
Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Juliol 2026

estiu
2026



Centre Cívic
Sagrada Família

Fem la Barcelona de la teva vida

AGENDA CULTURAL

Juliol p.01

TALLERS

INSCRIPCIONS p.02

RECURSOS p.03

En parlem p.03

Idiomes p.03

Fes-ho per tu p.05

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL p.05

Activitat física p.05

Creixement personal p.08

Salut p.08

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT p.09

Comunicació p.09

Creació i tecnologia p.09

Música i veu p.10

Dansa p.10

EXPRESSIÓ PLÀSTICA p.12

Arts plàstiques p.12

Fet a mà p.13

ITINERARIS p.14

TALLERS EN FAMÍLIA p.17

Llegenda:  nou!



ARTISTEA

Exposició de la Fundació Friends

Del 3 al 19 de juliol

Inauguració el 3 de juliol a les 18 h

Mostra dels treballs fets als tallers d'arts i escriptura de la Fundació Friends. L'exposició recull peces visuals i textos creats al llarg del curs, i esdevé un espai de trobada, expressió i celebració del procés creatiu de jovent amb TEA.

#Exposicions

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme el **8 de juny de 2026 a les 9 h.**

EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina **ccsagradafamilia.net**

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Al Centre Cívic Sagrada Família (**c/ Provença, 480**) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i els diumenges de 10 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 29 de juny de 2026.

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 iniciada la programació dels tallers (29 de juny) 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: 4,82 €/h sense IVA (5,84 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,96 €/h sense IVA (4,80 €/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 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

Les beques es poden sol·licitar de forma presencial al Punt d'Informació del Centre o en línia. La documentació que certifica la beca s'ha de portar presencialment abans del 22 de juny de 2026. Per a més informació consulteu la web.

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

RECURSOS

EN PARLEM

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL. PRIMERA ONADA. RISCOS, BENEFICIS I IMPACTE REAL

N

Dimecres 1 de juliol
de 19.30 a 21 h
A càrrec de Damián
Lafferranderie
Preu: 8,75 €

La ponència és una revisió amb enfocament científic sobre les últimes idees respecte a la revolució de la intel·ligència artificial. Abordarem el què, quan, com, qui i per què; els límits, riscos i beneficis d'aquestes noves tecnologies; farem una revisió de les eines actuals i analitzarem com tot això pot afectar el barri de la Sagrada Família.

TRASTORNS DEL SON. INSOMNI

N

Dimecres 8 de juliol
de 19.30 a 21 h
A càrrec de Raquel Tomàs, metge
especialista en Medicina Familiar
i Comunitària
Preu: 8,75 €

Comentarem breument quines són les característiques del son normal i quins són els principals trastorns del son per dedicar bona part del temps disponible a explicar l'insomni: quins tipus d'insomni hi ha, quines són les seves causes, quines mesures no farmacològiques han demostrat ser efectives i quins fàrmacs són els més indicats.



IDIOMES

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 52,49 €

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. Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.

LET'S HAVE FUN

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 10.30 a 12 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 52,49 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques com música o jocs de rol. Per mitjà d'activitats variades reforçarem la llengua i ampliarem el vocabulari per fer més riques les nostres converses.

ITALIÀ PER VIAGGIARE

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de MariaJo López Vilalta
Preu: 52,49 €

Italià pràctic per moure't pel país i poder conversar. Un curs fresc i amè per aprendre, millorar i practicar l'italià a través de frases, construccions útils, situacions típiques en les quals et trobes quan viatges i aspectes destacats de la cultura i societat italianes. Tu només hauràs de comprar-te els bitllets i a... *vivere l'Italia!*

STUDIAMO ITALIANO

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de Serena Russo
Preu: 52,49 €

Aquest curs està destinat a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió. També es farà un apropament a la cultura italiana.

**ALEMANY
PER A TOTHOM**

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 52,49 €

Tens curiositat per la llengua alemanya? Aquest curs intensiu és per a tu! Descobrirem l'alemany des del primer moment d'una manera divertida i molt didàctica. No cal tenir cap coneixement previ: només ganes d'aprendre i de passar-ho bé. I la gramàtica? Doncs sí... també hi serà! Però no pateixis: la treballarem d'una manera clara i amena perquè sigui una experiència motivadora per a tothom.



PARLER FRANÇAIS POUR VOYAGER (INTERMEDI)

N

De l'1 al 15 de juliol

(A) Dilluns i dimecres d'11.30 a 13.30 h

(B) Dilluns i dimecres de 18 a 20 h

A càrrec de Stéphanie Pimet

Preu: 58,40 €

Estàs planejant viatjar a França o a un país francòfon? Vols desenvolupar-te en situacions com ara: a l'aeroport, fer una reserva d'hotel, demanar en un restaurant, anar de compres, preguntar una adreça, agafar els transports, anar a la farmàcia, etc.? Et vols posar al dia? Vols tenir més informació sobre les regions i les tradicions franceses? Aquest curs intensiu és per a tu! Curs per a persones amb un coneixement mitjà de francès.

El nivell del curs és intermedi A2-B1.

PARLER FRANÇAIS POUR VOYAGER (ELEMENTAL)

De l'1 al 15 de juliol

Dilluns i dimecres de 16 a 18 h

A càrrec de Stéphanie Pimet

Preu: 58,40 €

Fa molt de temps que no parles francès i estàs planejant viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs és per a tu! Repassarem les estructures bàsiques i el vocabulari útil: fer una reserva en un hotel, anar al restaurant, agafar els transports, orientar-se... i farem exercicis pràctics per millorar l'expressió oral perquè et sentis més còmode a l'hora de viatjar.

El nivell del curs és elemental consolidat (A1-A2) o preintermedi. No iniciació.

FES-HO PER TU

MAQUILLATGE D'ESTIU

N

Dijous 2, 9 i 16 de juliol de 20 a 21.30 h

A càrrec d'Irene Bernat

Preu: 26,28 €

Aprèn a crear *looks* naturals i colorits.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXIKUNG

Del 30 de juny al 16 de juliol Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h

A càrrec d'Àlicia López

Preu: 52,49 €

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

BODY-BALANCE

Del 29 de juny al 15 de juliol Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h

A càrrec d'Àlicia López

Preu: 52,49 €

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

IOGA DINÀMIC

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 20 a 21.30 h
A càrrec d'Elisabet Belmonte
Preu: 52,49 €

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

SUMBA

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 20 a 21 h
A càrrec de Paulo Miranda
Preu: 34,99 €

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

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns 29 de juny, 6 i 13
de juliol de 19 a 21 h
(B) Dijous 2, 9 i 16 de juliol
de 9 a 10.30 h

A càrrec de Maria José Álvarez
i Fernando Bartolomé de Nòrdic
Walking Terapèutic (NWT)
Preu (A): 34,99 €
Preu (B): 26,25 €

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.
Cal portar els bastons.



BARRE

N

Dimecres 1, 8 i 15 de juliol
de 9.30 a 11 h
A càrrec de Luz Gladys Echeverri
Preu: 26,25 €

La classe de Barre és un entrenament de baix impacte i alta intensitat que fusiona principis de ballet, pilates, ioga i entrenament funcional per tonificar el cos, millorar la postura i enfortir el core.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Del 29 de juny al 15 de juliol
(A) Dilluns i dimecres de 10 a 11 h
(Avançat)
(B) Dilluns i dimecres d'11 a 12 h
A càrrec d'Eva Marí
Preu: 34,99 €

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 i aporta millores posturals, funcionals i estètiques.

MASSATGE TAILANDÈS

Del 30 de juny al 14 de juliol
Dimarts de 18.30 a 20 h
A càrrec d'Alicia López
Preu: 26,28 €

Ens endinsem en aquest antic massatge oriental que combina estiraments passius inspirats en els àssanes del hatha-ioga amb maniobres de pressió i percussió sobre els meridians energètics.

Es practica en parelles mitjançant diferents seqüències de treball corporal. És un massatge energètic i descontracturant que recorre tot el cos, des dels peus fins al massatge facial.

TONO-GAC

Dijous 2, 9 i 16 de juliol
de 18.30 a 20 h
A càrrec de Luz Gladys Echeverri
Preu: 26,25 €

Taller que busca realitzar diversos exercicis per a tonificar el tronc inferior del cos: glutis, abdominals i cames.

PILATES

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
A càrrec d'Ana Valentina Medel
Preu: 52,49 €

Entrenament que equilibrar força i flexibilitat.



N

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Elisenda Font
Preu: 52,49 €

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.

MOVIMENT I ESTIRAMENTS

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 52,49 €

En base al mètode Feldenkrais, realitzarem sèries de moviments suaus per tonificar el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

CREIXEMENT PERSONAL

COACHING PER A DONES: ACTIVA EL T EU POTENCIAL

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 16.30 a 18 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 52,49 €

Aquest taller és un espai segur i dinàmic pensat per a dones que vulguin connectar amb si mateixes, guanyar claredat i posar-se en marxa cap als seus objectius personals, laborals o vitals. A través de tècniques de *coaching*, psicologia positiva i dinàmiques vivencials, identifica què et frena, què et mou i quines accions pots emprendre per avançar.

Aprenderàs a escoltar-te, reconèixer els teus valors, redefinir creences i construir una vida equilibrada amb un pla realista i motivador; a més, reforçaràs l'autoestima i el lideratge personal.

MINDFULNESS I L'ART DE VIURE EL PRESENT

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 52,49 €

El *mindfulness* és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció. Es tracta d'estar presents en el nostre dia a dia amb una actitud d'obertura, curiositat i acceptació. Ens introduïrem en les característiques de la pràctica i en les actituds per arribar a tenir una ment en calma.

MINDFULNESS, LA TEVA GUIA PER AL BENESTAR DIARI

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 52,49 €

El *mindfulness* t'ajuda a aturar-te i viure amb més presència, calma i propòsit.

Mitjançant la meditació i la consciència plena, aprens a reduir l'estrès i a trobar el benestar dins teu.

SALUT

RESPIRACIÓ AMPLIFICADA

Divendres 3 de juliol
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 17,50 €

A través d'aquestes sessions del mètode de Feldenkrais descobriràs maneres per diversificar i ampliar les maneres de respirar d'una manera experiencial i reveladora. Així, a través 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.



EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

COMUNICACIÓ ASSERTIVA, COM DIR EL QUE PENSES SENSE AGREDIR NI SOTMETRE'T

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 16.30 a 18 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 52,49 €

La comunicació assertiva t'ajuda a expressar-te amb confiança i respecte, sense fer mal als altres. Aprens a dir el que penses amb claredat, a escoltar activament i a gestionar conflictes de manera sana i empàtica.

ESCRITURA CREATIVA

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Manu Valentín
Preu: 52,49 €

Coneix les claus per escriure la teva història a la teva manera, sigui quin sigui el teu estil. L'objectiu principal és augmentar la qualitat de les creacions textuals particulars, així com seduir i implicar el lector o lectora en cadascuna de les noves composicions. Et donarem les eines bàsiques de narrativa per poder escriure allò que més t'agradi.

CREACIÓ I TECNOLOGIA

LA IA EN EL MÒBIL

N

Dimarts 30 de juny de 19.30 a 21 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 8,75 €

La IA és una eina que pot ser molt útil i que cada cop està més present en el mòbil de diferents maneres. Parlarem de les funcions d'IA que té el mòbil i d'aplicacions com Gemini, ChatGTP, GROK i altres.

LES NOTIFICACIONS I ELS PERMISOS DE LES APPS

Dijous 2 de juliol de 19.30 a 21 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 8,75 €

En aquest monogràfic aprendrem a bloquejar les notificacions no desitjades i també a saber com és que ens apareixen. També aprendrem a distingir quins permisos ens demanen les aplicacions i per què. Finalment, veurem com configurar el reconeixement facial o d'empremtes.

ORGANITZA LES IMATGES (FOTOS VS. GALERIA) I COMPARTIR

Dimarts 14 i dijous 16 de juliol de 19.30 a 21 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 17,50 €

Els mòbils Android tenen dues aplicacions per a la gestió de les imatges: Galeria i Fotos. Cadascuna té les seves característiques i és bo conèixer-les per saber quina és la més adient per a la manera de treballar de cadascú. També aprendrem a crear àlbums i cercar imatges segons diferents conceptes.

WHATSAPP I TECLAT

Dimarts 7 i dijous 9 de juliol
de 19.30 a 21 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 17,50 €

En aquest monogràfic repas-sarem temes bàsics com crear un xat i un grup, compartir imatges, documents i ubicacions, i generar enquestes. També aprendrem a bloquejar contactes, arxivar xats i optimitzar l'espai ocupat, així com fer còpies de seguretat de les converses, etc. Per complementar el curs parlarem de certes funcions que té el teclat per poder escriure de manera més àgil i corregir l'escriu i del format dictat.

MÚSICA I VEU

**CANT BÀSIC
PER A PRINCIPIANTS**

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 15.30 a 17 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 52,49 €

Adreçat a qui no hagi treballat mai la veu i no en conegui la tècnica, però 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 experiència vocal o musical.

GÒSPEL

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 52,49 €

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.

GITARRA

(A) Dilluns de 18 a 19.30 h (Bàsic)
(B) Dilluns de 19.30 a 21 h (Mitjà)
A càrrec de Cristian Hernández
Preu: 26,25 €

Perfecciona la teva tècnica amb el nostre curs de guitarra pensat per a nivells bàsics i intermedis. Porta el teu so al següent nivell!

DANSA

**INICIACIÓ A LA DANSA
CONTEMPORÀNIA**

Del 29 de juny al 15 de juliol
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 52,49 €

En aquest curs es comparteixen elements bàsics de la dansa contemporània a través de l'exploració de la pell, els músculs i els ossos, alhora que es busca alinear, enfortir i estirar el cos. Des de diferents tipus de dinàmiques, individuals, en parella i grupals, s'oferiran eines per generar un vocabulari de moviment que permeti gaudir del cos en la dansa.



SEVILLANES DESCALCES

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 52,49 €

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. Oooleeee!

TWERK

Del 30 de juny a 17 de juliol
Dimarts i divendres
de 18.30 a 20 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 52,49 €

Ball urbà amb orígens a l'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.

COUNTRY-LINE DANCE

Dijous 2, 9 i 16 de juliol
de 18.30 a 20 h
A càrrec de SwingCats
Preu: 26,25 €

Si vols divertir-te ballant sense haver d'esperar que et treguin a ballar, agafar agilitat als peus, o ets dels que vol fer exercici tant físic com mental, aquest és el teu taller!

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Del 30 de juny al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 20 a 21.30 h
A càrrec de Marcos Sánchez
Preu: 52,49 €

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

K-POP

Divendres 3, 10 i 17 de juliol
de 17 a 18.30 h
A càrrec de Saida Zizaoui
Preu: 26,25 €

En aquests tallers, els participants tindran l'oportunitat de practicar les coreografies dels seus grups preferits de Corea del Sud i d'iniciar-se en la creació de balls propis.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres 1, 8 i 15 de juliol
de 9.30 a 11.30 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 34,99 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

URBAN SKETCHING

Dijous 2, 9 i 16 de juliol
de 18 a 20 h
A càrrec de Daniel Castro
Preu: 34,99 €

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 o el color, i podrem conèixer més aspectes de la ciutat mentre i descobrim llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!



PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN ÉSSERS MARINS I EL SEU FLUIR

Dilluns de 10 a 12.30 h
A càrrec d'Andi DomDom
Preu: 43,74 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

PINTURA I DIBUIX

Dimarts 30 de juny, 7 i 14 de juliol
de 10 a 12 h
A càrrec de M. Teresa Andorrà
Preu: 34,99 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels i la pintura a l'oli. També es pot treballar el perfeccionament de tècniques.

FET A MÀ

JUNK JOURNALING D'ESTIU

Dimarts 30 de juny, 7 i 14 de juliol de 18.30 a 20.30 h
A càrrec d'Àlicia Santamaría,
@ondalupita
Preu: 34,99 € + suplement

En aquest taller aprendràs a crear un diari de viatge d'estiu amb materials reciclats. Farem *junk journaling* combinant collage, adhesius, calligrafia, papers estampats i un segell personalitzat fet a mà.

INICIACIÓ AL BRODAT JAPONÈS SASHIKO

Dijous 2, 9 i 16 de juliol d'11.30 a 13.30
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 34,99 €

Descobreix el *sashiko*, una tècnica japonesa de brodat tradicional amb dissenys geomètrics i un procés creatiu relaxant. N'aprendràs els motius bàsics i els aplicaràs en un petit projecte personalitzat.

GANXET D'ESTIU

Divendres 3, 10 i 17 de juliol de 10 a 13 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 52,49 €

Aquest estiu treballarem amb ràfia per crear bosses, barrets, complements i objectes decoratius mentre aprenem noves tècniques de ganxet. Cada participant podrà escollir el projecte segons el seu nivell i interessos.

CUSTOMITZAR LA TEVA ROBA AMB BRODAT

Divendres 17 de juliol de 17.30 a 20.30 h
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 17,50 €

Taller monogràfic de 3 hores per descobrir el món del brodat i aprendre a personalitzar una peça de roba de manera única i creativa.

Explorarem diferents puntes de brodat per donar-li un toc especial i molt personal a la teva roba.

MAQUINA COSIR

Dimarts 30 de juny, 7 i 14 de juliol d'11.30 a 14.30 h
A càrrec d'Ona Planet Buisán
Preu: 52,49 € + suplement

Aprèn d'una manera pràctica i dinàmica a conèixer tots els secrets de la teva màquina de cosir. T'ensenyarem a realitzar tot tipus de costures a confeccionar traus, cosir botons i cremalleres, i molt més...

TALLER DE JOIERIA BOTÀNICA AMB FLORS REALS

Divendres 3 de juliol de 17.30 a 20.30 h
Preu: 17,50 € + suplement
A càrrec de Flor d'estiu Atelier

Un taller creatiu per connectar amb la natura i crear joies úniques amb flors reals i resina, aprenent tot el procés pas a pas. Marxaràs amb una peça feta per tu, perfecta per regalar o donar un toc natural i especial al teu joier.



BRAÇALET DE MACRAMÉ

Dissabte 4 de juliol
de 10.15 a 13.45 h
Preu: 20,44 € + suplement
A càrrec d'Aura Robert
@naranmacrame

En aquest monogràfic ens endinsarem en l'art ancestral del macramé.

Aprendrem els nusos bàsics del macramé mentre creem el nostre propi projecte personal. El projecte consistirà a crear una polsera de macramé.

Podreu escollir la vostra pedra preferida i el color que més us agradi perquè cadascuna de vosaltres mantingui el seu propi estil i tingui una joia única.

No cal experiència prèvia.

ITINERARIS

DESCOBRIM EL BARRI DEL FORT PIENC

Dijous 2 de juliol de 19 a 21 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

El primer dijous de juliol, passejarem per un barri que amaga jardins i espais ben curiosos! Un barri amb nom militar: un barri que neix al voltant d'un fort de defensa del segle XVIII i que creix al llarg dels segles XIX i XX. Voleu descobrir la seva història? Les seves places i carrers? Entrarem també als jardins d'Anaïs Napoleó i Lina Òdena; dos indrets on sembla que el temps s'aturi.

Una proposta per als vespres de juliol.

**CHICAGO ANYS VINT:
VIA LAIETANA****N**

Dimecres 8 de juliol de 19 a 21 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

La Via Laietana exemplifica la transformació moderna de Barcelona inspirada en l'Escola de Chicago i la seva arquitectura vertical i financera. Esdevé el centre simbòlic del progrés urbà on conflueixen economia, política i estètica.

**BARCELONA CAPITAL
MUNDIAL DE
L'ARQUITECTURA 2026:
RUTA ARQUITECTÒNICA
PER CIUTAT VELLA****N**

Dijous 9 de juliol de 19 a 21 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

El segon dijous de juliol el dediquem a l'arquitectura. Us volem mostrar l'evolució de l'urbanisme i les edificacions de Ciutat Vella. Des de les primeres pedres romanes fins als edificis contemporanis d'Enric Miralles i, Benedetta Tagliabue o els estils més arriscats inspirats en l'art japonès. Tot un món d'arquitectes, urbanistes i dissenyadors que han evocat, a Barcelona, el millor dels seus estils.



EL PARC DEL LABERINT: UNA FINCA SENYORIAL

N

Dimecres 15 de juliol de 18 a 20 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

El Parc del Laberint d'Horta és un jardí neoclàssic del segle XVIII que reflecteix el pensament il·lustrat amb simbolisme mitològic i maçònic. El recorregut mostra la unió d'art, ciència i filosofia a través del llegat de la família Desvalls.

RUTA DE GEORGE ORWELL: EL SEU PAS PER BARCELONA

N

Dijous 16 de juliol de 19 a 21 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

Ruta molt original i diferent basada en la biografia de l'escriptor Eric Arthur Blair, que es va fer dir George Orwell. Un personatge lluitador, d'idees clares i sobretot, una persona que va deixar un llegat que interpel·la directament els catalans: Homenatge a Catalunya, la novel·la que parla del front de la Guerra Civil.

Veniu a descobrir el seu pas per Barcelona.

No us la perdeu!



ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous de 10 a 11 h
A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 34,99 €

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Del 30 de juny al 16 de juliol
Dimarts i dijous d'11 a 12 h
A càrrec de Lucía Carrano
Preu: 34,99 €

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

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dimecres 1, 8 i 15 de juliol
d'11.15 a 12.45 h
A càrrec d'Aina de Gispert
Preu: 26,25 €

És un taller per a nadons des de dos mesos fins a l'any i mig on les mares i pares podran gaudir d'un espai de relació amb els seus fills i filles 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 i relaxar-nos.

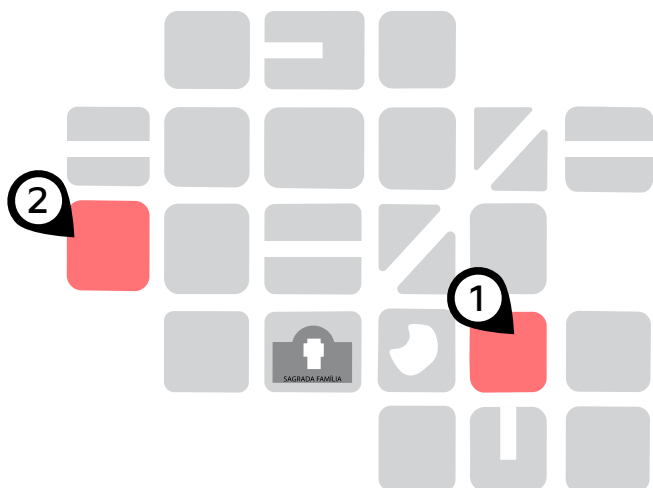


ADREÇA

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
instagram.com/centrecivicsafa

MAPA



1. Centre Cívic Sagrada Família

C/ Provença, 480

2. Ateneu el Poblet

C/ Nàpols, 270

HORARIS

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

