

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern
2023

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

23è Premi de Relats Curts	p. 01
Música Z	p. 05
Relats Des-orientats	p. 06
Gener	p. 08
Febrer	p. 10
Març	p. 12

TALLERS

Inscripcions	p. 15
Recursos	p. 16
En parlem...	p. 16
Idiomes	p. 17
Fes-ho per tu	p. 19
Gastronomia	p. 20
Salut i creixement personal	p. 20
Activitat física	p. 20
Creixement personal	p. 23
Salut	p. 24
Ciència, natura i medi ambient	p. 25
Expressió i Creativitat	p. 25
Comunicació	p. 25
Fotografia i vídeo	p. 26
Música i veu	p. 26
Dansa	p. 27
Expressió plàstica	p. 30
Arts plàstiques	p. 30
Fet a mà	p. 31
Humanitats	p. 33
Itineraris	p. 33
Tallers en família	p. 35

CALENDARI

Gener – Febrer – Març	p. 36
-----------------------	-------

RELATS EN FEMENÍ

Del 14 de novembre de 2022 al 29 de gener de 2023

Es convoca la 23a edició del Premi de Relats Curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

BASES

PARTICIPACIÓ

Poden participar en aquest premi literari dones de més de 16 anys.

REQUISITS PER PARTICIPAR-HI

Els treballs que optin al premi han de ser inèdits i de creació pròpia, i cal que no hagin estat premiats anteriorment. Els relats poden ser escrits en qualsevol de les dues llengües oficials: **català o castellà.**

Cada participant podrà presentar-hi com a màxim dos treballs, que remetrà separatament.

Es poden presentar treballs per a qualsevol de les categories següents:

- **Categoria Jove** (de 16 a 25 anys)
Prosa en català o castellà
 - **Categoria Adulta** (a partir de 26 anys)
Prosa en català o castellà
-

TEMÀTICA

Per a totes dues categories, en qualsevol dels dos idiomes, la temàtica és lliure.

PRESENTACIÓ DELS TREBALLS

Els relats han de tenir una extensió màxima de dos fulls DIN A4 escrits amb el tipus de lletra Arial 12. Els folis cal que s'hagin redactat per una sola cara i l'espai entre línies ha de ser senzill.

EL LLIURAMENT DELS TREBALLS

Opcions de lliurament:

- **Presencialment o per correu postal** al Centre Cívic Sagrada Família, al C/Mallorca 425-433, 4a, 08013 Barcelona.

El relat original ha de dur escrit el pseudònim de l'autora i la categoria a què es presenta a la capçalera. Ha d'anar acompanyat d'un sobre tancat, a l'interior del qual s'hauran de fer constar la categoria, el pseudònim i les dades personals de l'autora (nom i cognoms, adreça, telèfon, adreça electrònica, ciutat i codi postal).

• Per correu electrònic enviant-ho a info@ccsagradafamilia.net. S'ha d'enviar un missatge electrònic per cadascun dels relats presentats. A l'*assumpte* cal escriure-hi el pseudònim i la categoria en què es concursa. Al text del missatge s'hi haurà de fer constar: el títol, el pseudònim, la categoria, el nom i cognoms de l'autora, l'adreça, el telèfon, l'adreça electrònica, la ciutat i el codi postal. S'hi adjuntarà el relat, en el qual s'indicaran el títol, el pseudònim i la categoria.

Els treballs es poden presentar del 14 de novembre de 2022 al 29 de gener de 2023, dins de l'horari del Centre: de dilluns a divendres, de 9.00 h a 21.00 h (consultar els horaris de Nadal). L'acte de lliurament dels premis serà el dilluns 6 març de 2023 a les 19.00 h.

EL JURAT

El jurat serà format com a mínim per tres membres, dones vinculades directament o indirectament al món de la lectura i la literatura en tots dos idiomes i professionals que treballin la temàtica de gènere.

Serà responsabilitat del jurat: rebutjar els relats que no s'ajustin a les bases; escollir-ne les guanyadores; declarar desert o compartit qualsevol dels premis; donar les mencions honorífiques que consideri oportunes, i dirimir qualsevol eventualitat no prevista en les bases. Totes les decisions seran inapel·lables.

A l'hora de valorar els treballs, el jurat tindrà en compte la qualitat literària dels relats, l'ús d'un llenguatge no sexista i un tractament dels rols de gènere no estereotipat.

PREMIS

S'atorgarà un premi de 300 € per a cadascuna de les dues categories (import subjecte a retenció d'IRPF).

Els premis es faran efectius mitjançant transferència bancària. Les persones guanyadores hauran de facilitar les dades necessàries a aquest efecte.

ALTRES CONDICIONS

Les obres premiades quedaran en poder dels organitzadors, que es reserven el dret de publicar-les en format electrònic o en paper. Els relats premiats es penjaran als webs dels organitzadors.

El fet de participar en el premi literari pressuposa l'acceptació d'aquestes bases.

Organitzen el premi:

Centre Cívic Sagrada Família i

Biblioteca Sagrada Família–Josep M. Ainaud de Lasarte

ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS

Dilluns 6 de març
A les 19.00 h
Activitat gratuïta
A la sala d'actes

Un vespre per celebrar la creativitat i l'art de l'escriptura signada per dones.
Lectura del veredicte del jurat i dels relats guanyadors.
La cerimònia serà presentada per l'actriu Maria Ten i el col·lectiu Les Fugitives.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

Segueix tota l'actualitat del premi al blog premielatsenfemeni.cat.

[#RelatsEnFemení](#)

ALTRES ACTIVITATS VINCULADES

“LO QUE NO SABÍA QUE SABÍA ”

Del 14 de febrer al 8 de març
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
A càrrec de Dora Cantero

L'actriu, titellaire i dramaturga Dora Cantero crea càpsules poètiques audiovisuals a partir de l'activitat onírica i la poesia visual.

Exposició amb motiu del Premi de Relats Curts – Relats en Femení i de la celebració del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

Inauguració: dimarts 14 de febrer a les 19.00 h

[#Exposicions](#) [#RelatsEnFemení](#)

SLAMMERS

Del 2 al 23 de febrer
Dijous de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Poetry Slam Barcelona
Taller i mostra

Poesia *performativa*, poesia en escena. L'*slam* és avui dia un dels moviments poètics més vitals i amb més projecció. Si voleu aprendre'n, desenvolupar-vos-hi i tenir nocions de com cal fer-ho en públic, apunteu-vos-hi! Inclou quatre sessions de treball i, com a cloenda, podreu mostrar la vostra feina en la sessió *Slammers en acció*, el 2 de març, dins del programa d'activitats del premi Relats en Femení.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Workshop](#) [#RelatsEnFemení](#)

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dijous 2 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Mostra en directe

Sessió de cloenda oberta al públic del taller de formació *Slammers*, on podreu descobrir el talent de les persones participants i submergir-vos en el món de la poesia *performativa* i la poesia en escena.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#RelatsEnFemení](#)

MÚSICA Z

Música Z és el circuit musical de la Xarxa de Centres Cívics de Barcelona que acosta als barris el talent de l'alumnat de les escoles superiors de música de la ciutat, en una experiència propera i compartida. És un programa fet en col·laboració amb l'Escola Jam, el Taller de Músics i la Fundació Conservatori Liceu, i que en aquesta segona edició arriba ja a nou equipaments.

CONCERTS

- Dimarts 24 de gener a les 20.00 h
- Dijous 9 de febrer a les 20.00 h
- Dijous 9 de març a les 20.00 h
- Dijous 30 de març a les 20.00 h

[#Música](#) [#MúsicaZ](#)

RELATS DES-ORIENTATS

Relats des-orientats és un projecte de Larre, col·lectiu de mediació cultural feminista, amb l'acompanyament de La Caníbal SCCL, en col·laboració amb el Museu del Disseny de Barcelona i organitzat per l'Institut de Cultura de Barcelona, que busca acostar el disseny i el pensament artístic a les veïnes, veïns i entitats de la ciutat, i viceversa.

VISITA A L'EXPOSICIÓ “OBJECTES COMUNS. HISTÒRIES LOCALS, DEBATS GLOBAIS”

Dissabte 11 de març a les 11.00 h
A càrrec del Museu del Disseny de Barcelona
Visita guiada

Visita guiada en clau de gènere a l'exposició “Objectes comuns. Històries locals, debats globals” del Museu del Disseny de Barcelona.

Associem el disseny de producte a objectes quotidians, però sovint oblidem com aquests determinen enormement el nostre entorn social. Espais, productes, identitats, campanyes, serveis... res de tot allò dissenyat és neutral des del punt de vista del gènere. I és que el disseny i l'arquitectura són una pràctica cultural clau en la construcció de patrons socioculturals. Per aquest motiu us convidem a fer una visita en clau de gènere a l'exposició “Objectes comuns. Històries locals, debats globals” a fi de reflexionar sobre quin ha de ser el rol del disseny com a eina fonamental per qüestionar els constructes i les jerarquies de gènere en l'actualitat.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

Amb motiu de Relats des-orientats.

[#VisitaGuiada](#) [#RelatsDesOrientats](#)

“FRAU(EN) BAUHAUS”

Dilluns 13 de març
 A les 19.30 h
 Activitat gratuïta
 A càrrec de Marta Barceló
 Xerrada-taller

Les *frau(en)* de la Bauhaus estan trobant el seu espai en una Història de l'Art que les havia oblidat, tractades com un tot genèric, sense el reconeixement individual que la seva obra mereix. Un frau en la narrativa històrica que Marta Barceló reivindica amb el joc de paraules que dona títol a aquesta xerrada, que inclou propostes d'exercicis de color i composició de la nostra catifa. Cal portar llapis, pinzells, aquarel·la i paper.

Amb motiu de Relats des-orientats.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 93 450 89 17

[#Conferències](#) [#RelatsDesOrientats](#) [#Reflexions1H](#)

TALLER DE CREACIÓ DE RELATS DES-ORIENTATS

Dimecres 22 i 29 de març de 18.00 h a 20.00 h
 A càrrec de Larre
 Taller

Taller de creació de relats en el qual explorarem els nostres usos, experiències, especulacions i interaccions amb el mobiliari urbà que trobem al voltant del Centre Cívic Sagrada Família.

Farem un recorregut al voltant del Centre Cívic, compartirem moments de conversa i ens endinsarem en dinàmiques de creació a través de la imatge, el text o l'àudio per donar forma als nostres relats. Vols crear i compartir el teu relat?

Els relats resultants del taller s'afegiran a *Relats des-orientats* del Museu del Disseny, un arxiu col·lectiu vinculat a l'àmbit del disseny de ciutat que s'està creant des de les experiències i en col·laboració amb les veïnes i veïns de Barcelona. La participació en el taller també inclou la visita guiada a l'exposició "Objectes comuns. Històries locals, debats globals" del Museu del Disseny de Barcelona (el dissabte 11 de març a les 11.00 h).

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

Amb motiu de Relats des-orientats.

[#Workshop](#) [#RelatsDesOrientats](#)

NURI TOTAL AMB BANDA: AY MADRE

Dijous 19 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Núria Cela: veu i composició musical

Coloma Bertran: violí

Gregori Ferrer: piano i acordió

Gaddafi Núñez: percussió i guitarra

Ay madre és un concert teatralitzat que ens presenta un viatge a través de la maternitat.

Cançons tendres, cançons crues, cançons amb molt d'humor i cançons que no fan gota de gràcia.

Cal inscripció prèvia a partir del 12 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

SWIMMING POOL

Dijous 26 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. laMare

Teatre

Dos germans. Les seves parelles. Una piscina buida. Tres elements que componen la vida d'una família, una vida que es veu condicionada per la influència dels pares, que sempre hi són encara que mai se'ls vegi.

Cal inscripció prèvia a partir del 19 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Teatre](#) [#Attrezzos](#)

“LLIBERTAT I LÍMITS. ACOMPANYANT EL CREIXEMENT DELS INFANTS AMB RESPECTE I AMOR”

Dimarts 31 de gener

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Verónica Antón Mitrópulos. Psicòloga. Terapeuta especialitzada en infància i família. Directora de Senda, Centre d'Acompanyament Familiar i Educació Viva
Conferència

Els límits en el dia a dia amb les criatures suposen sempre un gran repte, un desafiament. Com podem ser una figura d'autoritat sense que això impliqui ser autoritària?

En aquesta xerrada oferirem una mirada als límits des de la perspectiva d'acompanyar els processos de creixement dels infants fonamentant-nos en el desenvolupament de la seva autoregulació i des del respecte a l'autoritat que cuida i que no imposa.

Reflexionarem sobre l'equilibri entre la llibertat i els límits, fixant-nos en el com, el quan i el perquè d'aquests, i també sobre quan i com flexibilitzar-los i sostenir-los. I pensarem quins límits ajuden a créixer en cadascuna de les etapes de la infantesa.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

OH, UH, AH, EI! TERRA·AIRE·FOC·AIGUA

Dijous 2 de febrer

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de L'Autèntica

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

Instal·lació audiovisual

Un viatge lúdic pels elements de la natura. Una experiència col·lectiva on compartim, juguem i ballem. Una experiència singular on els infants habiten des d'un altre lloc l'espai escènic, ja que, a més de fer aquest recorregut, al final ballen en una discoteca molt especial.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 de gener a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Audiovisuals](#) [#Installació](#) [#De0a3anys](#)

ENFAIXA'T I VINE A FER CASTELLS!

Dissabte 11 de febrer

A les 11.00 h

Activitat gratuïta

Al pati interior del Centre Cívic

A càrrec dels Castellars de la Sagrada Família

Per infants de 4 a 12 anys i les seves famílies

Taller participatiu

Un taller per apropar la pràctica castellera a petits i grans. Apte per a totes les edats i condicions físiques!

Una activitat distesa i divertida per saber què és un castell, conèixer les seves diferents parts i estructures, la música, etc. Si vols aprendre de forma segura com hi pugen la canalla i els grans, com s'organitza la pinya... no dubtis a venir.

Amb motiu de la festivitat de Santa Eulàlia.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Taller](#) [#TotsElsPúblics](#) [#ActivitatFamiliar](#)

A(L)BUELO

Dijous 16 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Triana Doce

Teatre

A(L)buelo és una obra unipersonal basada en fets reals. Una història que ens parla de la infància, de la identitat, de la immigració i de les mil maneres que existeixen de transitar pel dolor.

A través de la tendresa i l'humor coneixerem la vida de la Macarena, una noia que se sent desconnectada i sense veu en una ciutat que no és la seva. El descobriment de les cartes que el seu avi havia escrit a la seva família fa més de mig segle ens desperta aquesta pregunta: és possible reconstruir el record d'algú que ja no hi és tant de temps després?

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Teatre](#) [#Attrezzos](#)

“COEDUQUEM A CASA? REFLEXIONS PER AL DIA A DIA”

Dimarts 21 de febrer

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Coeducació.

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona-Districte de l'Eixample

Conferència

Quin paper té la família en l'educació dels infants? Eduquem igual les nenes i els nens? Com les situacions personals i les expectatives influeixen en el que esperem dels infants? Com afrontem les diferents necessitats i demandes que ens fan? Com operen les nostres idees preconcebudes i els nostres prejudicis? Reflexionarem sobre la mirada que tenim les famílies cap als infants i què podem fer nosaltres per acompanyar-los a ser qui vulguin ser.

Cal inscripció prèvia a partir del 14 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

BEWIS DE LA ROSA <RAP RURAL>

Dijous 23 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Concert *performatiu*

Bewis de la Rosa és un projecte interdisciplinari de Beatriz del Monte, on investiga sobre la base del concepte <RAP RURAL>. El seu primer treball rep el nom d'*Amor más que nunca* i proposa dos eixos de reflexió: l'amor i el món rural. Recull assaigs, cançons, videoclips i concerts *performatius*. El seu discurs es basa en el pensament crític, el transfeminisme, el decreixement, la memòria històrica i la salut mental, partint de l'amor i l'art com a mitjans de transformació social.

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

LA LLUNA EN UN COVE

Dimecres 1 de març

A les 11.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Laberta Delpoblet

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

Contes i cançons

Un pescador que vol pescar la lluna, un planeta que se sent sol o una estrella que cau del cel són els protagonistes d'aquesta sessió que parla del firmament. Contes i cançonetes de falda que parlen del cel i dels astres.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de febrer a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Contes](#) [#De0a3anys](#)

“CORÀ. CANVIA EL MÓN SI CANVIO DE GÈNERE?”

Del 14 de març a l'1 abril

A la sala d'exposicions Àlex García del Centre Cultural Sagrada Família

A càrrec de Gabo Caruso

Fotografia

“Quan sigui gran vull ser una nena”, va dir a la seva mare una nit abans de tancar els ulls i adormir-se. En aquell espai oníric amagat al seu coixí, es va anunciar una altra realitat: la seva. Avui, la Cora és una nena trans feliç que somia fabricar unicorns.

Aquest projecte expositiu proposa un recorregut visual a través dels anys pels universos vitals de la Cora –universos que històricament han tancat la porta a tota persona trans–, per donar compte d'una infància poc visibilitzada i aportar informació a favor del dret a la identitat i la diversitat.

Inauguració: dimarts 14 de març a les 19.00 h.

Amb motiu del Dia Internacional de la Visibilitat Trans.

[#Exposicions](#)

“EDUCAR SENSE CRIDAR”

Dimarts 21 de març

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Alba Castellví. Sociòloga, educadora i assessora de famílies

Conferència

Una xerrada amb idees pràctiques per resoldre problemes de la vida quotidiana en família sense perdre la calma: quan els fills i filles no ens fan cas, quan protesten davant les negatives, quan no volen col·laborar... Alba Castellví ens orienta per educar per a una llibertat responsable.

Cal inscripció prèvia a partir del 14 de març a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al Punt d'Informació del Centre: 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme **a partir del dilluns 12 de desembre de 2022** a les 9.00 h.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina web **www.ccsagradafamilia.net**. Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A les oficines del Centre Cívic Sagrada Família (C/Mallorca 425-433, 4a planta) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h. Consulta horaris de Nadal.

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 16 de gener de 2023.

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 TALLER:

(*Preus públics pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.)

- Curs genèric: 4,49 €/h sense IVA (5,43 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,69 €/h sense IVA (4,47 €/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 (16 de gener) 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 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.

RECURSOS

EN PARLEM...

CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 18 de gener
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Agatha Armstrong,
Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 8,16 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'aprendre i respectar les nostres pròpies emocions. Perquè tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors o creences que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte.

L'ART...TÉ GÈNERE?

Dimecres 25 de gener
de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Sergio Moreno,
artista plàstic
Preu: 8,16 €

Aquest interrogant ha estat present en tot el transcurs de la història de l'art, i potser encara hi és avui dia. En aquest taller descobrirem la seva veracitat i analitzarem l'aportació d'algunes artistes, analitzant la seva obra d'una manera diferent i més profunda.

ART ERÒTIC I PROHIBIT

Dijous 26 de gener
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Montse Pérez,
siNesteSia
Preu: 10,87 €

A través de les obres d'art descobrirem la mirada eròtica dels artistes cap a les dones. La majoria d'aquestes obres van ser prohibides en el seu temps però admirades en la clandestinitat en els gabinets privats.

CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 1 de febrer
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Sara Giol,
fisioterapeuta i sexòloga,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 8,16 €

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

LA SEXUALITAT DESPRÉS DELS 50

Dimecres 15 de febrer
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Carla Castellanos,
Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 8,16 €

La sexualitat després de fer cinquanta anys comporta alguns canvis. Per entendre'l es tractaran com a punts importants el desig sexual, la lubricació vaginal o el canvi hormonal de les dones.

ALIMENTACIÓ I OSTEOPOROSI

N

Dimecres 22 de febrer
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 8,16 €

En aquest taller parlarem de les claus sobre l'alimentació i els hàbits de vida que ens ajudaran a protegir la nostra salut òssia. Cuidar els nostres ossos al llarg de la vida pot ser senzill si sabem com fer-ho.

ALIMENTACIÓ I CURA DE LA MICROBIOTA

N

Dimecres 1 de març
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 8,16 €

Cada cop hi ha més estudis que parlen de la implicació que té l'intestí en la nostra salut immunitària, emocional i hormonal, degut a la nostra microbiota. En aquest taller aprofundirem en com n'hem de tenir cura, de manera que això incideixi en la nostra salut general.

IDIOMES

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Pérez
Preu: 73,35 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants i practicarem l'audició.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 73,35 €

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: 73,35 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats. Reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

ANGLÈS ELEMENTAL

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. 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 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 73,35 €

Vols practicar el teu anglès oral però ja no vols 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. Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú.

ENGLISH FOR TRAVELLING

Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 73,35 €

Si vols aprendre a comunicar-te millor en els teus viatges aquest és el teu curs ideal. Treballarem les situacions típiques: transport, menjar, passejades, etc. Nivell elemental consolidat o preintermedi.

INICIACIÓ A L'ITALIÀ

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professora: Serena Russo
Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor.

Un curs d'iniciació a l'italià on aprendràs les bases gramaticals, fonètiques i del vocabulari de l'italià de forma dinàmica i divertida, per començar a deixar-te anar amb aquest idioma.

ITALIÀ "NIVELL MIG"

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professora: MariaJo López Vilalta
Preu: 73,35 €

Si ja tens algunes nocions de gramàtica, aquest és un taller de llengua i cultura italiana adreçat a gent que vulgui continuar avançant en una llengua tan rica i musical com ho és l'italià.

Nivell ideal per a alumnes que ja han realitzat algun curs d'italià.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dimarts de 16 h a 17.30 h
Professora: Julia Galley
Preu: 73,35 €

Cal nivell (A1). Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics.

INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dilluns de 17 h a 18.30 h
Professora: Julia Galley
Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. En aquest curs de tastet d'alemany per a principiants ens fixarem sobretot en les estructures bàsiques més importants per presentar-nos i parlar sobre els nostres interessos.

CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h (nivell mig)
(B) Dimecres de 10.30 h a 12 h (nivell iniciació)

Professora: Julia Galley
Preu: 73,35 €

Cal nivell (A1). 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: 73,35 €

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.

MILLORA EL TEU ALEMANY I PASSA-T'HO BÉ!

(A) Dilluns 23 de gener de 18 h a 20 h
 (B) Dimarts 24 de gener de 10 h a 12 h (Avançat)
 Professora: Laia Fanlo
 Preu: 10,87 €

Cal nivell (A2).
 En aquest taller monogràfic millorarem el teu alemany d'una manera lúdica i divertida. Farem un repàs general de la gramàtica i treballarem els connectors i les frases subordinades a través dels jocs i de l'espontaneïtat.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. 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 i mantenir converses bàsiques.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 h a 21 h
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 73,35 €

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.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h (Bàsic)
 (B) Dimarts d'11.30 h a 13 h (Mitjà)
 (C) Dimarts de 19.30 h a 21 h (Mitjà)
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 73,35 €

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

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h
 Professor: Breno Fernandes
 Preu: 73,35 €

Aprofitarem les semblances d'aquesta llengua amb el català i el castellà per tal que l'alumnat pugui parlar l'idioma des del primer dia. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques de la llengua, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

FES-HO PER TU

REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

Dilluns 16, 23 i 30 de gener de 17.30 h a 19.30 h
 A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
 Preu: 32,60 €

Les herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir malalties i malestars.
 Aprendre sobre remeis que preparaven les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, ungüents, macerats i moltes coses més.

COSMÈTICA NATURAL FRESCA II

N

Dilluns 16, 23 i 30 de gener,
6 i 13 de febrer
de 10 h a 12 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 54,33 €

En aquest cicle parlarem de les aplicacions dels olis essencials, dels diferents tipus de ceres i mantegues vegetals, i coneixerem diferents usos que podem donar als hidrolats. Totes les receptes seran personalitzades.

Tot i que és un curs de continuació, no és necessari haver fet *Cosmètica natural 1* per poder participar en aquest taller.

AUTOMAQUILLATGE DE FESTA

N

Divendres 20 i 27 de gener
de 19.30 h a 21 h

A càrrec de Lydia Parrilla,

Sex Academy Barcelona

Preu: 16,30 €

Per a dones a partir de 16 anys. Realitzarem diferents tipus de maquillatge, no tan sols de nit, sinó que també farem un repàs pels maquillatges més lleugers per a aquelles persones que prefereixen un aspecte més natural.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dimecres de 19 h a 21 h

A càrrec d'Alexandre Jodar,
tallerelmussol.blogspot.com

Preu: 65,19 €

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.

GASTRONOMIA

PANS DEL MÓN (EN LÍNIA)

E

Dimecres 8 i 15 de març
de 11 h a 13 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 21,73 €

En aquesta ocasió aprendrem a fer pans, des de l'autèntica focaccia de romaní i cirerols fins al pa naan de l'Índia o la pita dels països àrabs.

T'animes a ficar les mans a la pastera?

POSTRES DE QUARESMA (EN LÍNIA)

E

Dimecres 22 de març
d'11 h a 13 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 10,87 €

Ens posem mans als fogons per fer unes postres d'allò més delicioses en aquestes dates. Des dels bunyols de vent, els frixuelos/crepes, les *torrijas* fins a la mona tradicional de brioix.

T'hi animes?

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17 h a 18.30 h

(B) Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 73,35 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 16.45 h a 18.15 h

Professora: Àlicia López

Preu: 73,35 €

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.

IOGA DEL RIURE

Dilluns de 19 h a 20 h

Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga

Preu: 48,90 €

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!

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(B) Dimecres de 18.15 h a 19.45 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu: 73,35 €

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 enforceixen mentre la teva ment es relaxa.

HATHA IOGA

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Concha Pineda

Preu: 73,35 €

Amb la pràctica del ioga treballarem el cos, la respiració, la concentració, etc. Però sobretot ens aproparà a una consciència més profunda, més pura, un estat de pau que tant desitgem.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Emma Velasco

Preu: 73,35 €

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el més important, el moment present de la pràctica.

Podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu.

IOGA PER A LES LUMBARS

Dissabte 11 de març

de 16 h a 19 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 16,30 €

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.

IOGUILATES

Dijous de 20 h a 21.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 73,35 €

Enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afinarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

N

YAABA

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 48,90 €

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasilera) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que reforcen la musculatura.

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Ina Dunkel i Marisa Ponte
Preu: 73,35 €

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.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h
(C) Dijous de 16.30 h a 18 h
A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 73,35 €

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.

SUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20 h
(B) Dilluns de 20 h a 21 h
Professor: Paulo Miranda
Preu: 48,90 €

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

REEDUCACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora Majo Villafaina
Preu: 73,35 €

A través d'exercicis suaus basats en el mètode Feldenkrais, alliberarem el cos de tensions, aconseguirem una major relaxació, flexibilitzarem el to muscular, ampliarem la coordinació i posarem consciència en la respiració per tal d'adquirir més vitalitat i benestar.

PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous de 18 h a 19 h
Professor: Sonia Faria
Preu: 97,79 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dimarts i dijous de 19 h a 20 h
Professor: Sonia Faria
Preu: 97,79 €

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 FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 48,90 €

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.

**GIMNÀSTICA
HIPOPRESSIVA**

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
(B) Divendres de 17 h a 18 h
Professora: Eva Marí
Preu: 48,90 €

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 STIRAMENTS)**

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 73,35 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

**CUIDA'T AMB EL SHIATSU
UNA PRÀCTICA PER
SANAR-SE UN MATEIX/A**

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Daniela Corbella
Preu: 73,35 €

El *shiatsu* és una antiga pràctica japonesa que actua sobre els canals energètics reconeguts per la medicina xinesa i l'acupuntura. Aprendre a conèixer i estirar aquests canals i buscar uns punts que puguin afavorir el fluir de l'energia.

**SKIPPING-SALT
AMB CORDA**

Dijous de 17 h a 18 h
A càrrec d'AESA
Preu: 48,90 €

N

L'*skipping* és una activitat física d'alta intensitat amb la qual s'aconsegueix cremar una gran quantitat de calories, enfortir la musculatura i tonificar el cos. Es treballa a la vegada el tren superior i l'inferior, i amb una pràctica continuada es millora la coordinació i la resistència.

**CREIXEMENT
PERSONAL**

VIURE EN POSITIU

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 73,35 €

Treballem per aconseguir focalitzar-nos en allò positiu i deixar de banda la queixa. Si aconseguim potenciar les emocions positives i ser més conscients de les nostres capacitats i virtuts, podrem fer front més fàcilment a situacions negatives.

**INTRODUCCIÓ
AL MINDFULNESS**

(A) Dilluns de 17.30 h a 19 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 73,35 €

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.

FENGSHUI EXPRÉS

N

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Yolanda Corredera
Preu: 65,19 €

Consells bàsics i senzills per gaudir del teu pis amb energia positiva!

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professor: Pau Bachmann
Preu: 73,35 €

Avui en dia els abusos i acostaments sexuals cap a la dona encara afecten la nostra societat. A partir d'eines que ens proporcionen les arts marcial, la psicologia i la transformació personal, es treballen exercicis que enforteixen la ment i el cos per reforçar així la sensació de seguretat en una mateixa.

SALUT

RESPIRACIÓ AMPLIFICADA

N

Dissabte 4 de febrer de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 10,87 €

A través de lliçons de Feldenkrais, es durà a terme una major comprensió de quines parts influeixen en la respiració. Per mitjà d'aquestes lliçons pràctiques, la respiració amplificarà les seves possibilitats tant a través d'un focus intern com extern del cos. Treball a terra sobre màrfega.

COLUMNA SANA

N

Dissabte 25 de febrer de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 10,87 €

La columna és un element clau en el mètode Feldenkrais, que posarem en pràctica per descobrir les seves possibilitats i limitacions a fi de moure la columna d'una manera més respectuosa i vital. Treball a terra sobre màrfega.

COLL SUAU

N

Dissabte 18 de març de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 10,87 €

Durant aquesta sessió, basada en el mètode Feldenkrais, s'ofereix un treball clau per relacionar-se amb aquesta part del cos d'una manera més suau i flexible, entenent quines parts formen part del tot i d'aquesta manera alleugerir-ne el moviment. Treball a terra sobre màrfega.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimarts de 16.30 h a 18 h (a partir de 65 anys)
Professora: Maika Guirao
Preu: 73,35 €

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.

ANATOMIA DE LA RESPIRACIÓ

N

Dimarts de 17 h a 18 h
 Professora: Roser Ferrando
 Preu: 48,90 €

En aquest taller teòric i pràctic, observaràs, descobriràs i aprofundiràs la teva respiració; així podràs detectar i adquirir hàbits respiratoris més òptims per poder gaudir conscientment dels seus beneficis, en els àmbits físic, mental, emocional i espiritual.

ESQUENA SENSE DOLOR

N

Dimarts de 12 h a 13.30 h
 Professora: Veronica Strukelj
 Preu: 73,35 €

El mal d'esquena està relacionat, en la majoria dels casos, amb una mala postura i les compensacions que el cos realitza per corregir aquest desequilibri. Et proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura a fi de corregir-los.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

BREU RECORREGUT PER L'UNIVERS: DE PLATÓ A L'ASTRONOMIA MODERNA

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
 A càrrec d'AstroBarcelona
 Preu: 32,60 €

Veurem quin ha estat el paper de l'astronomia en l'evolució del saber i com hem arribat a l'estat actual. Què saben de l'Univers avui dia els astrònoms i quins han estat els descobriments més importats des del segle XV fins al segle XX?

HORT AL BALCÓ

N

Dimecres de 17.30 h a 19.30 h
 Professora: Marta Pitet
 Preu: 65,19 €

Donarem unes nocions de cultiu d'hortalisses en test, començant per la fisiologia de les plantes, passant pels substrats, la fertilització, el reg i les associacions fins a arribar a les malalties més comunes i als seus tractaments, siguin químics o ecològics.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
 A càrrec de Susana Camps,
 d'El Barco de Papel
 Preu: 73,35 €

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

PARLAR EN PÚBLIC

N

Dijous de 18 h a 19.30 h
 Professora: Sabrina Rodríguez
 Preu: 73,35 €

Aprèn a comunicar les teves idees de manera clara, a projectar la teva veu i a parlar de forma dinàmica, a controlar la teva postura i els moviments, i sobretot a guanyar seguretat.

IL·LUSTRACIÓ POÈTICA

N

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professor: Pablowsky
Preu: 73,35 €

Aquest taller constarà de tres parts: la creació d'una peça poètica pròpia, la integració de la peça i les eines per poder-la recitar, i la realització d'una il·lustració amb tinta xinesa abstracta de l'obra.

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Paola Tarantino
Preu: 73,35 €
Lloc: Ateneu el Poblet

En aquest taller els alumnes podran assaborir els diferents aspectes de la interpretació teatral, com la improvisació, la dicció, la gestió de les emocions, el treball sobre el personatge, l'expansió del propi potencial creatiu i l'expressió corporal.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA MANUAL (2N NIVELL)

N

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Inici el 23 de gener
Professor: Luis en el Bosque
Preu: 86,93 €

Descobrirem totes les possibilitats de la teva càmera i donarem a la composició i a l'edició un lloc en el procés de treball visual. Proposarem classes teòriques, classes pràctiques en què treballarem la fotografia nocturna i sessions de visionament de les teves fotografies diürnes.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dimarts d'11 h a 13 h
Inici el 24 de gener
Professor: Luis en el Bosque
Preu: 86,93 €

Aprèn a controlar la teva càmera fotogràfica fent servir el mode manual, la relació amb el diafragma, la velocitat d'obturació i l'ISO com a eines per controlar la llum. Podràs formar-ne part amb una càmera amb mode manual (rèflex, *mirrorless* o compacta). Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA CREATIVA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 73,35 €

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

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professor: Adrià Mas
Preu: 73,35 €

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. Cantarem sobre bases musical, farem exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Cantarem en conjunt per superar la por i els bloquejos emocionals. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

GÒSPEL

Dimecres de 18 h a 19.30 h
 Professora: Marga Millán
 Preu: 73,35 €

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 20 h a 21.30 h
 (Avançat)
 (B) Dijous de 18.30 h a 20 h
 (Mitjà)
 (C) Dijous de 20 h a 21.30 h
 (Iniciació)
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 73,35 €

COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 18.30h a 20 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 73,35 €

Veurem com amb la interpretació conjunta podem fer brillar molt més tant les melodies i els acompanyaments com les nostres pròpies veus. Cal conèixer els acords bàsics i saber llegir amb l'ukelele o la guitarra les notes d'una partitura. No instruments elèctrics.

UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 18.30 h a 20 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 73,35 €

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.

UKELELE (MITJÀ)

Dijous de 17 h a 18.30 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 73,35 €

Si ja has cursat un *Ukelele iniciació* a has tingut un primer contacte amb l'instrument, en aquest taller pots aprofundir els teus coneixements, alhora que t'ho passaràs molt bé tocant i cantant en grup. Cal saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques, negres i corxeres.

UKELELE (AVANÇAT)

Divendres de 20 h a 21.30 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 73,35 €

Continuació del taller d'*Ukelele mitjà*. Seguirem practicant per aprendre els acords més difícils, que ja requereixen saber fer la celleda. També introduïrem notes en segona posició i ens atrevirem amb els ritmes sincopats més habituals. Cal saber llegir les notes d'una partitura amb l'ukelele i dominar els ritmes de vals i balada, tan rascats com puntejats

DANSA

BURLESQUE

Dijous de 20 h a 21.30 h
 A càrrec de Barcelona SwingCats
 Preu: 73,35 €

Si vols sortir de la rutina, l'estrès, divertir-te i aprendre a ballar d'una manera elegant, aquest és el teu curs! Treballarem diferents tècniques per reforçar l'autoestima i la seguretat en una mateixa. Un curs per a totes les edats i nivells de ball, així que si no saps ballar no ho dubtis, i apunta-t'hi.

DANSES DE LA POLINÈSIA

N

Dijous de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Barcelona SwingCats
Preu: 73,35 €

Les danses polinèsies tenen el seu origen a les illes del Pacífic Sud. El cos es mou suaument segons la música mellosa. Els gestos de les mans expliquen la història de la cançó o toquen instruments nadius. Expliquen històries de creació del món, d'accions de déus i d'herois, dels grans viatges d'avantpassats.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 73,35 €

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 17.30 h a 19 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 73,35 €

Descobreix aquesta dansa ancestral, la seva música i els ritmes bàsics. Treballarem 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

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(B) Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Anna Monleón de l'ACB
Preu: 73,35 €

El grup (A) és continuació del trimestre de tardor.

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Farahdanz
Preu: 73,35 €

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

SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 73,35 €

FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 73,35 €

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

BALLS DE SALÓ

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h (mitjà)
Professor: José Luis Garzón
Preu: 73,35 €

Curs pensat per aprendre els compassos, les figures i les coreografies de dificultat mitjana, i també per assimilar els compassos bàsics de ball per als diferents gèneres musicals.

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Esmeralda Sánchez
Preu: 73,35 €

Ball urbà amb 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.

DANCEHALL

N

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professora: Esmeralda Sánchez
Preu: 73,35 €

Estil musical que es caracteritza per tenir ritmes més ràpids que el *reggae*. Ball amb moviments lligats a les arrels africanes, enèrgic i amb actitud.

RUMBA

Dimarts de 21 h a 22 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 48,90 €

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!

**DANSA
AFRICANA**

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professor: Dave Sarr
Preu: 73,35 €

Descobreix una cultura diferent a través de la dansa, els ritmes i les cançons africanes.

**TANGO
QUEER**

Divendres de 19.30 h a 21 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 73,35 €

Ens iniciarem en el tango amb una perspectiva feminista, entenent que els rols de la dansa (de seguir o guiar) no tenen perquè estar subjectes a la nostra identitat de gènere. No és necessari venir en parella ni amb sabates de taló.

SWING SOLO

Divendres de 18 h a 19 h
A càrrec de El Temple del Swing-
Swing Barcelona
Preu: 48,90 €

Aprenderàs passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer amb una parella. Les classes són molt dinàmiques, ideals per carregar-se bona energia i alhora millorar la coordinació i la rapidesa de moviments. I doni per a totes les edats.

**BALLS LLATINS
SENSE PARELLA**

N

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Meritxell Ros
Preu: 73,35 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys: la *samba*, el *txa-txa-txa*, la *cumbia*, la *salsa*, el *merengue*, el *rock & roll*, etc.! Vine i gaudiràs fent exercici en un món musical ple de colors, alegria i ple de moviment!

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: 97,79 € + suplement

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

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 97,79 €

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

INICIACIÓ AL DIBUIX

Divendres de 17 h a 19 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 97,79 €

Inicia't en l'art del dibuix. Coneix els fonaments bàsics que es necessiten per dibuixar. Partint d'exercicis d'observació aprendràs a identificar elements clau, 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: 86,93 €

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 potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN BAMBÚ AMB VENT I PLUJA

N

Dijous de 10 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 67,92 € + suplement

El *sumi-e* és la tècnica tradicional de l'aiguada japonesa. Amb tinta xinesa negra i en alguna ocasió una mica de color es poden crear formes subtils i elegants però alhora molt expressives i inspirades en la naturalesa.

LETTERING

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Cristina García
Preu: 40,75 € + suplement

Amb el *lettering*, donem vida a les lletres i a les paraules. Aprendre a escriure d'una manera bonica, a dotar les lletres de personalitat, fent-les servir en el teu dia a dia i descobrint les mil i una aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques.

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 10 h a 12 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 97,79 € + suplement

MANUALITATS

Dilluns de 10 h a 12h
 Professora: Marta Genovés
 Preu: 86,93 € + suplement

Projectes creatius amb diferents tècniques i materials.

SCRAPBOOK

Dimarts de 18 h a 20 h
 Professora: Àurea Estelle
 Preu: 86,93 € + suplement

N

La tècnica de scrapbooking és una manera de fer àlbums de fotos personalitzats, gaudint d'embellir els bonics records que volem conservar en paper. Explorarem aquesta tècnica creant fons per les nostres fotografies, decorant-les, estampant amb segells, jugant amb pintures, adhesius i retalls de papers.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
 (B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
 Professor: Jesús Zornoza
 Preu: 86,93 €

Cal portar mobles petits.

FET A MÀ

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) Dijous d'11 h a 13 h
 (B) Dijous de 17.30 h a 19.30 h
 Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia
 Preu: 97,79 € + 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 totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

PUNT AMB DUES AGULLES

Divendres de 17.30 h a 19 h
 Professora: Àurea López
 Preu: 73,35 €

Maneig de les agulles de punt per teixir peces sense costures com samarretes o jerseis de coll tancat, dels típics jerseis nòrdics clàssics. Aprendrem a prendre mides i a fer nosaltres mateixos peces de roba per a tota la família

REALITZA I TRANSFORMA ELS TEUS PROPIS PATRONS

Dijous de 19.30 h a 21.30 h
 Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia
 Preu: 86,93 €

T'ensenyarem a realitzar i a transformar els teus propis patrons bàsics amb les teves mides perquè puguis crear les peces que més t'agraden. No és necessari tenir coneixements previs.

PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.30 h a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 86,93 €

JOIERIA ARTESANAL

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montse Trillo
Preu: 86,93 € + suplement

Experimentarem amb la cera perduda, una de les tècniques més antigues en joieria. Partirem del procés creatiu de la peça (disseny i pluja d'idees) i anirem avançant fins a modelar-la en cera i transformar les nostres creacions de plàstic en metall.

INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

Dimecres de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Alicia Santamaría, d'Onda Lupita
Preu: 54,33 € + suplement

Hi ha moltes maneres senzilles de fer les nostres pròpies llibretes de notes o blocs de dibuix, ideals per a l'*sketching*! Veurem diferents maneres de cosir i enganxar els fulls i personalitzarem les nostres cobertes amb roba o papers decorats per nosaltres mateixes, no n'hi haurà dues d'iguals!

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 18 de gener de 16.30 h a 18.30 h
A càrrec de Skilbo
Preu: 10,87 € + suplement

Aprendrem pas a pas a dur a terme aquest art japonès on faràs boles de molsa natural que serveixen de test per les teves plantes i així podràs omplir vida casa teva. També t'explicarem com has de cuidar les plantes i quins tipus hi ha.

KOKEDAMA DE SANT VALENTÍ

Dimecres 8 febrer de 16.30 h a 18.30 h
A càrrec de Skilbo
Preu: 10,87 € + suplement

Si ja saps què és el *kokedama*, també deus saber que el millor de posar en pràctica aquesta tècnica és connectar amb les teves pròpies mans. Connecta amb la terra, la planta i la molsa per gaudir d'aquest dia tan especial. I, si vols, regala la teva nova planta a un ésser estimat.

INICIACIÓ AL BRODAT BÀSIC

Dimecres de 10 h a 13 h
Professora: Misako Mimoko
Preu: 48,90 €

Aprèn els punts bàsics del brodat: farem una petita introducció al brodat i als diferents materials, els tipus de fils, consells i trucs, etc. Aprendre a començar i a acabar un brodat, així com els diferents punts bàsics: repunt, cadeneta, fistó, punt de mosca, punts per omplir superfícies, punt de Bolonya, *bullion*, nus francès... tot el que es necessita per començar a brodar. S'ha de portar un costurer bàsic.

BRODAT TIPOGRÀFIC DE LLETRES I MONOGRAMES

Dimecres de 10 h a 13 h
Inici 8 de febrer
Professora: Misako Mimoko
Preu: 65,19 €

En aquest taller aprendrem els punts bàsics de brodat per a cada tipus de tipografia, com el lettering modern i l'escriptura cal·ligràfica. Podràs brodar alfabetes, monogrames, frases, textos o minicartells amb frases conegudes per penjar a casa o a l'estudi.

No es necessiten nocions de brodat.

HUMANITATS

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h
 Professor: Sergio Moreno
 Preu: 73,35 €

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.

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS. ROMA I L'INICI DE L'EDAT MITJANA

Dijous de 17 h a 18.30 h
 Professor: Jorge Pisa
 Preu: 71,87 €

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquest trimestre analitzarem l'Imperi romà i els inicis de l'edat mitjana.

ITINERARIS

PICASSO I BARCELONA

Dissabte 21 de gener de 10.30 h a 12.30 h
 A càrrec de Literat Tours,
www.literattours.cat
 Preu: 8,93 €

En aquesta passejada, recorrerem alguns dels indrets on va viure, va treballar o que va freqüentar Picasso, i també altres llocs on es conserven algunes de les seves obres. Passió, arravatament, genialitat, inspiració... En resum: Picasso en estat pur.

RUTA: BARRI DEL BORN. HISTÒRIA I PATRIMONI

Divendres 27 de gener de 10.30 h a 12.30 h
 A càrrec de Jorge Pisa
 Preu: 8,93 €

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

COMERÇOS EMBLEMÀTICS

Dimarts 7 de febrer de 10.30 h a 12.30 h
 A càrrec d'Explica'm Barcelona
 Preu: 8,93 €

Barcelona gaudeix encara avui d'un important nombre d'establiments que han sabut vèncer el pas del temps. Són únics, històrics i centenaris. Una ruta per explicar-vos alguns dels comerços més carismàtics o amb més història de Barcelona. Anem de botigues?.

RUTA: MISTERI, LLEGENDA I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

Divendres 17 de febrer
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 8,93 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris que han succeït a Barcelona, com els assassinats de la Vampira del Raval, els crims de l'Hostal de la Flor del Liri, l'existència del Fossar dels Condemnats o la història obscura dels templers.

RUTA: LA LAIA DE BARCELONA

Dilluns 13 de febrer
de 10.30 h a 13.30 h
A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 13,41 €

La Laia de Barcelona és la nostra patrona oblidada més coneguda, però n'hi ha més, patrones que ningú recorda i que van ser molt importants a la ciutat. En aquesta ruta recorrerem el barri Gòtic per descobrir la història de Santa Eulàlia i alhora, veurem d'altres patrones que la van acompanyar durant anys i panys.

LA VILA DE GRÀCIA

Dissabte 18 de març
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 8,93 € + suplement

Coneixeràs els seus orígens com a vila independent, el seu passat industrial i revolucionari, els edificis burgesos més interessants, la primera casa modernista que va fer Gaudí, alguna de les moltes places del barri... i acabarem el recorregut amb la visita al refugi antiaeri de la plaça del Diamant.

CUINA I SOCIETAT A LA BARCELONA MEDIEVAL

Dissabte 11 de febrer
de 10.30 h a 12.45 h
A càrrec de Literat Tours,
www.literattours.cat
Preu: 10,04 €

Què menjaven els barcelonins fa cinc o sis segles? Coneixem l'herència romana? Què en sabem, de les aportacions dels jueus i els àrabs a la nostra cuina? Com hi van influir els nous aliments arribats d'Amèrica? Sabem quins plats de la cuina catalana actual tenen els orígens a l'edat mitjana? Acompanyeu-nos en aquest recorregut per descobrir-hi sabors, olors, gustos i tradicions.

N

N

N

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS

Dimarts de 10 h a 11 h
A càrrec de Gianna Valeria
Preu: 48,90 €

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.

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

IOGA POSTPART AMB NADONS

Dilluns de 16 h a 17.30 h
Professora: Emma Velasco
Preu: 73,35 €

L'objectiu d'aquest taller és el benestar integral de la mare que ha donat a llum fa poc. És un espai de seguretat per a ella, compartit amb el seu nadó. Per cuidar el seu cos i les seves emocions, i per construir un vincle sa amb el nadó. A les classes es practicaran postures, respiracions i meditacions, i també simples exercicis per als petits. Es recomana començar el taller quan el nadó tingui al voltant de dos mesos o més.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dimecres d'11.15 h a 12.15 h
(B) Dijous de 16 h a 17 h
Professores: Lorena López i
Lucía Carrano
Preu: 48,90 €

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

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 73,35 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on gaudir d'un espai de relació amb el teu nadó a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte als ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimecres de 10 h a 11 h
(B) Dijous de 17.15 h a 18.15 h
Professores: Lorena López i
Lucía Carrano
Preu: 48,90 €

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

N

CALENDARI

GENER

dj. 19	20.00h	Concert: Nuri Total amb banda: Ay madre Inscripció prèvia a partir del 12 de gener	p. 08
dt. 24	20.00h	Concert: Música Z	p. 05
dj. 26	20.00h	Teatre: Swimming pool Inscripció prèvia a partir del 19 de gener	p. 08
dt. 31	17.30h	Conferència: “Llibertat i límits. Acompanyant el creixement dels infants amb respecte i amor” Inscripció prèvia a partir del 24 de gener	p. 09

FEBRER

Del 2 al 23 dj. de 20.15h a 21.45h		Workshop: Slammers Inscripció prèvia a partir del 19 de gener	p. 04
dj. 2	17.30h	Espectacle infantil: Oh, uh, ah, ei! Terra·Aire·Foc·Aigua Preu: 3,00 € Per a infants de 1 a 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 26 de gener	p. 10
dj. 9	20.00h	Concert: Música Z	p. 05
ds. 11	11.00h	Taller participatiu: Enfaixa't i vine a fer castells! Inscripció prèvia a partir del 3 de febrer	p. 10
Del 14 de febrer al 8 de març		Exposició: “Lo que no sabia que sabia” Inauguració: dimarts 14 de febrer a les 19.00 h	p. 03
dj. 16	20.00h	Teatre: A(L)buelo Inscripció prèvia a partir del 9 de febrer	p. 11
dt. 21	17.30h	Conferència: Coeduquem a casa? Reflexions per al dia a dia Inscripció prèvia a partir del 14 de febrer	p. 12
dj. 23	20.00h	Concert performatiu: Bewis de la Rosa <RAP RURAL> Inscripció prèvia a partir del 16 de febrer	p. 12

MARÇ

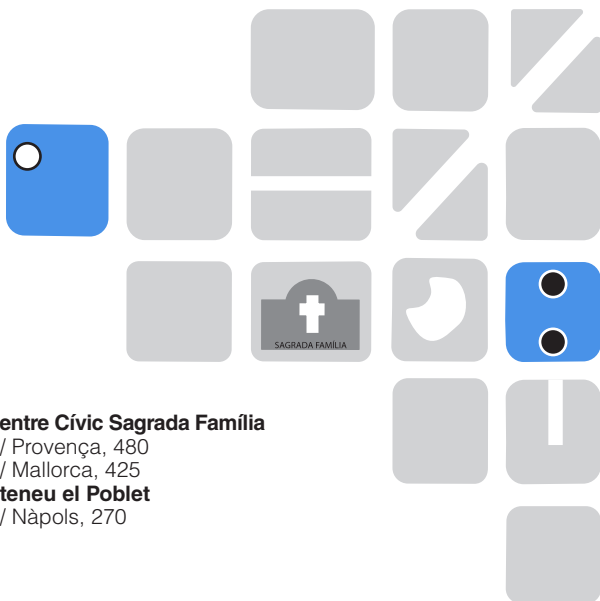
dc. 1	11.30h	Contes i cançons: La lluna en un cove Preu: 3,00 € Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult Inscripció prèvia a partir del 22 de febrer	p. 13
dj. 2	20.00h	Mostra: Slammers en acció Inscripció prèvia a partir del 23 de febrer	p. 04
dl. 6	19.00h	Relats en Femení: Acte de lliurament de premis Inscripció prèvia a partir del 27 de febrer	p. 03
dj. 9	20.00h	Concert: Música Z	p. 05
ds. 11	11.00h	Visita guiada a l'exposició: "Objectes comuns. Històries locals, debats globals" Inscripció prèvia a partir del 3 de març	p. 06
dl. 13	19.30h	Xerrada-taller: Frau(en) Bauhaus Inscripció prèvia a partir del 6 de març	p. 07
Del 14 de març a l'1 abril		Exposició: "CORA. Canvia el món si canvio de gènere?" Inauguració: dimarts 14 de març a les 19.00 h	p. 13
dt. 21	17.30h	Conferència: "Educar sense cridar" Inscripció prèvia a partir del 14 de març	p. 14
dc. 22 i 29	De 18.00h a 20.00h	Taller: Creació de Relats des-orientats Inscripció prèvia a partir del 3 de març	p. 07
dj. 30	20.00h	Concert: Música Z	p. 05

ADREÇA

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

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

UBICACIONS



- **Centre Cívic Sagrada Família**
C/ Provença, 480
C/ Mallorca, 425
- **Ateneu el Poblet**
C/ Nàpols, 270

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.



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa