

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor
2020

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
Parlem de la petita infància	p. 03
Exposicions	p. 04
Música	p. 05
Ara Toca	p. 05
Clàssica	p. 06
Arts escèniques	p. 07
Atrezzo	p. 07
Espectacles infantils	p. 09
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 09
A partir de 4 anys i famílies	p. 10
Diades i festivitats	p. 11
Festes de Tardor del barri	p. 11
Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones	p. 12

TALLERS

Inscripcions	p. 15
Recursos	p. 16
En parlem...	p. 16
Idiomes	p. 17
Fes-ho per tu	p. 20
Gastronomia	p. 21
Salut i Creixement Personal	p. 22
Activitat física	p. 22
Creixement personal	p. 25
Salut	p. 27
Ciència, natura i medi ambient	p. 27
Expressió i Creativitat	p. 27
Comunicació	p. 27
Fotografia i vídeo	p. 28
Música i veu	p. 29
Dansa	p. 29
Expressió i creativitat	p. 31
Arts plàstiques	p. 31
Fet a mà	p. 32
Humanitats	p. 33
Història	p. 33
Itineraris	p. 34
Tallers en família	p. 35
Tallers on line	p. 36

CALENDARI

Setembre – Octubre – Novembre – Desembre	p. 39
--	-------

CICLE DE CINEMA

CICLE DE CINEMA AFRICÀ I DONA

Dilluns 5 d'octubre
A les 19.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Africadoolu
Projecció i debat

Projecció en el marc de la tercera edició del Cicle de Cinema Africà i Dona (CCAD 2020) organitzat per l'associació cultural Africadoolu.

Sofia

Meryem Benm'Barek.
Bèlgica, França, el Marroc, Qatar. 2018. Ficció. 80 min
Àrab, francès. Subt: castellà

Casablanca. Durant un dinar familiar, la Sofia comença a patir uns terribles mals de panxa i trenca aigües. La seva cosina Lena, estudiant de medicina, l'examina però la Sofia nega estar embarassada. La Lena li diu a la resta de la família que la Sofia ha menjat massa i la porta a l'hospital. A partir d'aleshores, les dues cosines, que no tenen res en comú, es llancen desesperadament a la recerca del pare per convèncer-lo en que reconegui el nounat.

Debat posterior a càrrec d'artistes i persones convidades per Africadoolu.
Més informació a www.africadoolu.com

Cal inscripció prèvia a partir del 28 de setembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

REFLEXIONS D'1 H

“ACTIVISME ESCÈNIC”
#ReconstruirLaFicció
#ComandoSeñoras i més

Dilluns 2 de novembre
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Alicia Reyero
Conferència

La ficció que generem i consumim condiona la nostra manera de veure'ns en societat. Ens sentim representades?

Reconstruir la ficció és un projecte amb perspectiva de gènere que treballa des de les arts escèniques, el llenguatge audiovisual i les accions *performatives* al carrer.

Vine a conèixer de primera mà aquest projecte que ha donat lloc al col·lectiu *Comando Señoras*.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

L'ACOMPANYAMENT DEL CONTROL DELS ESFÍNTERS

Dilluns 9 de novembre

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sonia Kliass

Conferència

Com podem acompanyar millor els infants en relació amb el procés de control dels esfínters? Quin és el moment més adequat i quin paper hi té l'adult? Quins són els senyals que indiquen que estan preparats per fer el canvi? Ens hem de preocupar si no estan preparats quan tenen dos anys? És normal que facin passos enrere durant el procés? És diferent el procés de deixar els bolquers durant el dia i a la nit? Com podem gestionar millor quan se'ls escapa el pipí a la nit? Què passa quan arriben a P3?

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de novembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

EXPOSICIÓ

“FAMILIA | ROTURA”

Del 2 al 26 de novembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

ART PHOTO BCN – Festival de Fotografia Emergent de BCN
Fotografia

“Familia” presenta un treball personal, autobiogràfic però no literal, que acaba esdevenint un mapa gràfic d'emocions, tan desdibuixades com belles.

Després d'exposar-se en diferents seus, l'artista comença a intervenir en algunes de les fotografies de la sèrie “Familia” a través del trencament. Acció sobre imatge. Treballa amb els fragments esquinçats de les imatges de la sèrie protagonitzada pels seus familiars, la textura de les peces, el seu resultat ondulant. A la foto trencada i recomposta no es percep tant una agressió com un llampec blanc, una serralada sobre els rostres que interromp i dona ritme a la imatge concebuda amb un altre objectiu. Pren vida i canvia.

Visita comentada:

Dimarts 3 de novembre, a les 19.30 h

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

Cal inscripció prèvia a partir del 27 d'octubre a les 9.00 h a
www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

ART PHOTO BCN és un festival de fotografia especialitzat en l'activació del circuit artístic i la incursió de nous valors creatius. Més informació a www.artphotobcn.com.

Amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

ARA TOCA...

SANDRA BAUTISTA

Dijous 5 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sandra Bautista: veu i guitarra

Víctor Martínez: guitarres i cors

El talent, la joventut i l'estil vocal de Sandra Bautista la situen entre les veus més reconegudes de l'escena actual, amb gèneres que van des del *pop-rock* i el *funk* fins al *swing*, la rumba i els ritmes llatins. En aquest concert, en format duo, ens presenta el seu treball més desitjat: *Trapezista* (Satélite K, 2019).

Cal inscripció prèvia a partir del 29 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

GRÀCIES, LUDWIG

Dijous 19 de novembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Blai Mañer: piano

Per commemorar el 250è aniversari del naixement del cèlebre compositor Ludwig van Beethoven us convidem a endinsar-vos en el seu repertori per a piano sol: des de la sonata *opus 13*, coneguda com la *Patètica*, fins a la sonata *opus 109*, una de les seves tres últimes grans sonates. Com a interludi, les bagatel·les *opus 119*, una obra del final de la seva vida de gran senzillesa però d'un gust musical exquisit.

Cal inscripció prèvia a partir del 12 de novembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

SONATES DE BEETHOVEN

Dijous 10 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Ala Voronkova: violí

Guerassim Voronkov: piano

Maria Voronkova: comentaris i divulgació musical

El duo Voronkov ofereix un concert dedicat a l'integral de sonates per a violí i piano, amb motiu del 250è aniversari del naixement del mestre Ludwig van Beethoven. Interpretaran dues de les sonates més cèlebres d'aquest cicle: la número 5 sobrenomenada *Primavera*, i la número 9, sobrenomenada *Sonata Kreutzer*. Tot un espectacle de la música de cambra acompanyat dels comentaris de la directora d'escena i divulgadora musical Maria Voronkova.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de desembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

ATREZZOS

(DES)ENCUENTROS

Dijous 22 d'octubre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Anabel Riquelme i Jesús Luis Jiménez

Teatre

Un *match* a Tinder, el consol d'un amic, les dificultats d'una mare soltera, la màgia de l'estiu, una relació tòxica, un retrobament... Escenes amb personatges d'edats i generacions diferents formen un *collage* de relacions entre homes i dones on es mostren temes com la incomunicació, l'arrogància, el masclisme i l'amor.

Una actriu i un actor donen vida a vuit personatges cadascú, amb una posada en escena minimalista i molt dinàmica.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Amb motiu de les Festes de Tardor del Barri.

TÉCNICAS PARA UN ABRAZO PERFECTO

Dijous 26 de novembre

A les 20.00 h

Direcció: Raúl Martínez

Interpretació: María Paz Marciano, Raúl Martínez

Creació i interpretació musical: Marc Vilajuana

Dansa

Es veu una història, fragments d'una vida, més aviat de dues vides. Una situació que es repeteix constantment, que ignorem, que no volem acceptar, veure i transformar. Volem que simplement desaparegui, però sabem que no serà així. Pensem que el millor encara ha d'arribar... *Técnicas para un abrazo perfecto* representa mitjançant la dansa contemporània una escena de violència domèstica, cruament, sense filtres.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones.

ADENTRO

Dijous 3 de desembre

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de ProjectA Teatre Social

Teatre

Murs interns, externs, prejudicis i tot un sistema legal que envolta la marginació i la deshumanització de les persones. De víctimes a victimaris, d'acusats a acusadors. Fins a quin punt tots som còmplices d'aquesta realitat?

Tres actrius i tres actors retraten un univers tancat on els murs, físics i emocionals, marquen i condicionen les relacions entre les persones: els centres d'internament d'estrangers (CIE).

Cal inscripció prèvia a partir del 26 de novembre a les 9.00 h a www.ccsgradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

PER A INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

GLUPS!

Dilluns 28 de setembre

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Companyia Sifó

Contes i cançons

Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult

L'àvia tenia 74 anys i encara no havia vist mai el mar. Un dia el seu fill petit la va dur a la platja. Asseguda prop del mar, l'àvia el va observar atenta, el va escoltar. Un cofre ple dels records d'aquest dia tan especial ens acostarà als sons, els colors i les històries del mar.

Glups! és un petit espectacle de contes i cançons populars i de tradició oral per als més petits, explicats amb el suport d'un ukelele i de petits instruments de percussió.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de setembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

DINS DEL COR

Divendres 27 de novembre

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec d'Ada Cusidó, DucUnCucAlSac

Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult

Contes i titelles

Quan surt el sol estenem la roba al balcó perquè s'eixugui amb el vent suau. Al balcó hi viuen uns amics que m'agrada com són. En Samuel que viu a la butxaca de la camisa de quadres i esquitxa tothom amb la seva grossa cua; en Nicolau que vola feliç; la Filomena, presumida i prudent; el Cuc, que diria que s'ha enamorat d'algú... tots es desperten per gaudir del dia i de l'escalfor del sol.

Però... hi ha algú que no treu el cap! Com és que no es desperta? Qui deu ser? Ningú no l'ha vist mai.

Un conte dolç sobre l'amistat i la companyia.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de novembre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES

PEIXOS

Diumenge 18 d'octubre

De 10.30 a 12.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de La Residual

Per a infants a partir de 2 anys i les seves famílies

Jocs i tallers

Un parc interactiu on els infants podran jugar i crear, alhora que coneixeran el nostre Mediterrani i el que ens aporta; d'una banda la vida al mar, els peixos i altres éssers vius; de l'altra, el comerç i els oficis. Un espai lúdic per conscienciar els més petits que hem de respectar el medi ambient. Un lloc ple de màgia, ple de llibertat, on qualsevol història es pot fer realitat.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Al pati interior del Centre Cívic.

Amb motiu de les Festes de Tardor del Barri.

ANTIPASTI

Diumenge 18 d'octubre

A les 12.30 h

Activitat gratuïta.

A càrrec d'El que ma queda de teatre

Per a tots els públics

Espectacle

Us convidem a visitar l'Antipasti, un restaurant on dos cuiners ben especials faran pizzes, pasta, màgia i circ, i tot al ritme de la millor música italiana.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Amb motiu de les Festes de Tardor del Barri.

FESTES DE TARDOR DEL BARRI

PEIXOS

Diumenge 18 d'octubre

De 10.30 a 12.30 h

Activitat gratuïta

Per a infants a partir de 2 anys i les seves famílies

Jocs i tallers

Un parc interactiu on els infants podran jugar i crear, alhora que coneixeran el nostre Mediterrani i el que ens aporta; d'una banda la vida al mar, els peixos i altres éssers vius; de l'altra, el comerç i els oficis. Un espai lúdic per conscienciar els més petits que hem de respectar el medi ambient. Un lloc ple de màgia, ple de llibertat, on qualsevol història es pot fer realitat.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

Al pati interior del Centre Cívic.

ANTIPASTI

Diumenge 18 d'octubre

A les 12.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'El que ma queda de teatre

Per a tots els públics

Espectacle

Us convidem a visitar l'Antipasti, un restaurant on dos cuiners ben especials faran pizzes, pasta, màgia i circ, i tot al ritme de la millor música italiana.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

**DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ
DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES**

**“ACTIVISME ESCÈNIC”
#RECONSTRUIRLAFICCIÓN
#COMANDOSEÑORAS I MÉS**

Dilluns 2 de novembre
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Alicia Reyro
Conferència

La ficció que generem i consumim condiona la nostra manera de veure'ns en societat. Ens sentim representades?
Reconstruir la ficció és un projecte amb perspectiva de gènere que treballa des de les arts escèniques, el llenguatge audiovisual i les accions performatives al carrer.
Vine a conèixer de primera mà aquest projecte que ha donat lloc al col·lectiu *Comando Señoras*.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

“FAMILIA | ROTURA”

Del 2 al 26 de novembre

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

ART PHOTO BCN – Festival de Fotografia Emergent de BCN

Fotografia

“Familia” presenta un treball personal, autobiogràfic però no literal, que acaba esdevenint un mapa gràfic d'emocions, tan desdibuixades com belles.

Després d'exposar-se en diferents seus, l'artista comença a intervenir en algunes de les fotografies de la sèrie “Familia” a través del trencament. Acció sobre imatge. Treballa amb els fragments esquinçats de les imatges de la sèrie protagonitzada pels seus familiars, la textura de les peces, el seu resultat ondulant. A la foto trencada i recomposta no es percep tant una agressió com un llampec blanc, una serralada sobre els rostres que interromp i dona ritme a la imatge concebuda amb un altre objectiu. Pren vida i canvia.

Visita comentada:

Dimarts 3 de novembre, a les 19.30 h

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

Cal inscripció prèvia a partir del 27 d'octubre a les 9.00 h a www.ccsagradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

ART PHOTO BCN és un festival de fotografia especialitzat en l'activació del circuit artístic i la incursió de nous valors creatius. Més informació a www.artphotobcn.com.

TÉCNICAS PARA UN ABRAZO PERFECTO

Dijous 26 de novembre

A les 20.00 h

Direcció: Raúl Martínez

Interpretació: María Paz Marciano, Raúl Martínez

Creació i interpretació musical: Marc Vilajuana

Dansa

Es veu una història, fragments d'una vida, més aviat de dues vides. Una situació que es repeteix constantment, que ignorem, que no volem acceptar, veure i transformar. Volem que simplement desaparegui, però sabem que no serà així. Pensem que el millor encara ha d'arribar... Técnicas para un abrazo perfecto representa mitjançant la dansa contemporània una escena de violència domèstica, cruament, sense filtres.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de novembre a les 9.00 h a www.ccsgradafamilia.net o al telèfon 93.450.89.17.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del **dilluns 7 de setembre de 2020 a les 9.00 h** a través de dues modalitats:

INSCRIPCIÓ ON LINE

A través de la nostra pàgina web **www.ccsagradafamilia.net**. Si les places *on line* s'han exhaurit cal trucar al Centre .

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL si no és possible fer-la *on line*

Al **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Provença, 480) de dilluns a divendres de 9 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 pagament de la matrícula es pot fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 28 de setembre de 2020.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers s'adrecen a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

PREU/HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,27 €/h sense IVA (5,17 €/h amb IVA)
- Curs on line: 3,63 €/h sense IVA (4,39 €/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 (28 de setembre) 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.

En cas de força major derivada de la **crisis sanitària** actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugui realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.

Llegenda:  on line  nou!

RECURSOS

EN PARLEM...

CUIDA EL TEU COLESTEROL. QUÈ MENJAR PER VIURE 100 ANYS?

Dimecres 30 setembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,76 €

Tens el colesterol més alt? Són efectives algunes solucions per al colesterol que anuncien a la televisió? Vols saber quin tipus d'alimentació és la més adequada per regular-lo?

ATROFIA VAGINAL

Dimarts 6 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Mireia Grossman,
Espai Alè, www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

L'atròfia vaginal és un dels "monstres" que planen després del període de la menopausia. La falta d'estrògens fa que els teixits es tornin més fràgils. Llavors es produeix sequedat i, d'altra banda, pot haver-hi dolor en les relacions sexuals. Podem fer-hi alguna cosa més enllà dels suplementes i les cremes estrogèniques?

ALIMENTACIÓ I MENOPAUSA COM ALIMENTAR-NOS A PARTIR DELS 45

Dimecres 7 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,76 €

Pot l'alimentació millorar la nostra qualitat de vida durant la menopausa? Quins requeriments nutricionals necessitem? És possible alliberar el malestar d'alguns símptomes associats a aquesta etapa a través de l'alimentació? Vine a aquesta xerrada i descobriu els aliments més convenients i quins has d'evitar per viure aquesta etapa de manera plena i feliç.

EL SISTEMA CIRCULATORI: L'AUTOPISTA DE LA VIDA

Dimarts 27 d'octubre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Mireia Grossman,
Espai Alè, www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

La sang és la vida del cos. A través de la sang arriba tot el que una cèl·lula necessita per estar viva: l'oxígen, l'aliment, la informació... És a través de la sang que la cèl·lula es neteja. Parlarem de com funciona el sistema cardiovascular i dels diferents components de la sang, coneixerem les diferències entre les artèries i les venes, i aprendrem què podem fer per ajudar que la sang circuli millor pel cos.

VIURE SENSE PLÀSTICS

N

Divendres 9 d'octubre
de 17 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 15,50 €

En aquesta xerrada parlarem dels diferents tipus de plàstics, l'ús que se'n fa i l'abast del seu impacte en el medi ambient.

Comentarem el problema que suposa per a diferents animals el fet de trobar plàstics en el seu entorn i debatrem de manera participativa campanyes i alternatives que treballen per resoldre-ho.

CREIXEMENT ERÒTIC

Divendres 14 d'octubre
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Irene Negri,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 10,33 €

La sexualitat que ens van ensenyar consisteix a perseguir el clímax. Però el veritable plaer consisteix a fer del teu cos un cos orgàstic. Descobreix quines són les claus per despertar la teva capacitat orgàstica i per gaudir de tot el plaer que hi ha en tu.

LA HISTÒRIA EN CLAU DE DONA

Divendres 6 de novembre
de 19 h a 21 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

En aquesta xerrada farem un repàs de la Història de la humanitat fixant-nos en el destacat paper que la dona ha tingut en ella. 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.

MITES I VERITATS SOBRE L'ALIMENTACIÓ

N

Dimarts 10 de novembre
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Vanessa Núñez
Preu: 7,76 €

Xerrada dinàmica i participativa on esbrinarem quant de mite, falsedat o veritat hi ha darrere de temes actuals sobre l'alimentació com l'oli de palma, el dejú, l'estèvia, els superaliments, els aliments eco, la dieta paleo, etc. Internet i els amics parlen molt d'aquests temes, però i si ens fixem en què diu la ciència i els últims estudis? Apunta-t'hi i parlem d'això i moltes coses més amb coneixement.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 62,00 €

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dimecres de 18.15 h a 19.45 h
(B) Dijous de 19.30 h a 21 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 62,00 €

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 HAVE FUN

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(conversa baixa-intermèdia)
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(conversa intermèdia-alta)
Professora: Júlia Pérez
Preu: 62,00 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques, com música o jocs de rol. A través de les diverses activitats, reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per enriquir el nostre vocabulari.

ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(nivell bàsic)
(B) Dimecres de 17.30 h a 19 h
(nivell mig)
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 62,00 €

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 les situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

LECTURES, CONVERSA I DEBAT SOBRE TEMES D'ACTUALITAT EN ANGLÈS

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 62,00 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

ALEMANY "NIVELL 0"

Dimarts de 12 h a 13.30 h
Professor: Michael Riebenbauer
Preu: 62,00 €

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs de "tastet" d'alemany per a principiants ens enfocarem en les estructures bàsiques mes importants per a presentar-nos i parlar sobre els nostres interessos. A més a més, coneixerem més coses sobre la cultura i els costums d'Alemanya, Suïssa i Àustria.

CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 16.30 h a 18 h
(nivell iniciació)
(B) Dilluns de 18.30 h a 20 h
(nivell mig)
(C) Dimecres de 12 h a 13.30 h
(nivell iniciació)
(D) Dijous d'11.30 h a 13 h
(nivell mig)

Professors: Julia Galley
i Michael Riebenbauer
Preu (A) i (B): 54,26 €
Preu (C) i (D): 62,00 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder comunicar-nos quan viatgem. Ampliarem el vocabulari i les estructures gramaticals interessants.

SPAB MIT DEUTSCH

Conversa avançada
Dijous de 9.30 h a 11 h
Professora: Michael Riebenbauer
Preu: 62,00 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi-alt de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

(A) Dilluns de 12 h a 14 h
(B) Dilluns de 16.40 h a 18.40 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 72,33 €

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

TASTET DE TRADICIONS ALEMANYES

Dilluns 26 d'octubre
de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 6,59 €

Fa uns anys que esteu aprenent l'alemany i ara teniu curiositat per aprendre i esbrinar algunes de les tradicions tan diferents que hi ha a Alemanya? T'espero en aquest taller monogràfic online. Taller lúdic molt participatiu.
Cal tenir un mínim de nivell B1.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 72,33 €

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 enriqueirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

FRANÇAIS POUR VOYAGER

Dimarts de 16.40 h a 18.40 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 82,67 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 9.40 h a 11.40 h (Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 14 h (Mitjà)
(C) Dimarts de 19 h a 21 h (Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 82,67 €

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

ITALIANO PER I VIAGGI

(A) Dijous de 18 h a 19.30 h (nivell iniciació)
(B) Dijous de 19.30 h a 21 h (nivell mig)
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 62,00 €

Continuació 2n trimestre. 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.

FES-HO PER TU

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h

(B) Dilluns de 20 h a 22 h

Professor: Jesús Zornoza

Preu: 72,33 €

Cal portar mobles petits.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dimecres de 19 h a 21 h

Professor: Alexandre Jodar

Preu: 82,67 € + 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.

INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL

Dimecres 28 d'octubre, 4, 11

i 18 de novembre

de 17 h a 18.30 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 31,00 € + suplement

Parlarem del perill dels tòxics que porten alguns cosmètics tradicionals i quin impacte poden tenir en el medi ambient i la nostra salut. Elaborarem receptes senzilles i fetes amb ingredients d'origen vegetal que es poden aconseguir fàcilment. I, entre altres coses, farem desodorants, pastes de dents, xampús en pols, exfoliants, hidratants per a la cara i sabons.

Les persones assistents s'enduran una petita mostra de producte a casa després de cada sessió. Caldrà portar potets petits de vidre amb tapa.

ARMARI FELIÇ

Dimecres de 20. 30 h a 22 h

A càrrec de Sílvia Uceda

Preu: 19,77 €

Amb aquest taller aconseguiràs tenir un armari eficient. Basat en el mètode Marie Kondo.

AUTOMAQUILLATGE D'INICIACIÓ

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 82,67 € + suplement

Aprèn com ressaltar la teva bellesa! Maquillatge bàsic per al dia a dia. Aprèn a utilitzar els pinzells i les diferents tècniques de maquillatge.

DORMITORIS PER A NADONS, INFANTS I JOVES

Dijous 29 d'octubre, 5, 12

i 19 de novembre

de 17.30 h a 19 h

A càrrec de Gabriela Rojman,

puzzlearquitectura.com

Preu: 31,00 €

Com treure'n tooot el profit! On guardem les joguines? Posem l'escriptori a l'habitació? De quin color ho pintem?

Els nadons, infants i joves necessiten un espai propi a casa que tingui en compte no només el vessant estètic i decoratiu, sinó també tot allò que necessiten des del punt de vista pràctic i personal. En aquest taller aprendràs solucions senzilles i fàcils d'implementar.

Et convidem a portar plànols i fotos de casa per buscar-hi solucions.

CASA SANA POST CONFINAMENT

N

Dijous 1, 8, 15 i 22 d'octubre de 17.30 h a 19 h

A càrrec de Gabriela Rojman, puzzlearquitectura.com
Preu: 31,00 €

La situació de confinament ens ha portat a replantejar-nos l'espai físic on vivim. Aquest taller té com a objectiu impulsar els canvis que ens permetran millorar les nostres cases a través de l'adaptació del mobiliari, l'adaptació de la llum i el reciclatge d'objectes quotidians.

GASTRONOMIA

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

INTRODUCCIÓ ALS FERMENTATS

O

Dijous 5 i 12 de novembre de 19 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 13,18 €

En dues sessions, farem una petita introducció al món dels fermentats i veurem què ens poden aportar si els incorporem a la nostra dieta. Amb diferents mètodes, elaborarem vinagres casolans a partir de restes de fruita i fermentarem verdures que ens obriran un món de possibilitats a la cuina.

WANTAN

O

Dimecres 4 i 11 de novembre de 19 h a 20.30 h

Professora: Agnès Dapère
Preu: 13,18 €

Bullits, semblen núvols a la sopa de Xangai. Fregits són exquisits com aperitiu. Des de la Xina fins al Perú, passant per Indonèsia i les Filipines, descobrirem diverses receptes d'aquests raviolis amb la famosa massa *wantan*.

CUINA MEXICANA

O

Dijous 15 i 22 d'octubre de 19 h a 20.30 h

A càrrec de Margarita Torres
Preu: 13,18 €

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar.

CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

O

Dimarts 3 i 10 de novembre de 19.30 h a 21 h

Professora: Ivanna Gómez
Preu: 13,18 €

Saps que la meitat del nostre plat sempre haurien de ser verdures? I que hauríem de reduir el consum de carn i menjar més llegums? Si vols caminar en aquesta direcció, aquest taller és per a tu. Farem saborosos plats vegetarians aptes per a tots els públics: cremes de verdures, plats diferents amb llegums, cereals que potser no coneixes com el mill o el fajol, salses i moltes coses més. I el millor és que seran receptes fàcils, que podràs fer en poc temps i que voldràs repetir.

ARROSSOS I FIDEUÀS



Dilluns 5, 19 i 26 d'octubre
de 19 h a 21 h

Professor: Diego Molina

Preu: 26,35 €

Els nostres arrossos i fideuàs tenen gran fama arreu del món. En aquest interessant curs aprendrem trucs de restaurant per fer brous i fumets consistents i saborosos, i trobar els punts perfectes del gra i de la pasta. Si et consideres un autèntic arrosser i amant de les fideuàs no et pots perdre aquest taller.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA



Dilluns 5, 19 i 26 d'octubre
de 10 h a 12 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 26,35 €

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

CUINA MARINERA



Dilluns 2, 9 i 16 de novembre
de 19 h a 21 h

Professor: Diego Molina

Preu: 26,35 €

La cuina catalana destaca sobretot per la seva cuina marinera on inclús ens hem atrevit a combinar en unes mateixes receptes plats del mar i la terra. Prepararem grans receptes de la cuina marinera, conegudes i no tan conegudes, i que juntes donen la nostra senya d'identitat. Mandonguilles amb sípia, cim i tomba de Tossa de mar, Rap a l'all cremat i l'arròs del delta de l'Ebre, són només un polsim del que ens espera!

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

IOGA PER A LES LUMBARS



Divendres 2, 9 i 16 d'octubre
de 12 h a 13.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 23,26 €

Practicarem una sèrie de ioga específica per a la mobilitat de la zona lumbar, a fi de prevenir o pal·liar algunes molèsties. Crearem espai entre els discs intervertebrals, i així ho enfortirem i estirarem a la vegada. Crearem una taula on veurem les postures una per una, de manera que podràs practicar una rutina quan ho necessitis.

TAI TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 62,00 €

L'art del tai txi prové de l'antiga Xina. Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluidos 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.

TXI KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 62,00 €

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

BODY-BALANCE

Divendres de 17.30 h a 19 h

Professora: Alicia López

Preu: 62,00 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de tai txi i respiració del txi kung per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, cames i braços a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Raquel Mar

Preu: 54,26 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga. El ioga integral és una pràctica dinàmica de ioga complerta, on a través d'*asana* (postures), *pranayama* (respiració/energia) i meditació, permet alliberar els bloquejos i les tensions, a nivell físic i energètic. Apte per a tothom.

KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 62,00 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es compon d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(B) Dimecres de 21 h a 22 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu (A): 62,00 €

Preu (B): 41,33 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments on la sensibilitat cap a les sensacions és la clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus múscles es relaxen i enforteixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

YAABA

Dimecres de 20 h a 21.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 62,00 €

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 17.30 h a 19 h

(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professores: Ina Dunkel,

Marisa Ponte i Majo Villafaina

Preu (A) i (B): 54,26 €

Preu (C): 62,00 €

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 19 h a 20 h
(B) Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 36,17 €

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

TONO-STRETCHING

Dimarts de 12.30 h a 13.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 41,33 €

El tono-stretching és una activitat que combina el treball muscular amb els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més complementarem aquest exercici amb una sèrie d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Alhora, prendrem una major consciència corporal que ens aportarà una postura més correcta i un major benestar en el nostre dia a dia.

MARXA NÒRDICA

N

Dijous d'11 h a 12.30 h
A càrrec de Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 62,00 €

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el *nordic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat.

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 9.30 h a 11 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 54,26 €

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

HATHA IOGA

Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 62,00 €

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 62,00 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)
(B) Dijous de 17 h a 18.30 h
Professors: Roser Cuadrado i Alberto Costas
Preu (A): 82,67 €
Preu (B): 62,00 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 62,00 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació.

BODY SHAPE

Dijous de 21 h a 22 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 41,33 €

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20 h a 21 h
(B) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
Professores: Joana Sans
i Eva Marí
Preu: 41,33 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

BODY FLOW

Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 36,17 €

En aquest curs hi tindran un paper important la relaxació i l'alegria, juntament amb l'entrenament corporal com el *hatha* ioga, l'entrenament facial, els estiraments, el ioga *nidra*, el ioga tibetà entre d'altres.

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 18 h a 19.30 h h
Professora: Joana Sans
Preu: 62,00 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

STRETCHYLATES

Dilluns i dimecres
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 82,67 €

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

BALLA I ACTIVA'T

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professor: Adriana Calise
Preu: 62,00 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el *funk*, el *hip-hop*, l'*afro*, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

ENVELLIMENT SALUDABLE

Divendres d'11h a 12 h
Professora: Roser Cuadrado
Preu: 41,33 €

Activitat de condicionament físic orientada a millorar la mobilitat articular i dirigida a persones que volen recuperar una bona forma física i enfortir els músculs en general.

CREIXEMENT PERSONAL

TXACRES

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 36,17 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduïrem en l'antiga tècnica del *reiki*, combinant eines provinents del ioga i *ayurveda* amb exercicis de respiració, automassatge i moviments suaus. Aconseguirem un equilibri integral, tant físic com emocional. Millorarem l'autoestima i la confiança, obtindrem calma i descans, estimularem el sistema immunitari, alliberarem l'estancació de l'energia i els bloquejos emocionals, etc.

AUTOESTIMA, ASSERTIVITAT I COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 62,00 €

En aquest taller aprendrem eines per desenvolupar una autoestima sana a través de la manera de comunicar-nos. L'assertivitat es tractarà com una manera de comunicar-se, expressar opinions, punts de vista i sentiments de manera clara i precisa, respectant els altres. Treballarem també una eina de comunicació assertiva de millora de les relacions amb els altres i de resolució de conflictes com és la Comunicació No Violenta.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dimecres de 17.30 h a 19 h
(B) Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 62,00 €

El *Mindfulness* es defineix com atenció plena, com la capacitat d'estar presents amb la nostra experiència immediata amb una actitud de curiositat, d'obertura i acceptació, sense judicis. La pràctica d'aquesta habilitat ens facilita la consciència dels nostres pensaments i emocions i del nostre cos. És una eina útil per augmentar el benestar.

VIURE EN POSITIU

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 62,00 €

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.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Divendres de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Anna Maria Barb
Preu: 62,00 €

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.

RELAXACIÓ

Dilluns de 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Anna Maria Barb
Preu: 54,26 €

La relaxació és un estat de calma i descans profund que proporciona una sensació d'energia física i claredat mental. Aquests factors es veuen alterats pel ritme de vida actual, on l'estrès, l'ansietat i l'insomni són algunes de les fonts més comunes de malestar. El taller es dirigeix a tot tipus de públic adult interessat a aprendre tècniques de relaxació per poder-les aplicar en el seu dia a dia, a fi de millorar el seu benestar personal i la seva qualitat de vida.

SALUT

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

REFORCEM LA MEMÒRIA

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h
(B) Divendres de 12 h a 13.30 h
(a partir de 65 anys)

Professores: Eva de la Flor
i Rebeca Bermúdez

Preu: 62,00 €

Exercitarem la memòria a través d'exercicis on s'entrenen tècniques per millorar la codificació, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, a més es farem exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

CONÈIXER I CUIDAR LA COLUMNA

N

Dilluns 19 i 26 d'octubre
de 12 h a 13.45 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 17,56 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de forma vivencial el funcionament de la columna vertebral i tenir-ne cura. A partir d'automassatges, moviments i estiraments senzills indicats per a relaxar tensions, flexibilitzar i tonificar la musculatura, recuperar l'espai entre les vèrtebres, tenir consciència de l'alineació i trobar una bona postura sense esforç.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

JARDINERIA AVANÇADA

Divendres 6 de novembre
de 17 h a 20 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 15,50 € + suplement

Aquest taller us vol donar nocions més específiques sobre cultiu de diferents grups de plantes en test, com ara les bulboses o les plantes d'interior. Repassarem algunes nocions bàsiques sobre cultiu en test, farem pràctiques i posarem en comú els diferents dubtes que hi ha sobre la cura de les plantes. Calen coneixements bàsics sobre cultiu de plantes en test.

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dijous de 17 h a 18.30 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 62,00 € + suplement

Sembra i preparació del balcó.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 62,00 €

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

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 62,00 €

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.
Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA CREATIVA

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 62,00 €

Taller teòric i pràctic on es combinen dues disciplines, la fotografia i la performance artística. El taller es planteja com un espai de creació i creativitat a través del poder expressiu del cos com a suport artístic i de la imatge com a document de la societat contemporània, transgredint normes i documentant així diferents formes de comportament en l'acte fotogràfic.
Es necessita càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA PERSONAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 54,26 €

T'agrada la fotografia però només treus la càmera quan marxas de vacances? En aquest curs aprendrem a fotografiar la rutina i a trobar escenes quotidianes dignes de ser fotografiades. Farem servir la fotografia per parlar de nosaltres i d'allò que ens envolta! Es recomana tenir un coneixement mínim de càmera digital, ja que no és un curs tècnic. Es pot portar qualsevol càmera digital.

MÚSICA I VEU

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Alba Sánchez
Preu: 62,00 €

Vols descobrir les possibilitats de la teva veu? T'agradaria aprendre a utilitzar-la d'una manera saludable? En aquest taller de cant en grup treballarem la tècnica vocal, la improvisació i la consciència corporal per desenvolupar la nostra musicalitat, a través d'un ampli repertori de diferents estils (*jazz*, ètnic, *gospel*, etc). Vine a treure la música que portes dins!

GUIARRA

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h
(Mitjà)
(B) Dijous de 18.30 h a 20 h
(Avançat)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Iniciació)
Professora: Marta Vigo
Preu (A): 54,26 €
Preu (B) i (C): 62,00 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 54,26 €

UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 62,00 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat interès dels músics ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 62,00 €

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.

SOLFEIG INICIACIÓ

Dilluns de 16.30 h a 18 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 54,26 €

La música es representa sobre el paper amb una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara tens l'oportunitat d'aprendre-ho. No calen coneixements ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla, però que com que el taller és continuació del 1er trimestre millor si ja has vist alguna solfa o tens experiència al món coral.

SOLFEIG MITJÀ

Divendres de 16.30 h a 18 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 62,00 €

Taller adreçat als cantaires amateurs que ja estan familiaritzats amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca negra i corxera). Aprendre a entonar totes les notes i practicar amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats

SOLFEIG AVANÇAT

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 62,00 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, sobretot si porta sostinguts i bemolls, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i entonar intervals difícils, acords, arpegis i escales majors i menors.

DANSA

**RITMES LLATINS
SENSE PARELLA**

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Fran Salvador
Preu: 62,00 €

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, *bachata*, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo. No cal parella.

**INICIACIÓ A LA
DANSA CONTEMPORÀNIA**

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 62,00 €

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

DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 62,00 €

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: 62,00 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
Preu: 62,00 €

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

SEVILLANES

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h
(Mitjà)
(B) Dimarts de 20 h a 21.30 h
(Iniciació)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 62,00 €

FLAMENC

Divendres de 17 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 41,33 €

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

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 62,00€

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.

MODERN JAZZ

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Motos
Preu: 62,00 €

En aquest curs ens ocuparem del modern *jazz*, que té l'origen en les danses negres del segle XIX. Actualment es constitueix a partir de la fusió d'elements de la dansa clàssica, contemporània, l'estil *jazz* i la dansa moderna, i permet treballar la coordinació, la interpretació i la musicalitat dels moviments.

BURLESQUE

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Motos
Preu: 62,00 €

Al taller de Burlesque 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.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Maria Moreira
Preu: 62,00 €

Ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs. Aprendre a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Cal portar genolleres.

RUMBA

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 62,00 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Ooooleeeee!

VOGUING

Divendres de 19.30 h a 20.30 h
A càrrec de House of Ubeta
by Mother Anna Yang
Preu: 41,33 €

El *voguing* és un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça, però, a més, està molt de moda a tot el món i continua la seva lluita a favor de les persones gràcies als ballarins i ballarines que el representen.

Des de moviments molt lineals, poses, contorsions (*dips*), extraient tota la feminitat que cadascú pot expressar, el *voguing* et completa atlèticament amb un treball d'estiraments i força muscular extrema.

K-POP

Dimecres de 19 h a 20 h
Professora: Jana Errando
Preu: 41,33 €

El *K-pop* inclou diferents estils de música, com ara la música *dance* electrònica, el *hip-hop*, el *rap*, el rock, l'*R&B* i d'altres.

Vine i descobreix la dansa coreana més popular!

A partir de 16 anys.

EXPRESSIONI PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h
(B) Dijous de 19.30 h a 21.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 82,67 € + 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 9.30 h a 11.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 82,67 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

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.

AQUAREL·LA I ALGUNA COSA MÉS

Dimecres de 12 h a 14 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Taller per conèixer i desenvolupar els fonaments de la pintura a l'aquarel·la. L'objectiu és descobrir els diferents secrets de la tècnica i potenciar la creativitat de l'alumne a través de l'aquarel·la i alguna cosa més, com ara la barreja amb altres materials artístics.

GARDEN SKETCHING

Dissabte 24, 31 d'octubre
i 7 i 14 de novembre
de 10.15 h a 13.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 62,00 € + suplement

En aquest curs aprendrem a identificar els arbres i les plantes, parlarem de la perspectiva atmosfèrica i d'enquadraments originals, i estudiarem les ombres segons les hores del dia.

ACOLOREIX-TE

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Atreueix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, desig, estat d'ànim... Aprendre a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

URBAN SKETCHING

Divendres de 17 h a 19 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 82,67 € + suplement

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentsa per conèixer una mica més la ciutat dibuixant-ne les coses més representatives. Caminant pels barris tindrem l'oportunitat de dibuixar-ne la gent, l'arquitectura, el color..., i podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

IL·LUSTRACIÓ BOTÀNICA. A PARTIR DE L'AIGUADA JAPONESA, SUMI-E

Dijous de 9.30 h a 12 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 64,59 € + suplement

El *sumi-e* és una pintura que expressa la bellesa de la senzillesa de la naturalesa. Amb un sol pinzell, tinta i aigua podràs reflectir-hi el món de la natura. Amb tinta negra i a vegades una lleu nota de color crearàs formes subtils i elegants, però alhora molt expressives. En aquest taller pintarem diferents varietats d'espècies botàniques a partir de les diverses pinzellades de l'aiguada japonesa. Indicats per a tots els nivells, també iniciació.

DIBUIXEM UN CONTE

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Glòria Falcón
Preu: 82,67 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendre tècniques de dibuix i d'il·lustració, farem storyboards i definirem els personatges del nostre conte. Adreçat a nous i antics alumnes. Atenció personalitzada. Vine i gaudeix creant el teu propi àlbum il·lustrat!

FET A MÀ

SCRAPBOOK, L'ART DE CONSERVAR RECORDS

Divendres 23 i 30 d'octubre de 18 h a 20.30 h
A càrrec d'Estrelles de colors
Preu: 25,83 € + suplement

Farem un mini àlbum de moments amb pàgines desplegable per a poder afegir tot allò que volem recordar. Treballarem tècniques de cartonatge, enquadernació i adaptat a nivell de principiants.

TRANSFORMEM RETALLS DE ROBA EN COSES ÚTILS

Divendres 16 d'octubre de 17 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 15,50 € + material

Tens una samarreta per casa que t'agrada molt però ja no et poses? En tens d'altres amb alguns forats però que no vols llençar? Porta-les i en farem bosses de nanses per anar a comprar, *trapillo*, bijuteria i molt més! Mentre les anem transformant reflexionarem sobre l'impacte ambiental i humà que pot arribar a tenir la roba que comprem, i parlarem d'alternatives més sostenibles.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 72,33 €

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dijous de 19 h a 21 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 82,67 € + suplement

Aquesta activitat està dirigida a persones que vulguin aprendre a cosir a mà des de l'inici. Anirem avançant amb les diferents puntades, que ens serviran per poder solucionar els petits problemes que ens sorgeixin amb la roba. Acabarem amb una presa de contacte amb la màquina de cosir.

PATRONATGE BÀSIC

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 82,67 €

Aprendràs d'una manera senzilla i pràctica a fer peces que t'aniran descobrint el creatiu món del patronatge. Prendràs mesures, realitzaràs un patró, tall i confecció de la peça amb els seus corresponents acabats.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dilluns de 17 h a 19 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 72,33 € + 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.

HUMANITATS

HISTÒRIA

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 62,00 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

MANS A L'ÒPERA

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 52,70 €

T'agrada l'òpera? Potser mai has tingut ocasió de veure'n una i tres hores de música et fan respecte.... Et proposem un taller divertit i interessant dedicat a principiants i aficionats. La soprano i programadora cultural Romina Krieger t'acompanyarà en un viatge ple de música seductora, per convertir-te en un vertader melòman. Seguirem la programació del Gran teatre del Liceu i estudiarem les veus, les òperes i tot el que s'amaga entre bambolines!

FRIDA, AMOR I DOLOR EN L'ART

N

Dimarts 20 d'octubre
de 19 h a 20.30 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 7,76 €

Frida Kahlo va ser una de les artistes més controvertides del segle XX. El seu talent a l'ombra del gran muralista Diego Rivera no ha parat de créixer fins a convertir-la en una gran icona. Darrera de la seva obra s'amaga un gran dolor emocional i físic.

ITINERARIS

RUTA: BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

Dissabte 24 d'octubre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els seus carrers i els seus edificis. Dos mil anys d'història ens ofereixen el millor escenari per mostrar-vos els misteris i els secrets que amaguen les ombres de la ciutat i per introduir-nos en una Barcelona diferent i oculta.

CARRACCI. LA CAPELLA HERRERA

N

Museu Nacional d'Art de Catalunya
Dissabte 14 de novembre
de 10.15 h a 12.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 10,33 €

Coneix part de l'obra d'Annibale Carracci, un pintor i gravador italià del barroc, que pertanyia al classicisme romano-bolonyès, considerat el rival de Caravaggio. Una interessant exposició que es presenta primer al Museu del Prado i que acaba la seva ruta al Palazzo Barberini de Roma.

RUTA: BARCELONA MAÇÒNICA

Divendres 20 de novembre
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem trobar les seves pistes i missatges? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

SANT ANTONI: ORÍGENS, FÀBRICA MORITZ I MERCAT

N

Dimecres 18 de novembre
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 10,33 €

Aprofitant la remodelació del Mercat de Sant Antoni, us proposem una sortida guiada per conèixer millor el barri. Parlarem del seus orígens i evolució, de la història de la cervesa Moritz i la seva fàbrica, on farem una petita visita per veure com s'ha integrat l'antic espai de producció amb la moderna cerveseria. Visitarem el mercat i els vestigis trobats al nivell inferior i comentarem tot allò que hi anirem veient. Ens acostarem a l'antic convent de Sant Antoni per saber què en queda i parlarem de l'urbanisme de la zona per comparar com eren els primers edificis de l'Eixample amb el modernisme o el posterior noucentisme.

RUTA PEL BARRI SANT ANDREU

N

Divendres 9 d'octubre
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 12,92 €

Amb aquesta ruta coneixerem el nucli antic de Sant Andreu de Palomar, passejarem pel seus vials principals, la rambla de Fabra i Puig i el carrer Gran de Sant Andreu. Així podrem conèixer la història del barri, els seus edificis més representatius i els establiments singulars.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dimecres de 9.30 h a 10.30 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 41,33 €

Taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig.

La comunicació de les famílies amb els seus bebès i infants petits es dona, en moltes ocasions, a través de moviments, carantoines, cançons i jocs d'interacció.

És "aquest saber fer" que s'estableix de manera espontània en les famílies el què volem potenciar en aquest taller.

Jocs, balls, cançons, moviments, sons i propostes amb diferents materials en un marc grupal per buscar ballar i posar la imaginació en moviment.

DANSA EN FAMÍLIA

Dimecres de 15.45 h a 16.45 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 41,33 €

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

La comunicació dels pares i mares amb els seus bebès i infants petits es dona, en moltes ocasions, a través de moviments, carantoines, cançons i jocs d'interacció.

És "aquest saber fer" que s'estableix de manera espontània en les famílies el què volem potenciar en aquest taller.

Jocs, balls, cançons, moviments, sons i propostes amb diferents materials en un marc grupal per buscar ballar i posar la imaginació en moviment.

ZUMBA DANCE AMB NADONS

Dimarts d'11 h a 12 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 41,33 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica!

Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos.

Es recomanable l'ús de portabebès.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

Dimarts d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 62,00 €

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

Cal haver passat la quarantena.

MÚSICA EN FAMÍLIA EL DESPERTAR MUSICAL

Divendres de 15.30 h a 16.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 41,33 €

Per a infants d'entre 6 a 18 mesos (no caminants)

MÚSICA EN FAMÍLIA DESCOBRINT EL MÓN SONOR

Divendres de 17 h a 18 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 41,33 €

Per a infants d'entre 18 a 36 mesos
(caminants)

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dimarts de 15.45 h a 16.45 h
(B) Dimecres de 10.50 h a 11.50 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 41,33 €

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimecres de 12.10 h a 13.10 h
(B) Divendres de 10 h a 11 h
(C) Divendres d'11.30 h a 12.30 h
Professores: Lucía Barea
i A4músics
Preu: 41,33 €

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

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

(A) Dilluns d'11.30 h a 12.30 h
(B) Dilluns de 16 h a 17 h
A càrrec de MAMIfit
Preu: 36,17 €

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 farem: 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 ONLINE

TASTET DE TRADICIONS ALEMANYES

Dilluns 26 d'octubre
de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 6,59 €

Fa uns anys que esteu aprenent l'alemany i ara teniu curiositat per aprendre i esbrinar algunes de les tradicions tan diferents que hi ha a Alemanya? T'espero en aquest taller monogràfic online. Taller lúdic molt participatiu. Cal tenir un mínim de nivell B1.

ARMARI FELIÇ

Dimecres de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Sílvia Uceda
Preu: 19,77 €

Amb aquest taller aconseguiràs tenir un armari eficient. Basat en el mètode Marie Kondo.

MANS A L'ÒPERA

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 52,70 €

T'agrada l'òpera? Potser mai has tingut ocasió de veure'n una i tres hores de música et fan respecte.... Et proposem un taller divertit i interessant dedicat a principiants i aficionats. La soprano i programadora cultural Romina Krieger t'acompanyarà en un viatge ple de música seductora, per convertir-te en un vertader melòman. Seguirem la programació del Gran teatre del Liceu i estudiarem veus, òperes i tot el que s'amaga entre bambolines!

INTRODUCCIÓ ALS FERMENTATS

Dijous 5 i 12 de novembre
de 19 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 13,18 €

En dues sessions, farem una petita introducció al món dels fermentats i veurem què ens poden aportar si els incorporem a la nostra dieta.

Amb diferents mètodes, elaborarem vinagres casolans a partir de restes de fruita i fermentarem verdures que ens obriran un món de possibilitats a la cuina.

WANTAN

Dimecres 4 i 11 de novembre
de 19 h a 20.30 h

Professora: Agnès Dapère

Preu: 13,18 €

Bullits, semblen núvols a la sopa de Xangai. Fregits són exquisits com aperitiu. Des de la Xina fins al Perú, passant per Indonèsia i les Filipines, descobrirem diverses receptes d'aquests raviolis amb la famosa massa *wantan*.

CUINA MEXICANA

Dijous 15 i 22 d'octubre
de 19 h a 20.30 h

A càrrec de Margarita Torres

Preu: 13,18 €

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar.

CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

Dimarts 3 i 10 de novembre
de 19.30 h a 21 h

Professora: Ivanna Gómez

Preu: 13,18 €

Saps que la meitat del nostre plat sempre haurien de ser verdures? I que hauríem de reduir el consum de carn i menjar més llegums? Si vols caminar en aquesta direcció, aquest taller és per a tu. Farem saborosos plats vegetarians aptes per a tots els públics: cremes de verdures, plats diferents amb llegums, cereals que potser no coneixes com el mill o el fajol, salses i moltes coses més. I el millor és que seran receptes fàcils, que podràs fer en poc temps i que voldràs repetir.

ARROSSOS I FIDEUÀS

Dilluns 5, 19 i 26 d'octubre
de 19 h a 21 h

Professor: Diego Molina

Preu: 26,35 €

Els nostres arrossos i fideuàs tenen gran fama arreu del món. En aquest interessant curs aprendrem trucs de restaurant per fer brous i fumets consistents i saborosos, i trobar els punts perfectes del gra i de la pasta. Si et consideres un autèntic arrosser i amant de les fideuàs no et pots perdre aquest taller.

CUINA MARINERA

Dilluns 2, 9 i 16 de novembre
de 19 h a 21 h

Professor: Diego Molina

Preu: 26,35 €

La cuina catalana destaca sobretot per la seva cuina marinera on inclús ens hem atrevit a combinar en unes mateixes receptes plats del mar i la terra. Prepararem grans receptes de la cuina marinera, conegudes i no tan conegudes, i que juntes donen la nostra senya d'identitat. Mandonguilles amb sípia, cim i tomba de Tossa de mar, Rap a l'all cremat i l'arròs del delta de l'Ebre, són només un polsim del que ens espera!

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns 5, 19 i 26 d'octubre
de 10 h a 12 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 26,35 €

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

CALENDARI

SETEMBRE

dl. 28	17.30 h	Contes i cançons: Glups Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats Preu: 3,00 €	p. 09
--------	---------	---	-------

OCTUBRE

dl. 5	19.00 h	Cinefòrum: "Sofia" Cicle de Cinema Africà i Dona	p. 01
dg. 18	De 10.30 h a 12.30 h	Jocs i tallers: Peixos Per a infants a partir de 2 anys i les seves famílies	p. 10
	12.30 h	Espectacle: Antipasti Per a tots els públics	p. 10
dj. 22	20.00 h	Teatre: (DES)Encuentros	p. 07

NOVEMBRE

Del 2 al 26 de novembre		Exposició: "Familia Rotura" Visita comentada: Dimarts 3 de novembre a les 19.30 h	p. 04
dl 2	19.30 h	Conferència: "Activisme escènic" #ReconstruirLaFicció #Comando-Señoras i més	p. 02
dj. 5	20.00 h	Concert: Sandra Bautista	p. 05
dl. 9	17.30 h	Conferència: L'acompanyament del control dels esfínters	p. 03
dj. 19	20.00 h	Concert: Gràcies, Ludwig	p. 06
dj. 26	20.00 h	Dansa: Técnicas para un abrazo perfecto	p. 07
dv. 27	11.00 h	Contes i titelles: Dins del cor Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'un adult Preu: 3,00 €	p. 09

DESEMBRE

dj. 3	20.00 h	Teatre: Adentro	p. 08
dj. 10	20.00 h	Concert: Sonates de Beethoven	p. 06

ADREÇA

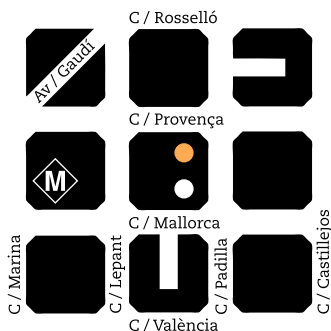
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa