

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Juliol

Sagrada Família

estiu
2023

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 02
Fes-ho per tu	p. 03
Salut i creixement personal	p. 03
Activitat física	p. 03
Creixement personal	p. 05
Expressió i Creativitat	p. 06
Fotografia	p. 06
Música i veu	p. 06
Dansa	p. 07
Expressió plàstica	p. 07
Arts plàstiques	p. 07
Fet a mà	p. 08
Itineraris	p. 08
Tallers en família	p. 09

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del **12 de juny de 2023** a les 9.00 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina www.ccsagradafamilia.net

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Al Centre Cívic Sagrada Família (**c/Provença, 480**) de dilluns a divendres, de 9 h a 21 h, els dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i els diumenges de 10 h a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El pagament de la matrícula es pot realitzar amb targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies), tot i que agraïm els pagaments amb targeta i les inscripcions en línia.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del **3 de juliol de 2023**.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

Tots els tallers es realitzaran a l'edifici del **c/Provença, 480**, excepte aquells en què s'indiqui el contrari.

Les places són limitades.

PREU HORA TALLER

- Curs genèric: 4,49 €/h sense IVA (5,43 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,69 €/h sense IVA (4,47 €/h amb IVA)
- Algun taller requereix suplement de material.

BEQUES

- **Persones en situació d'atur:** Beca d'un 50% sobre l'import de la matrícula d'un taller.
- **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

Les beques es poden sol·licitar exclusivament de forma presencial al Punt d'informació del Centre, presentant-hi la documentació necessària.

A la nostra web www.ccsagradafamilia.net hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

RECURSOS

EN PARLEM...

CREIXEMENT ERÒTIC

Dilluns 3 de juliol
de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Agatha Armstrong,
Sex Academy Barcelona,
sexacademybarcelona.com
Preu: 8,16 €

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

IDIOMES

LET'S HAVE FUN

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10.30 h a 12 h
Professora: Julia Pérez
Preu: 48,90 €

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 17 h a 18.30 h
Professora: Julia Pérez
Preu: 48,90 €

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.

CONVERSA EN FRANCÈS (EN LÍNIA)

E

Del 3 al 12 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h (bàsic-mitjà)
(B) Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h (bàsic-mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 32,60 €

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.
Curs de conversa amb professora nadiua.

CONVERSA EN FRANCÈS A TRAVÉS DE L'ACTUALITAT I LA LITERATURA (EN LÍNIA)

N

Del 3 al 12 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
d'11.30 h a 13 h
(B) Dilluns i dimecres
de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 32,60 €

Nivell mitjà-alt.
Utilitzarem com a base articles, reportatges i textos de diferents estils per desenvolupar la teva comprensió oral i la teva fluïdesa, així com per enriquir el teu vocabulari i descobrir la cultura francesa.
L'objectiu és, doncs, ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva.
Curs de conversa amb professora nadiua.

INICIACIÓ A L'ITALIÀ

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h
Professora: Serena Russo
Preu: 48,90 €

Si creus que en italià s'escriu *Chao*, llavors aquest taller és per a tu! 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. *Ti aspettiamo!*
Continuació del trimestre de primavera.

ITALIÀ “NIVELL MITJÀ”

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 17.30 h a 19 h
Professora: MariaJo López Vilalta
Preu: 48,90 €

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 fet algun curs d'italià. A través de l'expressió oral o escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica, aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, cultura i societat italiana.

FES-HO PER TU

CURS D'AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

Dimecres 5, 12 i 19 de juliol
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Carla Castellanos,
Sex Academy Barcelona,
sexacademybarcelona.com
Preu: 32,60 €

Aprendrem com cuidar la pell per a poder aplicar el maquillatge dia a dia. La primera sessió serà teòrica per aprendre les bases de la pell i el maquillatge. A la segona sessió aprendrem a tenir cura de la pell i a seguir els passos del maquillatge. A la tercera sessió practicarem un maquillatge de dia.
A partir de 16 anys.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI KUNG

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 17 h a 18.30 h
Professora: Àlicia López
Preu: 48,90 €

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

BODY BALANCE

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 18.30 h a 19.30 h
Professora: Alícia López
Preu: 32,60 €

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

IOGA DINÀMIC

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.30 h a 21 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 48,90 €

STRETCHING (MOVIMENT I ESTIRAMENTS)

Del 3 al 12 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20 h a 21.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 32,60 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

HATHA IOGA

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 9.30 h a 11 h
Professora: Concha Pineda
Preu: 48,90 €

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

SUMBA

Del 4 al 21 de juliol
(A) Dimarts i divendres
de 10 h a 11 h
(B) Dimarts i divendres
de 17 h a 18 h
(C) Dimarts i divendres
de 18 h a 19 h
Professor: Paulo Miranda
Preu: 32,60 €
Lloc grup (A): Ateneu el Poblet
Lloc grups (B) i (C): Sala Siconi

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

PILATES I MOVIMENT

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 20 h
Professora: Federica Dore
Preu: 48,90 €

Exercici sense impacte, progressiu i global, que treballa la musculatura profunda. Ajuda a guanyar equilibri, força i elasticitat, tot acompanyat de tècniques de respiració.

ANIMAL FLOW

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17 h a 18.30 h
Professora: Federica Dore
Preu: 48,90 €

Aquest taller és un entrenament que, mitjançant una sèrie de moviments fluids, amb només el pes corporal, s'enfoca a millorar i augmentar la força, la flexibilitat, la mobilitat, la coordinació i la connexió neuromuscular.

N

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h
Professora: Elisenda Font
Preu: 48,90 €

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.

MARXA NÒRDICA

Del 3 al 20 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
de 19 h a 21 h
(B) Dijous 6, 13 i 20 de juliol
de 9 h a 11 h
A càrrec de Maria José Álvarez
i Fernando Bartolomé de Nòrdic
Walking Terapèutic (NWT)
Preu (A): 65,19 €
Preu (B): 32,60 €

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 *nòrdic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim nous indrets. Sortides dins i fora de Barcelona accessibles en transport públic, i en entorns amb ombra. Cal portar els bastons.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
Professora: Eva Marí
Preu: 32,60 €

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

CREIXEMENT PERSONAL

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 18.30 h a 20 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 48,90 €

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.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA DE VIATGE

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h
Professor: Ramon Cugat
Preu: 48,90 €

La fotografia de viatges generalment és una fotografia força ràpida, ja que viatgem amb altres persones i no tothom vol seguir el ritme dels fotògrafs. Per tant, hem de saber preveure el que passarà a fi d'estar preparats per aconseguir la fotografia que volem, i si pot ser cal planificar el viatge perquè tot passi quan nosaltres som a cada lloc.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 10 h a 12 h
Professor: Luis en el Bosque
Preu: 65,19 €

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.

Aquest curs disposarà de sessions teòriques i pràctiques (sortides) per aprofundir en el control de la teva càmera, els seus menús i la correcta aplicació de la llum. Podràs formar-ne part amb una càmera amb mode manual (rèflex, *mirrorless* o compacta). Cal portar la càmera fotogràfica.

MÚSICA I VEU

GUITARRA (INICIACIÓ)

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dijous
de 18 h a 19.30h
Professora: Marta Vigo
Preu: 48,90 €

UKELELE (INICIACIÓ)

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dijous
de 19.30h a 21h
Professora: Marta Vigo
Preu: 48,90 €

HAVANERES

Dimecres 5, 12 i 19 de juliol
de 19.30 h a 21 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 24,45 €

Tot treballant un petit repertori d'aquestes cançons, aprendrem a reconèixer les característiques pròpies de les havaneres catalanes, com podem cantar-les a veus i les diferents maneres d'acompanyar-les.

GÒSPEL

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 48,90 €

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.

DANSA**BALLS LLATINS
SENSE PARELLA**

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20 h a 21.30 h
Professora: Meritxell Ros
Preu: 48,90 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys. Podràs provar de fer tots els moviments característics de la samba, el txá-txa-txa, la cúmbia, la *salsa*, el *merengue*, el rock & roll, etc.! Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te'n, faràs exercici en un món musical ple de colors, alegria i, més important, ple de moviment!

COUNTRY-LINE DANCE

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.30 h a 21 h
Professor: Marta Borrás
Preu: 48,90 €

El curs intensiu de *line dance* s'ha dissenyat amb la idea de fer descobrir a l'alumne el gust per aprendre a ballar *line dance* mitjançant l'explicació de les tècniques d'aquest ball, posant l'accent en l'aprenentatge de les coreografies bàsiques.

SEVILLANES DESCALCES

Del 3 al 20 de juliol
Dilluns i dijous
de 17 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 48,90 €
Lloc: Sala Siconi

Trepitja fort! Aquesta vegada ballarem damunt la terra amb els nostres peus descalços per arrelar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. *Ooo/eeee!*

SWING SOLO

Del 4 al 21 de juliol
Dimarts i divendres
de 18 h a 19 h
A càrrec de El Temple del Swing-
Swing Barcelona
Preu: 32,60 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del *swing* sense haver-ho de fer amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És un curs idoni per a totes les edats.

TWERK

Divendres 7, 14 i 21 de juliol
de 19 h a 20.30 h
Professora: Esmeralda Sánchez
Preu: 24,45 €

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

EXPRESSIÓ PLÀSTICA**ARTS PLÀSTIQUES****PINTURA I DIBUIX**

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i divendres
de 10 h a 12 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 65,19 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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

SUMI-E: PINTURA JAPONESA “CARPES JAPONESSES”

Dilluns 3, 10 i 17 de juliol
de 10 h a 12.30 h
A càrrec d'Andi Dom Dom
Preu: 38,03 €
Lloc: Ateneu el Poblet

El *sumi-e* és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb pinzell i tinta. Mitjançant delicades pinzellades inspirades principalment en la naturalesa, aquesta tècnica ressalta per la seva bellesa i senzillesa.

URBAN SKETCHING

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 18 h a 20 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 65,19 €

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!

FET A MÀ

JOIERIA ARTESANAL

Dilluns 3, 10 i 17 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montse Trillo
Preu: 32,60 € + 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.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 65,19 €

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

ITINERARIS

BON PROFIT. CUINA I SOCIETAT A LA BARCELONA MEDIEVAL

Dijous 6 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 10,87 €

La gastronomia, el menjar, els aliments... Què menjaven els barcelonins fa cinc o sis segles? Coneixem l'herència romana? Què en sabem, de les aportacions de jueus i àrabs a la nostra cuina? Com hi van influir els nous aliments arribats d'Amèrica? Pobres i rics menjaven el mateix? Sabem quins plats de la cuina catalana actual tenen els seus orígens a l'edat mitjana?

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
d'11.15 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 48,90 €

És un taller per a nadons dels 3 mesos als 12 mesos on els pares i mares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dimarts i dijous de 9.45 h a 10.45 h
(B) Dijous de 17 h a 18 h
Professores: Lorena López i Lucía Carrano
Preu (A): 21,73 €
Preu (B): 16,30 €

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

TALLER MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimarts i dijous d'11 h a 12 h
(B) Dijous de 18.15 h a 19.15 h
Professores: Lorena López i Lucía Carrano

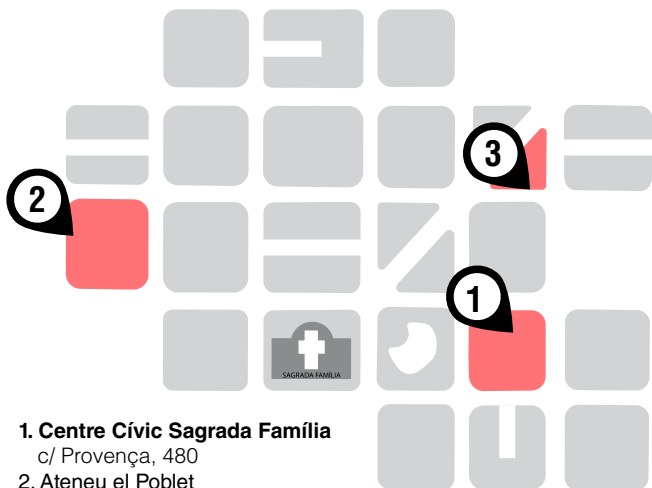
Per a infants d'1 a 3 anys. (caminants).

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

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

MAPA



1. Centre Cívic Sagrada Família

c/ Provença, 480

2. Ateneu el Poblet

c/ Nàpols, 270

3. Sala Siconi

c/ Rosselló, 461

HORARIS

De dilluns a divendres de 9 h a 21 h,
els dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h
i els diumenges de 10 h a 14 h.



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa