

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor  
2021

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del 6 de setembre de 2021.

### INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

Les inscripcions es duran a terme a partir del 6 de setembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net). Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del 6 de setembre 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 del 27 de setembre 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 (27 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 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...

#### ÒPERA: DONA I TRAGÈDIA

Dijous 30 de setembre i  
21 d'octubre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Romina Krieger, soprano  
Preu: 15,50 €

La soprano Romina Krieger presenta un cicle de dues conferències dedicades al rol de la dona a l'òpera. Drama, possessió, gelosia, tragèdia que acaben sovint en feminicidi. Coneixerem dues de les obres melodramàtiques més boniques: *Carmen* de Bizet i *La Traviata* de Verdi. Les dues xerrades se centraran en un breu recorregut històric a través de vídeos i comentaris, i una anàlisi dinàmica amb la intenció d'apropar l'espectador a la màgia del teatre.

#### LA SEXUALITAT A PARTIR DELS 50 ANYS

Dimecres 6 d'octubre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Carla Castellanos,  
sexòloga, Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 7,76 €

La sexualitat després dels 50 anys comporta alguns canvis. És per això que en aquest taller es tractaran, com a punts importants per entendre aquests canvis, el desig sexual, la lubricació vaginal, el canvi hormonal de les dones i els canvis sociofamiliars que poden influir en aquesta "nova sexualitat"

#### CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 13 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://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 emocional.

#### CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 3 de novembre  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Sara Giol,  
fisioterapeuta i sexòloga,  
Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 7,76 €

Coneix la teva musculatura pelviana i aprèn a millorar la teva vida sexual i a prevenir possibles problemes, com la incontinència urinària. A més, descobriràs que un bon entrenament d'aquesta zona et permetrà gaudir d'una sexualitat més plaent per a tu i per a la teva parella.

#### 10 RAONS PERQUÈ LA MENOPAUSA SIGUI PLENOPAUSA

Dimecres 10 de novembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 10,33 €

Descobreix les 10 claus sobre l'alimentació i els hàbits de vida que ens ajudaran a fer que la transició cap a la menopausa sigui plena i equilibrada. Cuidar les nostres hormones en aquest període pot ser senzill si sabem com fer-ho.

## EL SEXE I LA SEXUALITAT A LA ROMA ANTIGA

N

Dijous 25 de novembre  
de 18.30 h a 20 h

A càrrec de Jorge Pisa

Preu: 7,76 €

El nostre coneixement sobre el sexe i la sexualitat a la Roma antiga està mediatitzat per les pel·lícules i les sèries que hem vist i per les novel·les que hem llegit. En aquesta xerrada proposem apropar-nos al sexe al món antic des d'una vessant més històrica, veient com es comportaven els romans i les romanes en l'àmbit més privat.

## IDIOMES

### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 77,50 €

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.

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 77,50 €

## 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: 77,50 €

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 ELEMENTAL

N

Dimarts de 19 h a 20.30 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 77,50 €

Has estudiat anglès a l'escola i ja no recordes res? Has estudiat gramàtica però no saps posar-la en pràctica quan parles? En aquest curs refrescarem els coneixements que tinguis i posarem en marxa l'idioma en el terreny comunicatiu. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

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

Dimarts de 17.15 h a 18.45 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 77,50 €

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: 77,50 €

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 18.15 h a 19.45 h

(nivell mig)

(C) Dimecres de 12 h a 13.30 h

(nivell iniciació)

Professora: Julia Galley

Preu: 77,50 €

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.

## SPAB MIT DEUTSCH

Conversa avançada

Dijous de 9.30 h a 11 h

Professora: Julia Galley

Preu: 77,50 €

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 18 h a 19.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 77,50 €

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 19.45 h a 21.15 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 77,50 €

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

## FRANCÈS “1”

E

Dilluns de 12 h a 13.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 65,87 €

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

## CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h

(Bàsic)

(B) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 77,50 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

## ITALIANO PER I VIAGGI

Dimarts de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'Idiomes Tarradellas

Preu: 65,87 €

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

## FES-HO PER TU

## REMEIS NATURALS PER RELAXAR-SE

Dilluns 4 d'octubre

de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,33 € + suplement

Taller teoricopràctic on posarem en comú quins tipus de situacions o períodes ens poden causar estats de nervis i inquietud, i de quina manera ho podem resoldre.

Comentarem diferents maneres per relaxar-nos en moments de nervis o estrès: la respiració conscient, la meditació, les infusions, l'ús d'olis essencials, el fet d'envoltar-nos de plantes, l'automassatge.

## NETEJA NATURAL

Dilluns 18 d'octubre

de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,33 € + suplement

Quants productes fas servir per netejar casa teva? Saps els efectes que tenen sobre la nostra salut i el medi ambient?

En aquest taller descobrirem alternatives de productes i estris més saludables i respectuosos amb les persones i el medi ambient. Veurem idees d'utensilis sostenibles i elaborarem un producte multiús per als terres i altres superfícies.

## DESODORANTS D SENSE TÒXICS

Dilluns 8 de novembre

de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,33 € + suplement

Saps què hi ha en el teu desodorant? En aquest taller aprendrem més coses sobre alguns dels ingredients que contenen alguns desodorants i antitranspirants industrials, i parlarem d'alternatives més sostenibles i saludables. A més, prepararem un parell de receptes casolanes de desodorants a base d'ingredients d'origen vegetal, econòmics i que sovint tenim a casa.

## 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, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

## SIGUES LA TEVA PRÒPIA PERSONAL SHOOPER

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Sílvia Uceda  
Preu: 46,50 €

En aquest curs es treballen totes les tècniques per saber què és el que et queda bé i el que necessites per potenciar la teva imatge.

## **GASTRONOMIA**

### TORRONS VEGANS

Dilluns 13 desembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 8,78 €

Aprendrem a fer torrons casolans sense necessitat de fer servir ous ni làctics, personalitzant-los al nostre gust. Veurem receptes de torró de tipus Xixona, de xocolata cruixent, de coco... i veurem com decorar-los de maneres diferents.

### APRENEM A FER TOFU

Dilluns 15 de novembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 8,78 €

Saps quants tipus de tofu hi ha? I què en podem fer per no repetir sempre les mateixes receptes? En aquest taller aprendrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb una bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent,... i també veurem com preparar-lo de manera que ens recordi el peix.

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 10 h a 12 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 70,26 €

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

### CUINEM PER EUROPA

Dimecres de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 52,70 €

En aquest taller farem un recorregut pels plats típics casolans de la cuina europea: un *risotto*, pasta fresca o *calzone* d'Itàlia, una *souvlakia* i un *baclava* de Grècia, una quiche *lorraine* i unes creps *Suzette* de França, una *banitsa* de Bulgària... No us deixaran indiferents!

### POSTRES DE NADAL

Dimecres 1 de desembre  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 8,78 €

Que no et faci mandra preparar-te unes postres nadalenes ben casolanes, des dels típics *nevaditos*, passant pels polvorons de llimona, fins al *coulant* de torró, que faran que gaudim del Nadal al voltant d'una bona taula.

### CUINES DEL MÓN ORIENTAL

Dimecres 10, 17 i 24 de novembre  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 26,35 €

Fem una volta per les cuines orientals, passant per les crestes japoneses (*gyozes*), l'*oyakodon*, el rellom agredolç o els *dorayakis*... un munt de plats que no us deixaran indiferents!

## CREMES, SOPES I POTATGES DE TARDOR

E

Dimecres 6, 13 i 20 d'octubre d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz  
Preu: 26,35 €

A la tardor ens comencen a venir de gust els menjars calents. En aquest curs farem diferents plats de cullera perfectes per a aquesta època, i amb ingredients de temporada. Totes les receptes són vegetarianes.

## RECEPTES VEGETARIANES FÀCILS AMB 5 INGREDIENTS

E

Dijous 7, 14 i 21 d'octubre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz  
Preu: 26,35 €

Oblida't de les llistes d'ingredients inacabables on sempre falta alguna cosa que t'impedeix seguir la recepta fil per randa. En aquest curs farem receptes amb cinc ingredients o menys! Combinacions senzilles plenes de sabor

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

## ACTIVITAT FÍSICA

### TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alícia López  
Preu: 77,50 €

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

## BODY-BALANCE

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alícia López  
Preu: 77,50 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai xhi* 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 DEL RIURE

N

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 51,67 €

Tècnica que combina exercicis de riure i de respiració, i que genera una actitud positiva. Ens ensenya a riure encara que no en tinguem ganes. Ajuda a eliminar bloquejos emocionals i físics. És una activitat en grup on el riure és contagiós! Millora l'estat d'ànim, augmenta l'optimisme i la sensació de benestar, redueix l'ansietat i l'estrès i tonifica.

## KUNDALINI IOGA

N

Dimarts de 9.30 h a 11 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 65,87 €

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): 77,50 €

Preu (B): 51,67 €

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

---

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 51,67 €

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.

---

## GINNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

---

(A) Dimecres de 10 h a 11.30 h

(B) Dimecres de 17.15 h a 18.30 h

Professores: Marisa Ponte i

Majo Villafaina

Preu (A): 77,50 €

Preu (B): 64,59 €

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 20.15 h a 21.15 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 51,67 €

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

---

## MARXA NÒRDICA

---

Dijous d'11 h a 12.30 h

A càrrec de Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)

Preu: 77,50 €

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. Cal portar els bastons.

---

## HATHA IOGA PER A DONES

---

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

---

## IOGA PER A EMBARASSADES

---

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

## IOGA PER A LES LUMBAR

Divendres 8 d'octubre  
de 18 h a 20 h i dissabte 9 d'octubre  
de 10 h a 12 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 20,67 €

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.

## GIMNÀSTICA AMB CADIRA

N

Dimarts i dijous de 17 h a 18 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

Activitat física de baixa/mitjana intensitat a través de la qual milloraràs el moviment articular i muscular de manera conscient i controlada. Taller especialment indicat per a persones que passen molt de temps assegudes o que tenen problemes de mobilitat i volen mantenir-se àgils i actives.

## PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous  
de 18.15 h a 19.15 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

## BODY SHAPE

Dimarts i dijous  
de 20.45 h a 21.45 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

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

## BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 51,67 €

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

Dimarts i dijous  
de 19.30 h a 20.30 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 98,17 €

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.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h

(B) Divendres de 17 h a 18 h

Professora: Eva Marí

Preu: 51,67 €

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.

## STRETCHING (MOVIMENT I ESTIRAMENTS)

Dimecres de 19.15 h a 20.45 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 77,50 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## CREIXEMENT PERSONAL

### RESILIÈNCIA (PER A TEMPS D'INCERTESA)

N

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 77,50 €

En la situació actual, en què hi ha tants canvis de rutines i hàbits, apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant dels contratemps i les situacions adverses i de sobreposar-nos a aquestes circumstàncies. En aquest taller s'explicaran els factors implicats, les maneres d'aprendre a ser resilient i les estratègies per reduir l'ansietat, parlarem de l'optimisme, dels pensaments trampa, de la gratitud i més coses.

### INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Divendres de 10 h a 11.30 h  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 77,50 €

Millorar la relació amb les nostres emocions és possible. Podem gestionar millor les nostres emocions a través de la pràctica de l'atenció plena. En aquest taller combinarem pràctiques de *Mindfulness* amb exercicis d'Intel·ligència Emocional que ens ajudaran a accedir a una millor informació, consciència i comprensió de moltes de les nostres reaccions. Comença a donar una resposta menys impulsiva, sense quedar-te atrapat en pensaments intrusius que t'allunyen del benestar.

## SALUT

### REFORCEM LA MEMÒRIA

Dilluns de 16 h a 17.15 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 64,59 €

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.

### RESPIRACIÓ CONSCIENT

N

Divendres 12 i 19 de novembre de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Ina Dunkel  
Preu: 20,67 €

Taller vivencial amb nocions teòriques. Escoltarem la respiració, aprendrem exercicis simples i recursos pràctics per optimitzar la nostra capacitat i respirar millor.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### JARDINERIA (PRESENCIAL I EN LÍNIA)

E

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Marta Pitet  
Preu: 55,03 € + suplement

T'agraden les plantes però no sempre saps com cuidar-les? Proposem un curs de Jardineria amb la part teòrica on line i la part pràctica presencial: aprofitem la part en línia per compartir vivències amb les plantes i completarem amb la part pràctica presencial per treballar amb les mans. Els dies presencials seran el 25 d'octubre i el 22 de novembre.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### COMUNICACIÓ

#### ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 77,50 €

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

#### ESCRIURE RECORDS

Dimecres de 17.15 h a 18.45 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 77,50 €

Curs per aprendre a seleccionar, organitzar i escriure els records més rellevants de la teva biografia.

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

#### FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA REFLEX

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professor: Jack Bernal,  
www.jackbernal.com  
Preu: 69,76 €

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 19 h a 20.30 h  
Professor: Jack Bernal,  
www.jackbernal.com  
Preu: 69,76 €

Diverteix-te desenvolupant la teva imaginació a través de la fotografia. En aquest taller plantejarem diferents exercicis creatius prenent com a base diverses tècniques fotogràfiques, per acabar exposant un projecte en comú en relació amb allò que haguem treballat en el taller.

Cal portar la càmera fotogràfica.

## MÚSICA I VEU

#### PERCUSSIÓ CORPORAL

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professora: Paola Pastor  
Preu: 69,76 €

Una invitació a fer música amb ni més ni menys que el teu propi cos. Coneixerem múltiples possibilitats sonores del nostre cos, combinant-les i jugant amb elles. Aprendre ritmes de diferents estils musicals al mateix temps que deixarem espai a la improvisació i a la creació individual i col·lectiva a través de jocs i dinàmiques variades.

#### LA VEU PARLADA. TÈCNiques PER UNA VEU SANA

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Romina Krieger  
Preu: 65,87 €

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.

## CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

N

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Romina Krieger  
Preu: 77,50 €

Dirigit a qui no hagi treballat mai la veu i que no en conegui la tècnica, però que vulgui aprendre les bases del cant modern. Durant el taller es cantarà sobre bases musicals seguint els consells de la professora, es faran exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Es cantarà en conjunt per superar la por i els bloquejos emocionals. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

## GÒSPEL

N

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Marga Millán  
Preu: 77,50 €

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil gòspel, que amb les seves arrels afroamericanes ens ofereix àmplies possibilitats rítmiques, harmòniques i interpretatives per al cant coral, així com una gran varietat pel que fa al repertori, ple d'emoció i sentiment.

## GUITARRA

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h

(Mitjà)

(B) Dijous de 18.30 h a 20 h

(Iniciació)

(C) Dijous de 20.15 h a 21.45 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 77,50 €

## GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 77,50 €

## UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 77,50 €

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 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 77,50 €

Amb instruments acústics de corda hpolsada (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.

## LECTURA MUSICAL

N

Dijous de 17 h a 18.15 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 64,59 €

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, és millor si ja has vist alguna solfa o tens experiència al món coral.

## PALMAS

N

Divendres de 17 h a 18 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 51,67 €

Tocar les *palmas* al compàs del flamenc ajuda a fer que el nostre cervell es concentri i connecti amb el ritme. És fer percussió amb el nostre cos. Diversió garantida.

## DANSA

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Fran Salvador

Preu: 77,50 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txá-txa-txa, conga* i *mambo*.

No cal parella.

### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 18.45 h a 20.15 h

Professora: Majo Villafaina

Preu: 77,50 €

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

### FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 51,67 €

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

### DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professora: Johanna Lozada

Preu: 77,50 €

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.

### DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dijous de 20 h a 21.30 h

Professora: Sílvia Gutiérrez

Preu: 77,50 €

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*.

### COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professores de l'ACB

(Amics Country Barcelona)

Preu: 77,50 €

### SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 77,50 €

### BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 19 h a 20.30 h

Professora: Maria Moreira

Preu: 77,50 €

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

Dimarts de 17 h a 18 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 51,67 €

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

Dijous de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de House of Ubeta by  
Mother Anna Yang  
Preu: 77,50 €

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.

## INICIACIÓ AL BALLET CLASSIC

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alba Bailón, d'Up! Dansa  
Preu: 77,50 €

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

## EXPRESSIÓ PLÀSTICA

## ARTS PLÀSTIQUES

### PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h  
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 93,00 €

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: 93,00 €

## PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 93,00 €

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. En aquest curs podràs potenciar la teva creativitat obtenint resultats atractius. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

## INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimarts de 16 h a 18 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 93,00 €

Inicia't en l'art del dibuix. Coneix i aprèn a utilitzar els fonaments bàsics que es necessiten per dibuixar. Partint d'exercicis d'observació aprendràs a identificar elements clau per dibuixar, com la composició, la llum, el volum, etc. No es necessiten coneixements previs, només interès per l'activitat artística.

## URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 72,33 €

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!

## PAISATGES DE TARDOR A PARTIR DE L'AIGUADA JAPONESA, EL SUMI-E

N

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

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 paisatges de tardor a partir de les diverses pinzellades de l'aiguada japonesa. Indicats per a tots els nivells, també iniciació.

## FET A MÀ

### PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.30 h a 18.30 h

(B) Dilluns de 18.45 h a 20.45 h

Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 82,67 €

## COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dijous de 17.30 h a 19.30 h  
Professora: Àngels Palau  
Preu: 62,00 €

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.

## DISSENYA LA TEVA MODA SOSTENIBLE

N

Dimarts de 16 h a 18 h  
Professora: Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 62,00 €

Vols dissenyar moda? Fes-ho d'una manera sostenible aprenent a crear peces per a un consum responsable. Apte per a tots els públics i sense cap coneixement previ.

## AMIGURUMIS

N

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec d'Alicia Santamaría,  
d'Onda Lupita  
Preu: 72,33 €

L'objectiu d'aquest taller és utilitzar el ganxet d'una manera creativa, aprenent a fer els punts bàsics i a llegir patrons per poder confeccionar personatges de *crochet* anomenats *amigurumis*. En el transcurs del taller els alumnes podran elaborar un ninot de disseny propi. No cal tenir-ne nocions prèvies.

## HUMANITATS

## HISTÒRIA

## LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 69,76 €

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.



## **BRUIXES I ALTRES DONES PERILLOSES**

N

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Susana Galán  
Preu: 69,76 €

Bruixes, harpies, histèriques... Aquest taller se centrarà a analitzar set figures representatives de la subversió i la insubordinació femenina per explorar com les dones han transgredit les normes de gènere i les idees dominants sobre el seu lloc a la societat a través de la història. Llegirem textos històrics i literaris, analitzarem obres d'art, mirarem fragments de pel·lícules i altres materials audiovisuals per examinar els processos a través dels quals aquests personatges reals i imaginaris van esdevenir objectes de por i van ser percebuts com una amenaça per a l'ordre social, i, de manera conjunta, establirem connexions entre formes de resistència femenina passades i presents.

## **MENTIDES I MISTERIS DE LA HISTÒRIA**

N

Dijous de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 62,00 €

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

## **ITINERARIS**

### **GAUDÍ MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA**

N

Dissabte 27 de novembre  
de 10.15 h a 12.15 h  
A càrrec de Sergio Moreno  
Preu: 10,33 €

En aquesta exposició podràs descobrir la importància i la transcendència de l'obra d'un artista que va realitzar creacions tan singulars que han travessat la barrera del temps. El simbolisme artístic de la seva arquitectura, en els temps convulsos de principis del segle XX, encara perdura, i en aquesta visita podràs interpretar-lo i comprendre'l millor.

### **SANT ANTONI: ORÍGENS, FÀBRICA MORITZ I MERCAT**

Dijous 7 d'octubre  
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 dels 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 a 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 BARCELONA I EL CINEMA

N

Divendres 8 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 10,33 €

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va rodar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels títols més coneguts, com *REC*, *Vicky Cristina Barcelona*, *El perfum*, etc.

## BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

N

Divendres 5 de novembre  
de 10.30 h a 13 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 12,92 €

Amb aquesta ruta coneixerem millor la història i les tradicions del barri del Born, un dels més antics de Barcelona. Es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar i es va convertir en un dels sectors més actius i cosmopolites de la ciutat. Començarem la visita guiada a la "catedral del mar" i coneixerem les tradicions, les llegendes, la història i el patrimoni d'un dels barris amb més personalitat de Barcelona.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### IOGA PER A NADONS

Dimarts de 9.45 h a 10.45 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

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

Espai on poder gaudir de la pràctica del ioga amb el teu nadó. Treballarem la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Hi haurà una estona a la classe per gaudir de massatges i ioga per al teu bebè, mitjançant jocs i cançons.

És recomanable haver passat la quarantena.

### IOGA PER A INFANTS PETITS

N

Dimarts d'11 h a 12 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

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

El ioga amb infants és una bona activitat perquè els més petits puguin aprendre a tenir consciència del seu propi cos, reforçar la seva musculatura, millorar hàbits posturals, treballar la flexibilitat, la força i la resistència. És un espai de joc, diversió i complicitat amb el seu pare o mare on poden crear vincles.

### IOGA EN FAMÍLIA

N

Dijous de 17 h a 18 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 51,67 €

Per a infants de 5 a 8 anys.

Un espai per cuidar-nos com a família d'una forma diferent, gaudint i jugant, utilitzant el ioga com a canal de diversió, expressivitat i connexió familiar.

## ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Dimecres de 12 h a 13 h  
Professora: Lucía Barea  
Preu: 51,67 €

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

## TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimecres de 9.30 h a 10.30 h  
(B) Dimecres de 10.45 h a 11.45 h

Professora: Lucía Barea  
Preu: 51,67 €

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

## KANGEROO BOLLYWOOD

Dijous de 10.30 h a 11.30 h  
A càrrec de Meraki  
Preu: 51,67 €

*Kangeroo Bollywood* és ballar amb el teu nadó al ritme de la música de l'Índia, compartint aquest camí de la maternitat amb més mares tot gaudint de la dansa.

## PROGRAMACIÓ EN LÍNIA

### FRANCÈS "1"

Dilluns de 12 h a 13.30 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 65,87 €

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.

### ITALIANO PER I VIAGGI

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
A càrrec d'Idiomes Tarradellas  
Preu: 65,87 €

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

### LA VEU PARLADA. TÈCNiques PER UNA VEU SANA

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Romina Krieger,  
soprano  
Preu: 65,87 €

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.

## TORRONS VEGANS

E

Dilluns 13 desembre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn

Preu: 8,78 €

Aprendrem a fer torrons casolans sense necessitat de fer servir ous ni làctics, personalitzant-los al nostre gust. Veurem receptes de torró de tipus Xixona, de xocolata cruixent, de coco... i veurem com decorar-los de maneres diferents.

## APRENEM A FER TOFU

E

Dilluns 15 de novembre de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn

Preu: 8,78 €

Saps quants tipus de tofu hi ha? I què en podem fer per no repetir sempre les mateixes receptes? En aquest taller aprendrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb una bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent..., i també veurem com preparar-lo de manera que ens recordi el peix.

## CUINEM PER EUROPA

E

Dimecres de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 52,70 €

En aquest taller farem un recorregut pels plats típics casolans de la cuina europea: un *risotto*, pasta fresca o *calzone* d'Itàlia, una *souvlakia* i un *baclava* de Grècia, una *quiche lorraine* i unes creps *Suzette* de França, una *banitsa* de Bulgària... No us deixaran indiferents!

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 10 h a 12 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 70,26 €

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

## POSTRES DE NADAL

E

Dimecres 1 de desembre de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 8,78 €

Que no et faci mandra preparar-te unes postres nadalenes ben casolanes, des dels típics *nevaditos*, passant pels polvorons de llimona, fins al *coulant* de torró, que faran que gaudim del Nadal al voltant d'una bona taula.

## CUINES DEL MÓN ORIENTAL

E

Dimecres 10, 17 i 24 de novembre de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 26,35 €

Fem una volta per les cuines orientals, passant per les crestes japoneses (*gyozes*), l'*oyakodon*, el rellom agredolç o els *dorayakis*... un munt de plats que no us deixaran indiferents!

---

### CREMES, SOPES I POTATGES DE TARDOR

N

Dimecres 6, 13 i 20 d'octubre  
d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de  
Comerfeliz

Preu: 26,35 €

A la tardor ens comencen a venir de gust els menjars calents. En aquest curs farem diferents plats de cullera perfectes per a aquesta època, i amb ingredients de temporada. Totes les receptes són vegetarianes.

---

### RECEPTES VEGETARIANES FÀCILS AMB 5 INGREDIENTS

N

Dijous 7, 14 i 21 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec d'Ivanna Gómez de  
Comerfeliz

Preu: 26,35 €

Oblida't de les llistes d'ingredients inacabables on sempre falta alguna cosa que t'impedeix seguir la recepta fil per randa. En aquest curs farem receptes amb cinc ingredients o menys! Combinacions senzilles plenes de sabor

---

### HATHA IOGA PER A DONES

N

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

---

### IOGA PER A EMBARASSADES

E

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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

---

### KUNDALINI IOGA

E

Dimarts de 9.30 h a 11 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 65,87 €

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.

---

## ADREÇA

---

C/ Provença, 480

Tel. 934 508 917

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

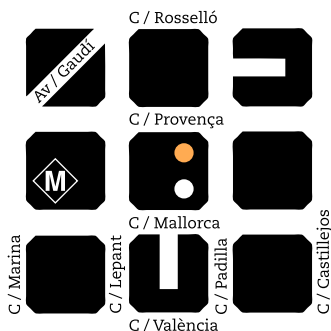
---

## 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.



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa