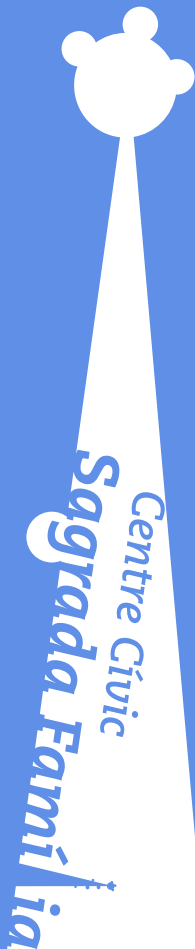


Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família



Ajuntament de
Barcelona



Tallers

RECURSOS	02
EN PARLEM...	02
IDIOMES	02
FES-HO PER TU	04
GASTRONOMIA	05
SALUT I CREIXEMENT PERSONAL	06
ACTIVITAT FÍSICA	06
CREIXEMENT PERSONAL	08
SALUT	09
CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT	09
EXPRESSIÓ I CREATIVITAT	09
COMUNICACIÓ	09
FOTOGRAFIA I VÍDEO	10
MÚSICA I VEU	10
DANSA	11
ARTS PLÀSTIQUES	13
FET A MÀ	13
HUMANITATS	14
HISTÒRIA	14
TALLERS EN FAMÍLIA	14

Llegenda: **O** on line **N** nou!

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del **4 de gener de 2021**.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

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

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL si no és possible fer-la en línia

A partir del 4 de gener a les oficines del **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 d'11 h 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 febrer de 2021.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats 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 en línia: 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 (1 de febrer) 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 crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat perquè 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.

RECURSOS

EN PARLEM...

ALIMENTA EL TEU CERVELL

Dimecres 3 de febrer
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

Què hem de menjar si volem cuidar la nostra memòria? Quins aliments són els més saludables per a la nostra salut neurològica?

INTEL·LIGÈNCIA SEXUAL

N

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

En aquest taller et donaré claus per gaudir i fer gaudir més durant el sexe. La intel·ligència sexual és la capacitat que tenim per gestionar la nostra sexualitat, i això implica un alt grau d'autoconeixement.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 17 de febrer
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

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 l'emocional.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 46,50 €

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: 46,50 €

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: 46,50 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música i jocs de rol en són alguns exemples. A través de les diverses activitats reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

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: 46,50 €

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.

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

Dimarts de 17 h a 18.30 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 46,50 €

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

Professora: Julia Galley

Preu: 46,50 €

Continuació trimestre anterior
Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs de "tastet" d'alemany per a principiants ens enfocarem en les estructures bàsiques més importants per a presentar-nos i parlar sobre els nostres interessos. A més a més coneixerem més 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)

Professora: Julia Galley

Preu: 46,50 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

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

SPAß MIT DEUTSCH

Conversa avançada

Dijous de 9.30 h a 11 h

Professora: Julia Galley

Preu: 46,50 €

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

Dilluns de 12 h a 14 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 62,00 €

Continuació trimestre anterior
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 19 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 62,00 €

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

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: 62,00 €

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

FES-HO PER TU

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dilluns de 18 h a 20 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 31,00 €

Cal portar mobles petits.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dimecres de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 62,00 €

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

CURA DEL CABELL

N

Dimecres 3 de febrer
de 17 h a 18.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 7,76 € + suplement

Veurem com la cosmètica natural pot ser una alternativa per tal d'evitar l'ús de productes perjudicials per a nosaltres i la natura, i evitar també els envasos plàstics i d'un sol ús. En aquest cas parlarem del cabell, i dels productes tradicionals i més naturals per a tenir-ne cura. Elaborarem dos productes per la cura natural del cabell.

COSMÈTICA DE LA CUINA

N

Dimecres 10 de febrer
de 17 h a 18.30 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 7,76 € + suplement

Parlem de la dualitat d'usos d'alguns ingredients: l'arròs que cuinem i l'aigua d'arròs com a tònic per la cara i suavitzant del cabell; el vinagre per l'amanida i dins un tònic facial; el midó de blat de moro per arrebossar o espessir salses i per a desodorant de peus o xampú; sucre de fer postres per a exfoliant o com a “cera” depilatòria. Elaborarem un vinagre de fruita apte per a alimentació o cosmètica i un producte multiús a base de midó de blat de moro.

HIDRATACIÓ I EXFOLIANTS

N

Dimecres 17 de febrer
de 17 h a 18.30 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 7,76 € + suplement

Vols conèixer tot l'univers d'alternatives naturals i sostenibles que hi ha com a alternatives als exfoliants amb microplàstics? En aquest taller parlarem de l'impacte ambiental que tenen aquests productes i veurem com podem fer elaboracions casolanes molt senzilles adequades a diferents tipus de pell. Aprendre les diferents bases possibles per a poder elaborar les nostres pròpies receptes personalitzades d'exfoliants per la cara, per als llavis, per als peus...

GASTRONOMIA

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

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

O

Dilluns 15 i 22 de febrer, 1, 8,
15 i 22 de març de 10 h a 12 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 52,70 €

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

CUINA TRADICIONAL CATALANA

O

Dimecres 17 i 24 de febrer
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de l'Escola de Cuinetes
Preu: 17,58 €

Plats i postres del costumari català, des d'un fricandó de la iaia, un bacallà amb samfaina, uns canelons de peix, una crema catalana...

POSTRES SENSE SUCRES AFEGITS

O

Dimecres 3 i 10 de març
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de l'Escola de Cuinetes
Preu: 17,58 €

Aprofitarem les característiques que ens ofereix la fruita i els fruits secs, per endolcir les nostres postres, natilles de xocolata, flam de cafè, pastís de pastanaga, *brownie*,...

CROQUETES

O

Dimecres 17 i 24 i de març
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de l'Escola de Cuinetes
Preu: 17,58 €

Un plat tradicional amb un toc de modernitat... Perquè no unes croquetes de bolets? Les tradicionals de pollastre amb pernil o unes noves de salmó i d'altres de bròquil?

No te'n surts amb les croquetes? Vols saber les proporcions correctes per fer una bona beixamel?

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

ESTIRAMENTS I HARMONITZACIÓ

N

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Professora: Ina Dunkel

Preu: 46,50 €

Des d'una escolta del cos amable i respectuosa, ens servim de propostes de sensibilització corporal, estiraments suaus de cadenes musculars i moviments escollits que possibiliten una reestructuració harmònica i una major desimboltura.

Indicat per alleujar problemes d'esquena, guanyar flexibilitat, relaxar tensions, alliberar la respiració, calmar la ment i trobar postures més saludables. S'ofereixen eines aplicables en el dia a dia.

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 46,50 €

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

TAI-TXÍ

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 46,50 €

L'art del taitxí prové de l'antiga Xina. 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 taitxí millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 46,50 €

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 20.30 h a 21.30 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu (A): 46,50 €

Preu (B): 31,00 €

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 en interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

ZUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20 h

(B) Dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 31,00 €

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

YAABA

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 46,50 €

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 VI RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 17.30 h a 19 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Majo Villafaina i
Marisa Ponte
Preu (A): 46,50 €
Preu (B): 23,26 €

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.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 17.30 h a 18.45 h
Professora: Majo Villafaina
Preu 38,76 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

Dijous de 17 h a 18 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,00 €

TONO-STRETCHING

Dimarts de 12.30 h a 13.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 31,00 €

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.

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 9.30 h a 11 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 46,50 €

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: 46,50 €

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

BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 31,00 €

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 i d'altres.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 19 h a 20 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,00 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitjana. 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 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,00 €

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 18 h a 19 h
(B) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
Professors: Alberto Costas i Eva Marí
Preu: 31,00 €

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.

CREIXEMENT PERSONAL

VIURE EN POSITIU

Dilluns de 17 h a 18.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 46,50 €

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.

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: 46,50 €

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.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h
A càrrec d'Ana Maria Barb
Preu: 31,00 €

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 teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

APRENDRE A MEDITAR

N

Dilluns de 20.15 h a 21.15 h
A càrrec d'Ana Maria Barb
Preu: 31,00 €

Meditar per baixar l'ansietat, l'estrès i millorar el son.

SALUT

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

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dilluns 1, 8 i 15 de febrer
de 16 h a 17 h
(a partir de 65 anys)
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 15,50 €

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

COLUMNA I PELVIS SANES

N

Dimecres de 19 h a 20.15 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 38,76 €

A través de sèries de moviments específics sobre una màrrega en diferents posicions i sense esforç trobarem nous patrons de moviment per la columna i la pelvis posant atenció en com s'organitza tot el cos per tal d'alliberar-les i se sentin més lliures en el moviment.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dijous de 17 h a 18.30 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 46,50 €

Sembra i preparació del balcó.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 46,50 €

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

MICRORELATS

N

Dimecres de 18 h a 19.15 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 38,76 €

Coneixerem els mecanismes propis d'aquest gènere breu per treure'n el màxim partit.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA PERSONAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 46,50 €

T'agrada la fotografia però només treus la càmera quan marxes 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.

CÀMERA REFLEX

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 31,00 €

Aprendre a fer servir la teva càmera fotogràfica, els conceptes bàsics i més importants per treure'n partit del mode manual.

MÚSICA I VEU

LA VEU PARLADA. TÈCNiques PER UNA VEU SANA

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 46,50 €

Respiració, articulació, projecció de la veu, pràctiques i exercicis per aprendre a parlar (i/o cantar) sense cansar i forçar la veu o quedar-se afònic.

GUITARRA

(A) Dilluns de 18.15 h a 19.45 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 18.15 h a 19.45 h
(Avançat)
(C) Dijous de 20 h a 21.30 h
(Mitja)
Professora: Marta Vigo
Preu: 46,50 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 46,50 €

UKELELE (MITJÀ)

Divendres de 18.15 h a 19.45 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 46,50 €

L'ukelele és una 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.

GRUP DE CORDES

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 46,50 €

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

Dijous de 16.30 h a 18 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 46,50 €

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 1r 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: 46,50 €

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 rodonà, blanca negra i corxera). Aprendre a entonar totes les notes i practicarem 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: 46,50 €

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, arpegjis i escales majors i menors.

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professor: Fran Salvador
Preu: 46,50 €

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 18.45 h a 20.15 h
Professora: Majó Villafaina
Preu: 46,50 €

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 20.15 h a 21.30 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 38,76 €

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. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 46,50 €

FLAMENC

Divendres de 17 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 31,00 €

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

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 46,50 €

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.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Maria Moreira
Preu: 46,50 €

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: 46,50 €

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!

SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h
(Mitjà)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 46,50 €

VOGUING

Divendres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de House of Ubeta by Mother Anna Yang
Preu: 46,50 €

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 18.15 h a 19.45 h
Professora: Jana Errando
Preu: 46,50 €
A partir de 16 anys.

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!

EXPRESSIÓ 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: 62,00 €

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: 62,00 €

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 62,00 €

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: 62,00 €

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.

URBAN SKETCHING

Divendres de 17 h a 19 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 62,00 € + 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 coneixem. Som-hi, sortim a dibuixar!

A PARTIR DE L'AIGUADA JAPONESA, SUMI-E

N

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

Pintar a través de l'aigua, col·loca les nostres ments sobrecarregades en un estar relaxat i hipnòtic. El nostre cervell processa de manera diferent els pensaments, i ens portarà a estar més tranquils i tenir més benestar.

FET A MÀ

PATCHWORK

Dilluns de 19 h a 21 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 62,00 €

PATRONEJA I BOSSEJA

N

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia
Preu: 62,00 €

En aquest taller pràctic aprendràs amb molta facilitat a crear i dissenyar tota mena de bosses. Aprofita materials i recicla teixits per donar-los una nova vida útil.

HUMANITATS

HISTÒRIA

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 46,50 €

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.

GRANS MISTERIS I MENTIDES DE LA HISTÒRIA

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professor: Jorge Pisa
Preu: 46,50 €

Com no podria ser d'una altra forma, la història està ben plena de misteris i 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 i misteris més famosos i consolidats per veure si superen un escrutini històric i científic.

TALLERS EN FAMÍLIA

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

Dilluns d'11.30 h a 12.30 h
A càrrec de MAMIfit
Preu: 31,00 €

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 + càrdio + 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.

ADREÇA

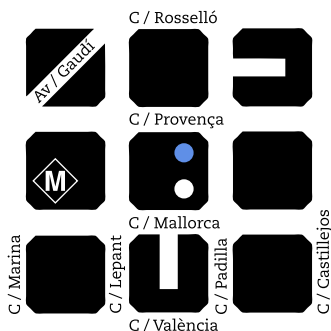
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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 d'11 h a 14 h.



Sala
d'actes

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa