de 10.30 h a 13.30 h

Professora: Clara Dini

Preu: 14,92 €

Un espai per connectar-se amb una mateixa o un mateix a través del cos i el moviment. Les tècniques corporals i l'enfocament al creixement personal ens ajuden a treballar l'autoestima, la creativitat, l'autoconeixement i el benestar emocional i corporal, cosa que afavoreix la desconexió mental. No cal tenir experiència en dansa i moviment.

SALUT

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

CUIDA'T DURANT L'EMBARÀS

N

Dimecres 18 i 25 d'octubre de 18 h a 20 h

A càrrec de Marta León,

Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 19,89 €

L'alimentació és un dels pilars fonamentals si volem tenir cura de la nostra salut reproductiva. Quan vigilem el que mengem, proporcionem al nostre organisme tot allò necessari per gestar un bebè sa. Aquest taller és una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits durant l'embaràs.

ALIMENTACIÓ I MENOPAUSA

Dimecres 4 d'octubre de 17.30 h a 19.30 h

A càrrec de Marta León,

Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 9,95 €

La menopausa és una etapa natural i vital. La dona viu grans canvis, en els àmbits físic i emocional. El cos necessita moviment i els teixits han de mantenir l'elasticitat. En aquest taller ens aproximarem a com ens hem d'alimentar per viure la menopausa d'una manera plena i sense carències.

ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Eva Vaca

Preu: 74,60 €

Exercicis de consciència corporal, estiraments terapèutics i automassatge per eliminar les tensions musculars que modifiquen la nostra postura, ens bloquegen les articulacions i ens provoquen dolor en l'activitat diària.

AUTOMASSATGE DE TOT EL COS

N

Dissabte 18 de novembre
de 10.30 h a 13.30 h

Professora: Ananda

Preu: 14,92 €

L'automassatge és una alternativa ràpida i eficaç a fi de relaxar-se diàriament. Ens serveix per deixar anar les tensions acumulades al llarg del dia o al llarg del temps. Pot fer-se en qualsevol lloc amb simplicitat i eficàcia.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)

Professora Eva de la Flor

Preu: 67,14 €

ENTRENAMENT DEL PERINEU I ENERGIA FEMENINA

Dissabte 2 de desembre
de 10.15 h a 13.45 h i
de 16.15 h a 19.45 h

Professora: Maica Martínez,
Compañía Karbala

Preu: 34,81 €

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

PELVIS, MOVIMENT I ENERGIA SEXUAL MASCULINA

Dissabte 16 de desembre
de 10.15 h a 13.45 h
i de 16.15 h a 19.45 h

Professor: Ariel Procajlo,
Compañía Karbala

Preu: 34,81 €

Aquest taller proposa un treball de consciència corporal i energètica, a través de la investigació de la pelvis masculina. Un intent per generar un espai íntim i de reflexió on trobar nuclis i abordatges a la masculinitat.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

EXPRESSA'T EN PÚBLIC SENSE POR

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professora: Io Valls, Parla per tu

Preu: 74,60 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o per donar la teva opinió davant dels altres?

Aquest taller t'ajudarà a perdre la por i a guanyar seguretat quan presentis un projecte o una idea, o quan et presentis a tu mateix davant del públic. Per mitjà d'exercicis d'improvisació i altres de preparats a casa, treballarem la posada en escena de les presentacions en públic perquè gaudeixis mentre parles i aconseguieixis transmetre el missatge desitjat.

CONSTRUÏNT L'ÀLBUM DE LA MEVA VIDA

N

Divendres de 17.30 h a 19 h

A càrrec de Sandra Guixà
i Ainhoa Cabello

Preu: 74,60 €

A través de fotografies i records personals, farem un recorregut per les diferents etapes vitals a partir del qual cada persona crearà un petit àlbum representatiu de la seva història de vida, i també de la seva projecció cap a les etapes futures.

ESCRITURA CREATIVA

Dilluns de 19 h a 20.30 h

Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel

Preu: 59,68 €

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

COMMEDIA DELL'ARTE

N

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Daniele Ridolfi
Preu: 74,60 €

Teatre, màscares, personatges, comicitat, improvisació: la formació de cada actor, professional o aficionat passa per aquí. Des de la Itàlia del segle XVI fins avui, la *Commedia dell'Arte* continua sent actual gràcies als actors i la seva tècnica contemporània. Incorporant aquests elements la seva pràctica és més divertida, impactant, i descobriràs els secrets de la màscara i el seu doble.

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimarts de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Mireia Clemente de Trama Serveis Culturals Assoc.
Preu: 74,60 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendre a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

FOTOGRAFIA

PHOTOSHOP BÀSIC

Dies 3, 5, 10, 17 i 19 d'octubre de 17 h a 19 h
Professora: Elisenda Berninches
Preu: 49,73 €

Aprèn a retocar les teves fotos. Per a aquest curs no es necessiten coneixements previs. Farem els primers passos en el camp del retoc i l'edició d'imatges digitals de forma pràctica i divertida.

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

TÈCNiques FOTOGRÀFIQUES

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 74,60 €

Aquest taller ofereix una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial creatiu de la fotografia. Aprendre a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com ara el blanc i negre, la fotografia panoràmica, el moviment, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat i la macrofotografia, entre d'altres.

Cal portar la càmera fotogràfica.

LAB DE PHOTO-PERFORMANCE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

Taller teòric i pràctic on es combinen dues disciplines, la fotografia i la performance artística. A través del poder expressiu del cos com a suport artístic i la imatge com a document de la societat contemporània del Jo, transgredint normes i documentant així diferents formes de comportament en l'acte fotogràfic.

SORTIDES FOTOGRAFÍQUES

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: Berta Alarcó,
www.bertailacamera.com

Preu: 44,76 €

Posa en pràctica els teus coneixements per mitjà de diferents exercicis i reptes en fotografia a l'exterior. Bàsicament, és un curs pràctic.

És millor tenir uns mínims coneixements pràctics però no és imprescindible.

Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Berta Alarcó,
www.bertailacamera.com

Preu: 67,14 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció manual i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem dues sortides: una de dia i una altra de nit.

Cal portar la càmera fotogràfica.

MÚSICA I VEU

GUITARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h

(Avançat)

(B) Dijous de 19 h a 20.30 h

(Mitjà)

(C) Dijous de 20.30 h a 22 h

(Iniciació)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

UKELELE

Divendres de 19 h a 20.30 h

(Iniciació)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

L'ukelele és una mena de guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical.

TALLER DE GÒSPEL

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Helen Gutiérrez

Preu: 67,14 €

Una estimulant experiència per gaudir, sentir i compartir la música gòspel.

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

DESXIFREM LES SOLFES

Divendres de 17.30 h a 19 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Desxifrar la música impresa sobre el paper no és tan difícil com sembla i amb una mica de pràctica es pot cantar i/o tocar qualsevol solfa o partitura musical. En aquest taller aprendrem a fer-ho amb un nou mètode pràctic i amè que et sorprendrà. No calen coneixements musicals previs.

N

LLEGIM MÚSICA

N

Dimarts de 16 h a 17.30 h
(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i aprendre noves notes i ritmes.

DANSA

RUMBA CATALANA

Dissabte 4 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Marta Allué,
de Gràcia Flamenca

Preu: 9,95 €

La rumba catalana és alegria i diversió. Neix de la barreja de la salsa i el flamenc. T'ho imagines?

Apunta't al taller i ballaràs des del primer moment. Peret, Ai Ai Ai, Los Patriarcas de la Rumba, entre d'altres, t'esperen en aquest monogràfic. Una classe que serà una festa!

DANSA IRLANDESA

Dijous de 19 h a 20.30 h

A càrrec del Centre de Cultura

Celta de Catalunya

Preu: 74,60 €

Aquest taller és un espai de trobada i socialització al voltant de la dansa irlandesa i la música celta.

El ball social s'ha estès molt ràpidament arreu del món, però és originari de les festes i els pubs, on es balla en un ambient informal i divertit. Es caracteritza per les seves combinacions, que, segons el nombre de participants, permeten fer balls de rotilana, individuals en línia, o en grups de 4, 8 i 16 participants.

DANSA I MOVIMENT ORGÀNIC

N

Dissabte 28 d'octubre
de 10.15 h a 13.45 h

Professora: Ariel Procajlo,

Espacio Karbala

Preu: 17,41 €

Dansa on la sensació de risc actua com a re-connector orgànic, integrant-nos en el personal i comunicant-nos amb el col·lectiu, trobant així una estabilitat dinàmica que ens permeti, a la vegada, estar sols i junts en una dansa de múltiples suports.

SALSA

Dijous de 20.30 h a 22 h

Professor: Antonio Ríos

Preu: 74,60 €

Cal assistir-hi amb parella.

BALLS DE SALÓ

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professor: Antonio Ríos

Preu: 74,60 €

Cal assistir-hi amb parella.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h

Professora: Andrea Acosta

Preu: 74,60 €

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

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Johanna Lozada

Preu: 67,14 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. .

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 20.30 h a 22 h
(Iniciació)
Professores de l'ACB (Amics
Country Barcelona)
Preu: 74,60 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
de Masala Cultural
Preu: 67,14 €

Danses vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

SWING SOLO

Dilluns de 19 h a 20 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 49,73 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments.

BROADWAY JAZZ

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 67,14 €

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

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(Iniciació)
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Mitjà)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 74,60 €

FLAMENC

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodriguez
Preu: 74,60 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateo*, la *postura*, el *tango* i l'*alegría*.

INICIACIÓ AL BALLEU CLÀSSIC

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Berta Real
Preu: 74,60 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 74,60 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els ukeleles i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

DANSA TRIBAL FUSIÓ

Divendres de 19 h a 20.30 h N
Professora: Laia Martínez
Preu: 59,68 €

Estil que té l'origen en la dansa oriental i que va anar incorporant moviments d'altres danses "tribals" (hindú, flamenca, marroquina, algeriana, egípcia, entre d'altres). Aquesta barreja la fa única. Vine a gaudir de la dansa mentre aprens a fer moviments en els quals intentarem aïllar certes parts del cos respecte d'altres, i també a sobreposar moviments.

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Sances
Preu: 74,60 €

Treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

MODERN JAZZ

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professor: Ricardo Moreira
Preu: 74,60 €

Vols ballar i, alhora fer exercici per posar-te en forma i passar-t'ho bé? Prova amb el ballet clàssic i el jazz! No fa falta experiència. Notaràs el teu cos millor col·locat, sentiràs músculs que no coneixies i veuràs com balles amb elegància i gaudint-ne de valent.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,51 € + suplement

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

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,51 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 79,57 € + suplement

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

URBAN SKETCHING

Dijous de 17 h a 19 h
Professor: Antonio Baza, Shiembcn
Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació/continuació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix de l'entorn urbà. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, a captar allò més interessant del que ens envolta, a mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la, entre altres coses.

TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E

N

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 79,57 € + suplement

El Sumi-e és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb pinzell i tinta xinesa. Mitjançant traços delicats inspirats principalment en la naturalesa, aquesta tècnica destaca per la seva bellesa i senzillesa.

FET A MÀ

LETTERING I CAL·LIGRAFIA

Divendres 27 d'octubre, 3, 10 i 17 de novembre de 18 h a 20 h
Professora: Marta Solano
Preu: 39,78 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer cal·ligrafia amb pinzell. Podràs fer textos amb resultats molt semblants al lettering. Aprendrem a fer lletra itàlica amb pinzell. Estudiarem els alfabetes i la tècnica d'escriptura i ho posarem en pràctica, com es controla l'eina, la comprensió del flux de tinta i la pressió, les formes bàsiques de lletres de l'escriptura amb itàlica. I, per a tot això, farem servir un pinzell especial.

ENQUADERNACIÓ

Dimarts de 19 h a 21 h
Professora: Carola Gallardet
Preu: 59,68 € + suplement

Vols aprendre a enquadrar el teu *e-book*, crear llibretes o fer àlbums de fotografia? Vine i t'ensenyarem a fer tot això i molt més! I sempre farem servir tècniques i cosits tradicionals!

ABRIGUEM-NOS FENT MITJA I GANXET

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Ariadna Farran
Preu: 69,62 € + suplement

No has sabut mai quina diferència hi ha entre fer mitja i ganxet i vols anar ben abrigat aquesta tardor? Aquesta és la teva oportunitat. Et presentem un taller on aprendràs a fer gorres, bufandes i guants de mitja i ganxet. Tant se val si mai no has agafat un ganxet o una agulla de fer mitja, o si en tens nocions i en vols aprendre més, ens adaptarem al nivell de cada alumne.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 79,57 € + suplement

INICIACIÓ AL PATRONATGE

Dimecres de 18.15 h a 20.15 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 59,68 € + suplement

Qui no ha pensat mai que li agradaria saber fer-se la seva pròpia roba, totalment al seu gust i a la seva mida? En aquest curs aprendràs les bases del patronatge i a plasmar la teva idea per fer-la realitat. Farem el patró amb les pròpies mides, aprendrem a tallar la tela i a cosir-la perquè puguis lluir les teves pròpies creacions. No calen nocions prèvies.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 59,68 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

FELTRE ARTESANAL

Dimecres 22 i 29 de novembre, 13 i 20 de desembre de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Emilia Julian
Preu: 39,78 € + suplement

Crear amb feltre és una tècnica molt antiga, anterior al filat o al teixit amb llana, que es remunta a les primeres cultures neolítiques. La fricció, la humitat i la calor humana van portar al descobriment de les primeres teles feltrades.

N

JOIERIA A LA CERA PERDUDA. FES EL TEU ANELL DE PLATA

Divendres 3, 10, 17,
24 de novembre i 1 de desembre
de 18 h a 20 h
Professora: Marta Bendicho
Preu: 49,73 € + suplement

Creació d'un anell de plata mitjançant la tècnica de la cera perduda. No cal tenir coneixements previs ni maquinària específica.

JOIES DE VIDRE

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Aïda Navarro
Preu: 89,51 € + suplement

Aprendrem a tallar vidre, compondre'n colors i formats, i gràcies al treball en calent fusionarem les vostres creacions. Serà un tastet de l'alquímia de la vitrofusió amb noves tècniques a cada trimestre.

HUMANITATS

HISTÒRIA

APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Mireia Nieto,
de Tataranietos.com
Preu: 74,60 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

DONES, LITERATURA I SUPERVIVÈNCIA

Dimarts de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Mireia S. Albrich
i Mireia Cebrián de Trama Serveis
Culturals Assoc.
Preu: 59,68 €

A través de grans obres escrites per dones, descobrirem com elles han emprat la literatura per sobreviure, reivindicar-se i lluitar per una vida plena, i ens aproximarem a diferents esdeveniments i contextos històrics, des de l'edat mitjana fins a l'actualitat.

GRANS MENTIDES DE LA HISTÒRIA

Dijous de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 59,68 €

Com no podria ser d'una altra manera, la història està ben plena de mentides que s'han acabat imposant en la cultura popular, sobretot arran de l'èxit de la literatura i el cinema i pel desconeixement dels mateixos mitjans de comunicació. En aquest curs estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades per veure si superen un escrutini històric i científic.

ITINERARIS

RUTA PER LA BARCELONA CRIMINAL

Dimarts 3 d'octubre
de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, hereuges, vampirs i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han tingut lloc als seus carrers. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i les històries més sagnants i esgarrifoses que han succeït a Barcelona.

VISITA A LA LLOTJA DE BARCELONA

Dimarts 10 d'octubre
de 15.30 h a 17.30 h
A càrrec de El Peix al plat
Preu: 9,95 € + suplement

Del mar al mercat: com es capturen i quin és el camí dels peixos un cop capturats en alta mar? Amb aquesta visita podrem conèixer les barques dels pescadors de Barcelona i les arts de pesca que utilitzen, com l'art d'arrossegament i el d'encerclament. Després coneixerem com funciona una llotja, la subhasta a la baixa.

BARCELONETA, EL SEU PASSAT BARROC I INDUSTRIAL

Divendres 20 d'octubre
de 17.30 h a 20 h
A càrrec de Bcnfoodtours
Preu: 12,43 €

Es tracta d'un barri construït per militars uns anys després de la guerra del 1714 i que avui acull una multitud de turistes tot l'any.

Però què hi havia abans del 1714? Quins van ser els primers carrers de la Barceloneta? Farem un recorregut pels carrers més coneguts, pel mercat, la història de la Fraternitat, entrarem a un petit museu per conèixer com eren les primeres cases de la zona, etc.

LA VALL DE SANT MEDIR

Dissabte 28 d'octubre
de 10 h a 14 h
Professor: Joan Solé, de Roda
Preu: 19,89 €

Partint de Vil.la Joana pugem cap el coll del Gravat per dirigir-nos al viaducte de Can Ribes. Des d'aquest indret iniciem el descens cap a la vall de Sant Medir passant per l'ermita del mateix nom, la de Sant adjutori, el forn ibèric i la masia de Can Borrell. Enfilant el camí cap a San Cugat veurem l'emblemàtic pi d'en Xandri. Dificultat mitjana.

DELS CAMPS AL CABARET: UN PASSEIG PEL POBLE SEC

Dissabte 11 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec d'InsòlitBarcelona
Preu: 9,95 €

És un dels barris amb més personalitat de Barcelona i s'estén per la falda de Montjuïc des del mar fins a la plaça d'Espanya. Passejant pels costeruts carrers del Poble Sec descobrirem el seu passat d'hortos i fruiters i la seva imparabile evolució cap a centre d'oci i vida nocturna de la ciutat.

TALLERS PER A JOVES

TEATRE DE L'OPRIMIT O L'OPRIMIDA

Dilluns de 17.30 h a 19 h
A càrrec de SAH
Taller gratuït

El teatre dels oprimits i de les oprimides cerca explorar, reflexionar i transformar les realitats injustes, desiguals i discriminatòries en què estan immerses les persones i els diferents col·lectius socials. Utilitzant el llenguatge teatral, l'art (imatge, so, paraula i moviment) i la construcció col·lectiva de coneixement, descobrirem nova informació sobre les relacions en conflicte a fi de transformar-les en models relacionals més saludables i igualitaris.

Per a nois i noies a partir de 16 anys.

HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions [eixjove.cat/
tallers_trimestrals](http://eixjove.cat/tallers_trimestrals)

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar hip-hop, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el funk, el new style, el house...

Per a nois i noies entre 12 i 16 anys

TALLERS PER A INFANTS

UKELELE

Dijous de 17.30 h a 19 h
(Iniciació)
Professora: Marta Vigo
Preu: 43,90 €

L'ukelele és una petita guitarra de quatre cordes de preu accessible, no gaire gran i transportable, i so delicat i suau. Les seves característiques el fan molt adequat perquè els nens i nenes comencin a tocar un instrument. No calen coneixements musicals previs.

Per a nens i nenes entre 7 i 12 anys.

ANGLÈS I CREATIVITAT: MUSICA, DANSA I TEATRE

Dimarts de 18 h a 19 h
A càrrec del Centre de Cultura
Celta de Catalunya
Preu: 29,27 €

Aprendrem de forma pràctica i divertida l'expressió oral en aquesta llengua estrangera, a partir d'activitats teatrals acompanyades de música, dansa i moviment.

Per a nens i nenes entre 6 i 12 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del dimecres 6 de setembre, de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges, de 10 a 14 h, i on line a partir del dimecres 6 a les 9 h.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h
(B) Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.

Cal haver passat la quarantena.

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 62,17 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

KANGEROO BOLLYWOOD

Divendres de 16.30 h a 17.30 h
Professora: Andrea Meraki
Preu: 49,73 €

Bollywood porteant i per a embarassades! Fes dansa amb el teu petit/a tot compartint, gaudint i tenint un moment únic per a tots dos!

Per a nadons a partir de dos mesos i fins un any i mig, màxim dos.

**ESTIMULACIÓ MUSICAL
PER A NADONS**

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
 (B) Dimecres de 12 h a 13 h
 (C) Divendres de 16 h a 17 h
 Professores: Lucía Barea i Leila Ghorbel
 Preu (A) i (C): 49,73 €
 Preu (B): 44,76 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos
 (no caminants).

**TALLER DE MÚSICA PER A
INFANTS PETITS**

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
 (B) Dimecres de 10 h a 11 h
 (C) Dimecres d'11 h a 12 h
 (D) Divendres de 17 h a 18 h
 (E) Divendres de 18 h a 19 h
 Professores: Lucía Barea
 i Leila Ghorbel
 Preu (A), (D) i (E): 49,73 €
 Preu (B) i (C): 44,76 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

**MAMIFIT: FITNESS PER A
MARES I FILLS/ES**

(A) Dilluns de 16 h a 17 h
 (B) Dilluns de 17 h a 18 h
 (C) Dimecres de 17 h a 18 h
 A càrrec de MAMIfit
 Preu (A) i (B): 49,73 €
 Preu (C): 44,76 €

Si has estat mare recentment – o no tant – i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.

Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

TALLERS DUOS

Aquest trimestre, et proposem els Tallers duo. Amb aquesta modalitat, et pots inscriure a un taller, mentre el teu fill o filla en gaudeix d'un altre.

A més d'afavorir la compatibilitat horària, tens un 15% de descompte en el teu taller.

Infants i Joves	Adults
Ukelele	loga dinàmic (B)

DE 0 A 3 INFANTS EN FAMÍLIA

És un nou espai adreçat a infants menors de 4 anys i les seves famílies. Un espai de trobada i interrelació en el que les famílies poden compartir l'experiència de la criança en un entorn educatiu i lúdic amb materials especialitzats i suport professional.

Per als infants és un espai de joc i de socialització que els posa en relació amb altres infants en un ambient segur i estimulants on troben joguines i materials adequats al seu moment evolutiu.

Per a les famílies esdevé un lloc de trobada, de relació i d'intercanvi per compartir amb altres famílies les seves inquietuds, en un moment vital especialment intens.

(A) Dimarts de 10.00 h a 12.00 h

(B) Dijous de 10.00 h a 12.00 h

Quota trimestral: 40 €

(Preus reduïts per a famílies nombroses o monoparentals)

Més informació a www.ccsagradafamilia.net/infantil

CASAL INFANTIL

És un espai de trobada i relació, obert a nens i nenes de 4 a 12 anys. El servei s'emmarca dins l'educació en el lleure posant èmfasi en l'aspecte educatiu, el desenvolupament integral dels infants i la utilització del joc com a principal metodologia.

L'objectiu és fomentar la imaginació, creativitat i l'experimentació dels infants promovent, al mateix temps, habilitats i valors positius.

El Casal infantil obre dilluns, dimarts, dijous i divendres de 17 h a 20 h.

Amb la inscripció trimestral es pot accedir al Casal fins a un màxim de tres dies a la setmana.

Quota trimestral 2017: 23,90 €

Tiquet diari 2017: 3,40 €

Més informació a www.ccsagradafamilia.net/infantil

CALENDARI

SETEMBRE

Del 5 de setembre al 29 d'octubre	Convocatòria artística per a l'exposició "desÀrtic"	p. 13
Del 26 al 30 de setembre	Setmana LGTBI+	p. 13

OCTUBRE

dll. 2	20.00 h	Cinema: Mustang	p. 01
dt. 3	17.30 h	Música: Nyam, nyam! Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3.50€	p. 08
dj. 5	20.00 h	Concert: Duo Yang	p. 05
dll. 9	19.30 h	Conferència participativa: L'Hospital de Sant Pau, joia del patrimoni modernista	p. 02
dj. 19	20.00 h	Concert: Rusó Sala i Sakapatú canten a Victor Jara i Violeta Parra	p. 04
ds. 21	12.00 h	Música: Nueve lunas	p. 12
dj. 26	20.00 h	Dansa: Hop Sagrada Família	p. 06
dt. 31	17.30 h	Castanyada: Nit d'ànimes Per a infants de 0 a 12 anys i famílies	p. 09

NOVEMBRE

dj. 2	20.00 h	Concert: El joc de l'Arlequí	p. 05
dll. 6	20.00 h	Cinema: Bar Bahar	p. 01
dt. 7	17.30 h	Contes: Del bressol a la lluna Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3.50€	p. 08

NOVEMBRE

Del 7 al 27 de novembre		Exposició: "Esdevenir cos. Cartografies del desig" Inauguració: Dimarts 7 de novembre a les 19.30 h	p. 07
dll. 13	De les 18.00 h a les 21.00 h	Workshop: Prou sexisme, fem nostre el rap Cal inscripció prèvia	p. 03
dj. 16	20.00 h	Concert: Carola Ortiz Quintet	p. 04
dt. 17	17.30 h	Dia dels drets dels infants	p. 09
dj. 23	20.00 h	Literatura i teatre: Virginia i la pau	p. 06
dv. 24	18.00 h	Música, circ i contes: Petita dona escènica especial 25N Per a infants a partir de 4 anys i famílies	p. 09
dj. 30	20.00 h	Concert: <i>Fixing music</i> : la música en la seva millor versió	p. 05

DESEMBRE

dll. 4	20.00 h	Cinema: Doña Clara (Aquarius)	p. 01
Del 5 al 27 de desembre		Exposició: "desÀrtic" Inauguració: Dimarts 5 de desembre a les 19.30 h	p. 07
dll. 11	19.30 h	Cinefòrum: Una pistola en cada mano	p. 02
dt. 12	17.30 h	Rondalles, titelles i cançons: Estrelletes de Nadal Per a infants de 2 a 4 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3.50€	p. 08
dj. 14	20.00 h	Concert: Becerrito	p. 04
dj. 21	20.00 h	Teatre: Baixa Societat	p. 06

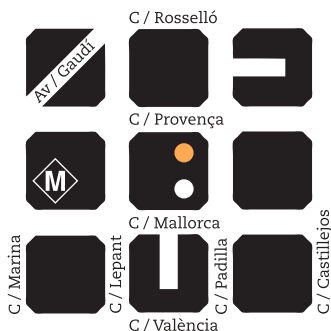
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, 50, 51, V21, H10, B24
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa

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.



Sala
d'actes

GESTIONA:
encis