

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Juny – Juliol

Sagrada Família

estiu
2019

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 02
Fes-ho per tu	p. 02
Gastronomia	p. 03
Salut i Creixement Personal	p. 05
Activitat Física	p. 05
Creixement Personal	p. 06
Expressió i Creativitat	p. 06
Fotografia	p. 06
Música i Veu	p. 06
Dansa	p. 07
Expressió Plàstica	p. 07
Arts Plàstiques	p. 07
Fet a Mà	p. 08
Itineraris	p. 08
Tallers en Família	p. 08

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir de l'**11 de juny de 2019**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

A partir de l'**11 de juny** a les 9 h des de la nostra pàgina web:

www.ccsagradafamilia.net

Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir de l'**11 de juny** a les oficines del **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.

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).

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana de l'1 de juliol de 2019.

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

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

PREU HORA TALLER:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/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 (1 de juliol) 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 persones participants.

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

facebook.com/**centrecivicsafa**

twitter.com/**centrecivicsafa**

instagram.com/**centrecivicsafa**

RECURSOS

EN PARLEM...

CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 4 de juliol
de 19 h a 20 h
A càrrec d'Andrea Aguilar,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

La sexualitat que ens varen ensenyar consisteix en perseguir el clímax. Però el verdader plaer consisteix en fer del teu cos un cos orgàsmic. Descobreix quines són les claus per despertar la teva capacitat orgàsmica i gaudir de tot el plaer que hi ha en tu.

IDIOMES

CONVERSA EN FRANCÈS

Del 2 a l'11 de juliol
(A) Dimarts i dijous
de 10.30 h a 12.30 h
(B) Dimarts i dijous
de 18 h a 20 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 39,78 €

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

TRAVEL ENGLISH

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 44,76 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell baix d'anglès que necessiten les estructures i el vocabulari bàsic per poder-se comunicar quan van de viatge: a l'aeroport, a l'hotel, en una botiga, en un restaurant, al carrer, etc.

PARLEM EN ANGLÈS

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 20.30 h
Professor: Laia Fanlo
Preu: 59,68 €

ITALIANO PER I VIAGGI

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 17.30 h a 19 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 44,76 €

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin aprendre les estructures i el vocabulari bàsic de la llengua italiana per poder-ho fer servir per comunicar-se quan vagin de viatge a Itàlia. Es tracta d'un curs molt amè i pràctic, impartit per un professor nadiu. No cal tenir cap nivell d'italià.

FES-HO PER TU

CURA DE LA PELL

Dilluns 1 i dimecres 3 de juliol
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 19,89 € + suplement

Sessions teoricopràctiques on aprendrem els beneficis d'elaborar els nostres propis productes per tenir cura de la pell en contraposició amb la cosmètica industrial. Farem exfoliants, hidratants i tònic per a la pell de la cara i el cos.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

De l'1 al 15 de juliol
Dilluns de 18 h a 21 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 44,76 € + suplement

Cal portar mobles petits.

HIGIENE PERSONAL

N

Dilluns 8 i dimecres 10 de juliol
de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn

Preu: 19,89 € + suplement

Sessions teoricopràctiques en les quals aprendrem els beneficis d'elaborar els nostres propis productes per a la higiene del cos en contraposició amb els productes industrials. Farem desodorants, pastes de dents, xampús en pols i sabons cosmètics, entre d'altres.

CURS D'AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

Dimarts 9 i 16 de juliol
de 18 h a 21 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 29,84 €

En aquest curs aprendrem a maquillar-nos en aquesta època de l'any, especialment per a la muntanya i la platja. Veurem productes específics que podem fer servir i noves tècniques i colors que són tendència avui dia. No t'ho perdís!

GASTRONOMIA

MOUSSES I PANACOTTES

N

Dilluns 1 i 8 de juliol
de 9.30 h a 11.30 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer unes postres delicades, com ara una *mousse* de xocolata ben cremosa o unes *pannacottes* amb base de nata i cobertura de fruites vermelles, entre d'altres (*pannacotta* de nata i fruites vermelles, *pannacotta* de torró, semifred de llimona i *mousse* perfecta de xocolata).

ANTIPASTO

N

Dilluns 15 i dimarts 16 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h

A càrrec de La mia
scuola-italiano&cucina

Preu: 14,92 €

L'antipasto italià és una deliciosa introducció als àpats, imprescindible a les taules del Bel Pease. En aquestes dues sessions, un vegetarià i l'altre de peix. Arribarem al setè cel

RISOTTOS I FIDEUÀS

Dilluns 1 i 8 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 19,89 € + suplement

Ens aproparem a dos tipus de plats mediterranis, els *risottos* i les *fideuàs*. Els *risottos* són uns arrossos cremosos amb una base de brous concentrats, i les seves variants són infinites. En el cas de les *fideuàs*, aprendrem a fer diversos passos: des de preparar un bon sofregit amb molt de gust fins a enrossir els fideus.

CARMANYOLA D'ESTIU

N

Dijous 11 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Ivanna Gómez

Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller farem receptes diferents i nutritives, refrescants però saciadores perquè les puguis portar a la feina o en un pícnic. Hi farem servir verdures de temporada, llegums, cereals i llavors.

TÀRTARS I CARPACCIOS

Dimecres 3 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Aina Mir

Preu: 9,95 € + suplement

Ara que ve la primavera, ja podem començar a gaudir de menjars lleugers i frescos. Per això et proposem aquest curs on aprendràs a fer carpaccios i tàrtars, tant de carn, peix o verdures! Farem l'*steak tartar*, un carpaccio de gambes i un de carpaccions, entre algun altra.

TALLER DE VINAGRES I FERMENTS

N

Dijous 18 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 9,95 € + suplement

Aprendrem a preparar vinagres amb restes de fruita de manera senzilla i coneixerem les bases de la fermentació mentre fem algunes proves.

CUINA MARINERA

Divendres 5, 12 i 19 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 22,38 € + suplement

La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres. Les receptes marineres a l'estiu tenen un protagonisme especial. En aquest taller, t'ensenyarem a fer espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviran per preparar les grans receptes de la cuina marinera mediterrània, com el suquet de peix, les *fideuàs*, els arrossos de marisc, la salsa marinera i la salsa verda per a marisc i peix...

No et pots perdre aquest taller imprescindible per als bons amants de la cuina marinera!

DOLÇOS D'ESTIU

Dimecres 10 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Aina Mir
Preu: 9,95 € + suplement

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. Aprendrem a fer des del pastís d'albercocs al sablé bretó amb nata i fruita o alguna *mousse* fresca.

L'APERITIU

Dimecres 17 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Aina Mir
Preu: 9,95 € + suplement

Ara més que mai s'està recuperant l'hora del Vermut, i què millor que acompanyar-lo amb un aperitiu casolà. Aprendrem a fer les nostres pròpies braves, els musclos al vapor, el polp a la gallega i l'hummus de remolatxa. Tot això i més, acompanyat d'un bon vermutet de la casa!

AMANIDES CREATIVES COM A PLAT ÚNIC

N

Dijous 4 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 9,95 € + suplement

Oblida't de preparar un primer i un segon! L'estiu és una bona època per menjar amanides com a plat únic que t'aportin tots els nutrients que necessites i que siguin fàcils i ràpides de preparar. El que és segur és que no et quedaràs amb gana! Provarem de posar en pràctica diferents combinacions perquè no et quedis sense idees.

CUINA TAILANDESA D'ESTIU

N

Dimarts 2 i 9 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapere
Preu: 14,92 € + suplement

En aquest taller, ens passejarem per la cuina tailandesa més fresca. Farem servir fideus de soja per preparar una amanida *Yum Woon Sen*, descobrirem els sabors delicats de la citronel·la i del coriandre dels bunyols de peix, el cruixent de pols d'arròs torrat en un *Laab* de carn i l'umami de la salsa de peix per amanir-ho tot.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 17.30 h a 19 h
Professora: Alcía López
Preu: 44,76 €

IOGA DINÀMIC

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.15 h a 20.30 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 37,29 €

TAI-TXI

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17.30 h a 19 h
Professora: Alcía López
Preu: 44,76 €

HATHA IOGA PER A DONES

De l'1 al 10 de juliol
Dilluns i dimecres
de 9.30 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 29,84 €

KUNDALINI IOGA

Del 2 a l'11 de juliol
Dimarts i dijous
de 9.30 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 29,84 €

ZUMBA

De l'1 al 17 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
de 20 h a 21 h
(B) Dilluns i dimecres
de 21 h a 22 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 29,84 €

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20 h a 21.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 44,76 €

PILATES

De l'1 al 18 de juliol
(A) Dimarts i dijous
de 9.30 h a 10.30 h (Nivell mig)
(B) Dilluns i dijous
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

BODY SHAPE

De l'1 al 18 de juliol
Dilluns i dijous
de 20.30 h a 21.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

De l'1 al 18 de juliol
Dilluns i dijous
de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

STRETCHYLATES

Del 3 al 19 de juliol
Dimecres i divendres
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 29,84 €

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA I TONIFICACIÓ

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 10.30 h a 11.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

TONO-STRETCHING

Del 4 al 23 de juliol
Dimarts i dijous
d'11 h a 12 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 29,84 €

CREIXEMENT PERSONAL

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 18.30 h a 20 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 44,76 €

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA CREATIVA

Del 3 al 19 de juliol
Dimecres i divendres
de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

En aquest taller t'ensenyarem opcions creatives i aprendrem a treure el màxim profit de la nostra càmera, fent servir el mode manual per crear imatges diferents. Veurem diverses tècniques fotogràfiques i descobrirem els fotògrafs més creatius. Cal portar-hi la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA URBANA FÀCIL

Dilluns 1, 8 i 15 de juliol
Dilluns de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 29,84 €

Et ve de gust sortir a fer fotografies però no et vols complicar la vida amb la tècnica? En aquest curs veurem obres d'autors i autores i sortirem a fer fotos pel barri posant en pràctica idees i conceptes senzills. Vine a passar-t'ho bé mentre entrenes l'ull fotogràfic! Cal portar-hi la càmera fotogràfica.

MÚSICA I VEU

GITARRA (INICIACIÓ)

De l'1 al 18 de juliol
Dilluns i dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 44,76 €

CANÇÓ PROTESTA

Dilluns 1, 8 i 15 de juliol
de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 22,38 €

Les cançons protesta van néixer a començament del segle passat com una eina més en defensa dels drets humans i la justícia social, i avui dia ja constitueixen un repertori ampli i variat a favor de tota mena de causes. Si vols aprendre a cantar i tocar algunes de les més reeixides, afina la veu o porta el teu instrument.

CORRANDES

Dijous 4, 11 i 18 de juliol
de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 22,38 €

Les corrandes són tonades curtes i alegres amb una lletra de quatre versos de contingut satíric, irònic o crític que sovint s'improvisa. En aquest taller aprendrem a cantar-les, a acompanyar-les amb una guitarra (o qualsevol altre instrument) i a posar-hi una lletra que inventarem entre tots.

DANSA

RUMBA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 18 h a 19 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 29,84 €

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 17 h a 18.30 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 44,76 €

SEVILLANES

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 16.30 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 44,76 €

SALSA

Del 3 al 22 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 20 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 44,76 €

Cal parella

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 18 h a 19.30 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 44,76 €

SWING SOLO

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 17 h a 18 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 29,84 €

LINE DANCE

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 19 h a 20 h
Professor: José Luis Garzón
Preu: 29,84 €

BURLESQUE

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.30 h a 21 h
Professora: Olga Sances
Preu: 44,76 €

BALLA ELS 80

Del 3 al 19 de juliol
Dimecres i divendres
de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

Una classe dinàmica, amb ritme, para venir a divertir-se i aprendre a moure's. Farem coreografies amb la millor música i l'estil dels anys vuitanta.

DANSES DE LA POLINÈSIA

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17 h a 18.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 44,76 €

EXPRESSIONI PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

URBAN SKETCHING

Del 2 a l'11 de juliol
Dimarts i dijous
de 19 h a 21 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 39,78 €

PINTURA I DIBUIX

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.15 h a 21.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 59,68 € + suplement

GARDEN SKETCHING

Dissabte 6, 13 i 20 de juliol
de 10 h a 12 h

Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 29,84 €

TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E

Del 2 a l'11 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 12 h

Professora: Andi DomDom
Preu: 39,78 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 10 h a 12 h

Professor: Sergio Moreno
Preu: 59,68 € + suplement

FET A MÀ

DIARI DE VIATGE

Dimecres 3 i 10 de juliol
de 18.30 h a 21 h

A càrrec de Jess Casanova
d'Arquitectura del Libro
Preu: 24,87 €

Fes el diari que t'acompanyi en els teus viatges! Una enquadernació que s'entrecrua com els dits de les mans. Donarem màxim protagonisme als fils i al paper. I sense cap mena d'adhesiu! Fem-ho fàcil. També el podràs fer servir com a àlbum, receptari, etc. El que tu vulguis!

ITINERARIS

MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA

N

Divendres 5 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena d'assassins, heretges, criminals i fantasmes. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer alguns dels episodis més dramàtics que s'han esdevingut als seus vials.

Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i de les històries més esgarrifoses que han succeït a Barcelona, com els assassinats de la Vampira del Raval; els crims de l'Hostal de la Flor del Lliri, l'existència del Fossar dels Condemnats o la història obscura dels templers.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 37,29 €

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

DANSA EN FAMÍLIA

De l'1 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 29,84 €

Per a infants entre 18 mesos i 3 anys
(caminants)

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

De l'1 al 10 de juliol
Dilluns i dimecres d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 29,84 €

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

Cal haver passat la quarantena.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

De l'1 al 17 de juliol
(A) Dilluns i dimecres de 10 h a 11 h
(B) Dilluns i dimecres de 16 h a 17 h
Professora: Lucia Barea
Preu: 29,84 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos.

TALLER MÚSICA PER A INFANTS PETITS

De l'1 al 17 de juliol
(A) Dilluns i dimecres d'11 h a 12 h
(B) Dilluns i dimecres de 17 h a 18 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 29,84 €

Per a infants d'1 a 3 anys.

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 17 h a 18 h
Professora: Naiara Celades
Preu: 29,84 €

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

ZUMBA DANCE AMB NADONS

Del 4 al 23 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 29,84 €

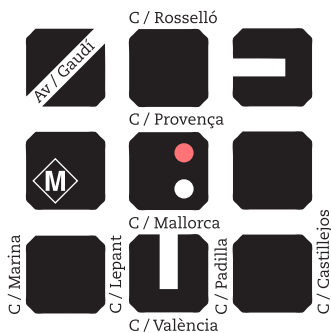
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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:



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa