
Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

De setembre a desembre

tardor
2026

Centre Cívic
Sagrada Família

Fem la Barcelona de la teva vida

TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
<i>En parlem</i>	p. 02
<i>Idiomes</i>	p. 04
<i>Fes-ho per tu</i>	p. 08
Gastronomia	p. 09
Salut i creixement personal	p. 11
<i>Activitat física</i>	p. 11
<i>Creixement personal</i>	p. 15
<i>Salut</i>	p. 17
Medi Ambient	p. 19
Humanitats	p. 19
Expressió i Creativitat	p. 19
<i>Comunicació</i>	p. 19
<i>Creació i tecnologia</i>	p. 21
<i>Música i veu</i>	p. 21
<i>Dansa</i>	p. 23
Expressió plàstica.....	p. 25
<i>Arts plàstiques</i>	p. 36
<i>Fet a mà</i>	p. 26
Itineraris	p. 29
Tallers en família	p. 31

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duren a terme el **dilluns 7 de setembre** de 2026 a les 9 h.

EN LÍNIA

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

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 28 de setembre 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 (28 de setembre) no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

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 curs.

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 21 de setembre de 2026.

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

RECURSOS

EN PARLEM

COMPRAVENDA

Dimecres 7 i 14 d'octubre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 17,50 €

Una guia clara de tot el procés de compravenda immobiliària: passos, obligacions legals de cada part, contractes habituals i hipoteca.

Impostos, despeses i dubtes clau —fins i tot els que no sabies que tenies— explicats a la xerrada.

QUÈ HAURIEM DE SABER SOBRE ELS ICTUS?

Dimecres 21 d'octubre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs,
metge especialista en Medicina
Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

A més a més d'explicar què és un ictus, quins tipus d'ictus hi ha, quins són els principals factors de risc i què podem fer per prevenir-los, els objectius principals d'aquesta xerrada són els següents: explicar quins símptomes ens haurien de fer sospitar que tenim un ictus, conscienciar sobre la necessitat d'un trasllat immediat al servei d'urgències d'un hospital i justificar aquesta immediatesa.

COM HEM D'INTERPRETAR ELS RESULTATS D'UNA ANALÍTICA?

Dimecres 28 d'octubre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs,
metge especialista en Medicina
Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

L'objectiu inicial d'aquesta xerrada és explicar quin és el significat i la utilitat de cadascun dels paràmetres que figuren en una analítica general de sang i d'orina. Un cop enumerades les determinacions més habituals, la resta de la xerrada farà referència a la manera d'interpretar-ne els resultats més enllà dels valors de referència de cada laboratori.

MESURES DE SUPORT

Dimecres 4 de novembre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,75 €

L'antiga incapacitació judicial ha estat substituïda pel sistema de mesures de suport. En aquesta sessió analitzarem les diferents figures de suport existents, el procediment judicial per a la seva adopció, modificació i extinció, quan i qui pot demanar-ho, i les obligacions de l'assistent (antic tutor). Però també les mesures que podem adoptar per no haver d'arribar a aquest punt, amb l'objectiu de guanyar temps i estalviar diners.

HE ARRIBAT A LA MENOPAUSA. I QUÈ?

N

Dimecres 11 de novembre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs,
metge especialista en Medicina
Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

L'objectiu és explicar les implicacions de l'arribada de la menopausa en la salut d'una dona amb la finalitat de normalitzar aquesta etapa de la vida i de deixar de veure-la com una pèrdua o com una font inesgotable de problemes.

FIBROMIÀLGIA. QUÈ EN SABEM, D'AQUESTA MALALTIA?

N

Dimecres 18 de novembre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs,
metge especialista en Medicina
Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

L'objectiu és explicar que la fibromiàlgia és una malaltia i no pas un problema de salut mental, que no és el mateix que la síndrome de fatiga crònica, que hi ha uns criteris que en permeten el diagnòstic, que és una causa no pas infreqüent de discapacitat i que no disposa encara d'un tractament efectiu.

PERDONAR NO ÉS OBLIDAR, ÉS SANAR PER PODER AVANÇAR

Dimecres 25 de novembre
de 17 a 18.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 8,75 €

Perdonar és alliberar-se del dolor i el ressentiment per poder sanar i avançar. És un acte personal que, sense justificar el mal rebut, et permet viure amb més pau i llibertat interior.

TRUMP, A LA CONQUESTA DE GROENLÀNDIA

N

Dijous 8 d'octubre de 18 a 19.30 h
A càrrec de Rokayah Navarro,
doctora en Història
Contemporània per la UB
Entrada gratuïta prèvia inscripció

Els EUA podrien annexionar-se Groenlàndia comprant-la, envaint-la o imposant-hi mesures econòmiques estrictes. El territori àrtic és atractiu per a les grans potències per diverses raons: és l'illa més gran del món, conté valuosos recursos naturals, té una ubicació estratègica entre Amèrica del Nord i l'Àrtic, i el desgel hi obrirà noves rutes comercials. Què en pensen els groenlandesos? En aquesta xerrada analitzarem tots aquests supòsits i parlarem dels altres actors interessats en la zona.

PER QUÈ ENS HA D'IMPORTAR EL SAHEL?

N

Dijous 22 d'octubre de 18 a 19.30 h
A càrrec de Rokayah Navarro,
doctora en Història
Contemporània per la UB
Entrada gratuïta prèvia inscripció

Més enllà de condicions geogràfiques i climàtiques, la situació en al Sahel és d'extrema gravetat; entre els riscos i amenaces que pateix destaquen el terrorisme gihadista, la delinqüència organitzada, el contraban d'armes, el tràfic d'éssers humans i, de drogues, els fluxos de refugiats, la immigració il·legal o els fluxos financers connexos. En aquesta zona es barregen els conflictes identitaris, estats febles, recursos estratègics, presència estrangera i tot un seguit de qüestions que fan de matalàs entre el nord-africà món àrab i el golf de Guinea i l'Àfrica central. No és estrany que sigui focus de problemes.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 a 18 h
A càrrec de Ramon Codina
Preu: 87,48 €

Per a persones que vulguin treballar situacions reals i senzilles que ens permetran parlar i entendre l'anglès de forma distreta i amena. Amb exercicis pràctics repassarem la gramàtica i el vocabulari necessari per aprofundir en aquesta llengua.

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.15 a 18.45 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 87,48 €

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

Vols passar una bona estona parlant anglès? Tractarem diferents temes tot repassant estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem la comprensió oral i farem jocs que ens faran parlar.

MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 a 18 h
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 87,48 €

Les cançons en anglès són un dels mitjans més plaents i efectius per aprendre l'idioma. A través de l'escolta i l'anàlisi d'algunes de les cançons més famoses de totes les èpoques, treballarem vocabulari i gramàtica d'una manera divertida i amena.

Nivells *pre-intermediate* i *intermediate*.

**LET'S
HAVE FUN**

(A) Dimarts de 10 a 11.30 h
(conversa baixa-intermèdia)
(B) Dimecres de 10 a 11.30 h
(conversa intermèdia-alta)
A càrrec de Júlia Pérez
Preu: 87,48 €

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.

**TORNA
A PARLAR EN ANGLÈS!**

Dimarts de 18 a 19.30 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 87,48 €

Si en algun moment havies aconseguit un nivell mitjà-baix, però fa molt que no parles en anglès, o si en vas estudiar la gramàtica, però encara no et llances a parlar-lo, aquest curs és per a tu. Farem servir les estructures gramaticals que ja saps per comunicar-te amb els altres de manera senzilla i amena, fent jocs, *role-plays* i petits debats.
Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

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

Dimarts de 16.30 a 18 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 87,48 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú en el grup, i llegirem articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada participant farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

KEEP IT UP IN ENGLISH

Dilluns de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Olga Jaumot
Preu: 61,24 €

En cada sessió treballarem situacions reals i variades amb suports audiovisuals, exercicis i, evidentment, amb conversa.
Nivell intermedi A2 - B1

STUDIAMO ITALIANO

Dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de Serena Russo
Preu: 87,48 €

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.

ENGLISH FOR TRAVELLING

Dimarts de 19.30 a 21 h
A càrrec de Mariana Gleiser
Preu: 87,48 €

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. I practicarem el vocabulari relacionat amb tots aquests àmbits. Nivell elemental consolidat o preintermedi.

ITALIÀ “NIVELL MITJÀ”

Dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de MariaJo López Vilalta
Preu: 87,48 €

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, la cultura i la societat italianes.

ALEMANY BÀSIC (NIVELL A1)

Dilluns de 20 a 21.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 87,48 €

Tens coneixements bàsics d'alemany i vols fer un pas més? Aquest curs és per a tu! Si ja saps com funcionen els verbs més bàsics, les declinacions i els números, ara és el moment de continuar aprenent la llengua d'una manera divertida i molt didàctica. Guanyaràs confiança des del primer dia. T'hi apuntes?

ALEMANY (NIVELL A1.1)

Dimarts de 18 a 19.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 87,48 €

Tens un nivell bàsic assolit (A1) i vols seguir aprenent l'alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics i els ampliarem fins a arribar a un nivell A1.2. Tot això ho fem amb diàlegs, cançons, àudios, vídeos i, sí, una mica de gramàtica, perquè com diuen els alemanys: *Übung macht den Meister!*

**ALEMANY
(NIVELL A2)**

Dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 87,48 €

T'agradaria sentir-te cada cop més segur/a amb els teus coneixements d'alemany? Doncs aquest nou nivell A2 és el curs que necessites! Aprenderàs a expressar opinions i a, parlar de viatges i experiències personals, així com a entendre converses i textos cada vegada més complexos. T'hi animes?

**CONVERSA
EN ALEMANY**

Dilluns de 18.30 a 20 h
(Nivell B1)
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 87,48 €

Ets comunicatiu/iva i t'agrada parlar alemany? Et busquem! Som un grup divertit, motivat i gaudim molt d'ampliar el bagatge que hem anat adquirint fins ara, sense cap por d'equipar-nos! Ampliem vocabulari i estructures gramaticals interessants, fem jocs, cantem cançons... T'hi sumes?

**SPRECHEN
SIE DEUTSCH!?**

Conversa avançada
Dijous de 9.30 a 11 h
A càrrec de Sebastian Nietzsche
Preu: 87,48 €

Aquest curs avançat de conversa en alemany t'ajudarà a deixar-te anar amb confiança. Inclou jocs de rol, vídeos interessants, textos variats i activitats divertides que fan que aprendre sigui molt més amè. Practicar alemany mai no havia estat tan entretingut!

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 a 19.30 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 78,73 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-se entendre, presentar-se i mantenir converses bàsiques.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 a 21 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 78,73 €

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 i la comprensió orals. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 a 11.30 h
(Bàsic)

(B) Dimarts d'11.30 a 13 h
(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 a 21 h
(Mitjà)

A càrrec de Stéphanie Pimet

Preu (A): 87,48 €

Preu (B) i (C): 78,73 €

Practicarem els nostres coneixements de francès i enriquirem el nostre vocabulari i expressions per fer front a situacions de la vida quotidiana i conèixer millor la cultura francesa.

Cal tenir nocions bàsiques de francès.

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimarts de 17.30 a 19 h

A càrrec de Flavio Carvalho

Preu: 87,48 €

Taller d'iniciació a la llengua portuguesa que vol aprofitar les seves semblances amb el català i el castellà per tal que l'alumnat pugui parlar l'idioma des del primer dia de classe. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques de la llengua que permeten donar informació bàsica, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

FES-HO PER TU

TALLER KING QUEER

Dijous de 18 a 20 h

A càrrec de Clara Pizarro

Preu: 93,32 € + suplement

Un espai segur i divers per investigar l'art del drag-king i explorar la masculinitat queer a través del teatre i la creació col·lectiva. A partir de la història i la pràctica, donarem vida al nostre drag-king com a acte de visibilitat, cura i celebració.

MAQUILLATGE PER A HALLOWEEN

Dijous 22 i 29 d'octubre
de 19.30 a 21 h

A càrrec d'Irene Bernat

Preu: 17,50 €

Aprofita aquesta oportunitat única per conèixer materials i aprendre tècniques professionals de maquillatge. Obtindràs eines per crear els teus personatges per al Carnaval, Halloween o festes temàtiques.

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dijous del 5 de novembre
al 3 de desembre
de 19.30 a 21 h

A càrrec d'Irene Bernat

Preu: 43,74 €

Taller pràctic per aprendre tècniques d'auto-maquillatge i potenciar la teva bellesa natural amb consells professionals.

COLÒNIES, PERFUM ROLL-ON I AMBIENTADORS

N

Divendres 20 i 27 de novembre
de 17.30 a 20 h
A càrrec de Zero Waste Barcelona
Preu: 29,16 € + suplement

Aprender a classificar les aromes segons les bases de la perfumeria, i vine a preparar una colònia en esprai, un perfum en format *roll-on* i un ambientador senzill en pot.

Comentarem perquè és important buscar alternatives naturals d'aquests productes, i quins ingredients hauríem d'evitar si els comprem al supermercat.

COSMÈTICA NATURAL

N

Divendres 30 d'octubre
de 18 a 20.30 h
A càrrec d'Elisa Sabater
Preu: 14,60 € + suplement

Aprenderàs a fer productes cosmètics bàsics amb ingredients naturals i respectuosos amb la pell: un netejador sòlid, un polvoritzador facial i, una crema facial. També farem infusió de plantes (lavanda, camamilla o romaní) per preparar el polvoritzador.

Repasarem els ingredients bàsics per a cada tipus de pell i explicarem opcions de canvi d'ingredients per adaptar-ho a les diferents opcions.

NETEJA NATURAL. SABÓ PER A CASA

N

Divendres 16 d'octubre
de 18 a 20.30 h
A càrrec d'Elisa Sabater
Preu: 14,60 € + suplement

En aquest taller aprendrem a preparar sis productes per a la neteja de casa nostra a partir d'ingredients respectuosos amb el medi ambient: netejador general, pedra de neteja, rentavaixelles a màquina, sabó per rentar la roba blanca, sabó per rentar la roba fosca i, suavitzant.

GASTRONOMIA

FERMENTATS I CONSERVES

N

Dilluns 9 de novembre
de 18 a 20.30 h
A càrrec de Zero Waste Barcelona
Preu: 14,60 € + suplement

La fermentació és una tècnica de conservació que a més ens aporta probiòtics. Les conserves es poden fer amb aigua, sal i/o vinagre, amb moltes possibles variacions.

En aquest taller prepararem xucrut, cogombres envinagrats i api lactofermentat, i veurem quins aspectes hem de tenir en compte per assegurar una fermentació correcta.

CUINA COREANA

N

Divendres 4 de desembre
de 18 a 20.30 h

A càrrec de Zero Waste Barcelona
Preu: 14,60 € + suplement

Vine a descobrir la cuina coreana! Prepararem els famosos *tteokbokki* (pasta d'arròs cilíndrica), en una versió ben picant i en una altra de suau. També farem *japchae*, uns deliciosos fideus de midó de moniato.

*Totes les receptes són veganes.

MASALA I L'ART DE BARREJAR ESPÈCIES

N

Dijous 8 d'octubre de 18 a 21 h

A càrrec de Claudio Masala

Preu: 17,50 €

Una *masterclass* que convida a descobrir el món de les espècies a través d'un viatge per diverses tradicions culinàries, alhora que n'explorem els ingredients, les aromes i els usos.

Aprendràs a combinar-les amb criteri —com en els massales— per crear barreges equilibrades i plenes de matisos.

BEGUDES DE TARDOR

N

Dimecres de l'11 de novembre
al 2 de desembre de 18 a 20 h

A càrrec de Mar Mediavilla

Preu: 46,66 € + suplement

Begudes reconfortants per escalfar-nos i reforçar la nostra salut a la tardor i a l'hivern. Descobrirem noves idees de begudes calentes i delicioses que ens obren un món ple de possibilitats: Aprèn a fer el famós *pumkin latte* amb carbassa fresca de temporada, descobreix begudes funcionals que reforcen el teu sistema immunitari o brinda amb les begudes calentes típiques dels mercats nadalencs.

SALSES PICANTS

N

Dijous 15 d'octubre de 17 a 20 h

A càrrec de Maria Vittoria Marulli

Preu: 17,50 € + suplement

Descobrirem diferents maneres de construir el picant a la cuina, equilibrant acidesa, greix i aromes. Prepararem tres tipologies de salses: amb base d'oli, amb base de vinagre i amb ingredients rostits. També abordarem criteris de conservació, elecció de xilis i usos culinàris de cada preparació.

VERDURA PER ENAMORAR ELS MÉS PETITS

Dimarts 6 d'octubre
de 10.30 a 13 h

A càrrec de Mar Mediavilla
Preu: 14,60 € + suplement

Als menuts de casa no els agrada la verdura? Ja no saps què inventar perquè mengin més vegetals? Aquest és el teu taller! Hi aprendrem a fer receptes senzilles, saludables i molt gustoses perquè els més petits de la casa estimin la verdura. Idees originals i plenes de color que t'ajudaran a enriquir el teu repertori per als infants de casa.

APERITIUS NADALENCES 100 % VEGETALS

Dijous 10 de desembre
de 10.30 a 13 h

A càrrec de Mar Mediavilla
Preu: 14,60 € + suplement

Les taules de Nadal són un autèntic espectacle, però sovint poden ser una mica repetitives. En aquest taller aprendrem a fer aperitius creatius que sorprendran a tota la família. Perquè, a més a més de deliciosos, també són saludables i aptes per a persones celiaques, intolerants a la lactosa, al·lèrgiques a l'ou, veganes i vegetarianes. Es pot demanar més a uns aperitius de Nadal?

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

BODY-BALANCE

Dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec d'Àlicia López
Preu: 87,48 €

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.

TAITXÍ

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec d'Àlicia López
Preu: 87,48 €

El taitxí és una disciplina milenària originària de la Xina que utilitza moviments suaus i coordinats per donar agilitat i proporcionar sensacions de benestar i quietud mental. Es treballa conjuntament amb el txikung amb l'objectiu de promoure l'energia en els principals meridians d'acupuntura. Aquest taller està indicat per a persones de totes les condicions físiques que vulguin iniciar-se en aquest bonic art xinès, guaridor i terapèutic.

TXIKUNG

(A) Dimarts de 17.30 a 19 h
(Avançat)
(B) Dijous de 17.30 a 19 h
(C) Dimecres de 18.30 a 19.30 h
A càrrec d'Àlícia López
Preu (A) i (B): 87,48 €
Preu (C): 58,40 €

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

IOGA SUAU

Dijous de 9.30 a 11 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 87,48 €

Aquest curs s'adreça a persones que busquen un treball còmode de manteniment sense perdre l'essència de la pràctica conscient del ioga. Pràctiques completes d'uns 50 minuts amb estiraments, exercicis respiratoris, postures i relaxació, per connectar-se en l'àmbit físic i respiratori i on la intensitat la posa cadascú.

IOGA DINÀMIC

Dimarts de 19.30 a 21 h
A càrrec d'Elisabet Belmonte
Preu: 87,48 €

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.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 10 a 11 h
A càrrec de Jaquelina Quiroga
Preu: 58,40 €

La pràctica del ioga durant l'embaràs t'ajudarà a connectar amb la respiració, el teu cos, alleujar les molèsties que poden aparèixer i compartir les teves vivències en un espai de calma i confiança. Les sessions estan dissenyades perquè puguis moure't amb seguretat, treballar la força, fer estiraments tot convidant moviments dinàmics i suaus que et portaran a un estat de relaxació i benestar.

No cal que hagis practicat abans, vine i gaudeix!

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

Dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Elisenda Font
Preu: 87,48 €

En aquest taller, partim de l'escolta del cos i ens servim de moviments suaus per tal sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar de forma global. Tot això ens ajuda a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom que vulgui tenir cura del seu benestar. Curs no apte per a persones amb poca mobilitat.

SUMBA

(A) Dilluns de 17.30 a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 a 19.30 h
A càrrec de Paulo Miranda
Preu: 58,40 €

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

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17.30 a 19 h
(B) Dijous de 9 a 10.30 h
(C) Dijous d'11 a 12.30 h
A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu (A): 78,73 €
Preu (B): 87,48 €

Apropa't a una activitat d'exercici físic moderat, saludable i adaptada als ritmes i condicions dels participants. Aprèn o millora la Marxa Nòrdica mentre t'actives, socialitzes i gaudeixes d'una proposta participativa amb recorreguts urbans variats i accessibles per tota la ciutat.

PILATES SUAU

Dijous d'11 a 12.30 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 87,48 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

PILATES I MOVIMENT

Dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 87,48 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dilluns de 18.30 a 20 h
A càrrec de Sonia Faria
Preu: 87,48 €

En aquesta activitat es fan exercicis per enfortir i definir la musculatura a partir d'un entrenament d'intensitat mitjana. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis), i estiraments i relaxació.

TONO-GAC

Dijous de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Luz Gladys Echeverri
Preu: 72,90 €

GAC, és un taller que busca realitzar diversos exercicis per a tonificar el tronc inferior del cos: els glutis, abdominals i cames. A més, es treballarà el tronc superior amb una varietat d'exercicis.

IOGUILATES

Dimecres de 10 a 11.30 h
A càrrec de Luz Gladys Echeverri
Preu: 87,48 €

És una pràctica que combina el millor del ioga i el pilates: integra la respiració conscient, estiraments i postures del ioga amb exercicis d'enfortiment del core i l'alineació corporal del pilates. És ideal per millorar la flexibilitat, la força, l'equilibri i la consciència corporal, tot en una sessió suau però efectiva.

STRECHPILATES

Dijous de 19 a 20.30 h

A càrrec de Luz Gladys Echeverri

Preu: 87,48 €

És una activitat física que combina els principis del mètode Pilates amb exercicis d'estirament per millorar la força, la flexibilitat i l'elongació muscular. Enforteix el *core*, millora la postura, l'equilibri i la consciència corporal, sent apta per a totes les edats i beneficiosa per a la salut de l'esquena.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dilluns d'11.30 a 12.30 h

(B) Divendres de 9.30 a 10.30 h
(Avançat)

(C) Divendres de 10.45 a 11.45 h

(D) Divendres de 17 a 18 h
(Avançat)

A càrrec d'Eva Marí

Preu: 58,40 €

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.

MOVIMENT I ESTIRAMENTS

Dimecres de 20.30 a 21.45 h

A càrrec de Majo Villafaina

Preu: 72,90 €

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.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimecres de 19 a 20.30 h

A càrrec de Maika Guirao

Preu: 87,48 €

Per a majors de 65 anys

En aquest taller donarem espai al moviment natural expressiu del nostre cos utilitzant diverses tècniques corporals i aprofundint en la consciència corporal.

BARRE

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

A càrrec de Luz Gladys Echeverri

Preu: 87,48 €

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*.

CREIXEMENT PERSONAL

**VIURE
EN POSITIU**

Dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 87,48 €

En aquest trimestre ens enfocquem en unes emocions positives en concret. És clar que les emocions negatives o desagradables tenen la seva funció: avisar-nos i protegir-nos de les amenaces i perill. Però què ens aporten les emocions positives? Quines són? Com les puc potenciar? Vine a descobrir-ho en aquest taller!

**MINDFULNESS
I L'ART DE VIURE
EL PRESENT**

Dijous de 19.30 a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 87,48 €

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, VIU
EL PRESENT I TROBA
EL TEU BENESTAR**

Dilluns d'11.30 a 13 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

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.

**MEDITAR PER A
VIURE MILLOR,
TROBA LA CALMA
ENMIG DEL CAOS**

Dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

Descobreix com calmar la “ment de mico boig” mitjançant pràctiques meditatives guiades que t'ajudaran a connectar amb el teu interior, cultivar la calma i integrar el benestar, la gratitud i l'autocompassió en el teu dia a dia.

EINES PER A UNA VIDA PLENA

N

Dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

Treballarem eines pràctiques per entendre la nostra ment, gestionar millor les emocions i potenciar els aspectes positius de la vida quotidiana. Aprenem a superar les dificultats personals i a transformar les pèrdues o mancances en oportunitats de creixement. També millorarem la nostra manera de relacionar-nos amb els altres per construir vincles més saludables i enriquidors. Un espai per créixer, comprendre't millor i viure amb equilibri.

QUÈ ENS GENERA ESTRÈS? COM FER-LI FRONT EN EL NOSTRE DIA A DIA

Dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

Aprenem a identificar les causes i els efectes de l'estrès i a activar el nostre sistema de calma mitjançant estratègies d'autoregulació que ens ajudaran a respondre amb serenitat, alhora que ens permetran enfortir el benestar i la satisfacció personal.

MINDFULNESS I RECURSOS ANTI-ESTRÈS PER A LA VIDA QUOTIDIANA

N

Dissabte 17 d'octubre
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 17,50 €

Atenció plena, què és? Et convido i t'acompanyo a parar, escoltar i acollir l'experiència del moment present. Fer una pausa. Connectar amb el cos. Reconèixer sensacions i emocions. En aquest taller descobrirem camins senzills per relaxar tensions, calmar la ment i connectar amb la nostra vitalitat, aplicables al dia a dia.

MINDFULNESS A LA NATURA, UN REGAL PER ALS SENTITS

Dissabte 24 d'octubre
de 10 a 14 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 23,33 €

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? Farem un recorregut per Collserola en què alternarem moments d'atenció plena, silenci i meditació, que ens permetran connectar amb l'entorn.

EL SOROLL INTERN. COM CALMAR LA MENT EN TEMPS DE SATURACIÓ EMOCIONAL

N

Dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de Carme Boo
Preu: 87,48 €

Vivim envoltats de soroll constant que manté la ment en tensió i afavoreix l'ansietat, el cansament mental i la dificultat per gestionar les emocions. Aquest curs ofereix eines per comprendre i reduir aquest soroll intern, amb l'objectiu de recuperar la calma, la presència i l'equilibri emocional.

TALLER DE RELAXACIÓ MUSICAL PER A ADULTS

N

Dimarts de 10 a 11.30 h
A càrrec de Juan Pablo Martínez
Preu: 87,48 €

Aquest taller ofereix un espai de benestar per reduir l'estrès mitjançant tècniques receptives de musicoteràpia, amb exercicis de relaxació, respiració conscient i alleujament de la tensió muscular.

No cal tenir coneixements previs de música i està adreçat a qualsevol persona que vulgui millorar el seu benestar físic i emocional.

SALUT

ESCACS

(A) Dimecres de 10 a 11.30 h
(Iniciació)
(B) Dimecres de 12 a 13.30 h
(Mitjà)
A càrrec d'Escacs Comtal Club
Preu: 87,48 €

Moviments fonamentals i especials de les peces, les normes, els bàsics de l'atac i la defensa, els principis d'obertura, criteris d'estratègia, a fer "escac i mat" i resol tots els teus dubtes amb els nostres cursos d'escacs. El teu primer moviment... apuntar-t'hi!

COS, MOVIMENT I ESCRITURA CREATIVA

Divendres de 17 a 19 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 81,65 €

En el taller, facilitem un marc, una mirada amable i eines per escoltar-nos i sentir-nos plenament en el cos i gaudir de moure'ns amb llibertat i fluïdesa.

Sensacions, moviments, vivències i records poden ser motiu d'inspiració. Jugarem amb els mots, l'escriptura creativa, per descobrir de què ens parla el moment.

DANSA CREATIVA. ITINERARIS DES DEL COS

Dissabte 28 de novembre
de 10.30 a 13.30 h

A càrrec d'Ina Dunkel

Preu: 17,50 €

Vols ballar? Deixem que el cos parli! En el taller, facilitem una mirada amable i eines senzilles per sentir-nos plenament en el cos, i confiar en les seves possibilitats expressives i relacionals. Explorarem camins per gaudir del moviment amb llibertat i fluïdesa, i d'aquesta manera teixir complicitats.

CERVICALS SUAUS

Dissabte 31 d'octubre
de 10.30 a 13.30 h

A càrrec de Majo Villafaina

Preu: 17,50 €

Les cervicals són les 7 vèrtebres més altes de la columna que poden patir acumulació de tensions pel sedentarisme i patrons de moviment molt restringits del cap o la caixa toràctica. Durant aquesta sessió, basada en el mètode *Feldenkrais*, s'ofereixen dues classes d'autoconsciència a través del moviment per tal d'aprendre a suavitzar aquesta part del cos entenent-la com a part de tota la columna.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 a 18 h

A càrrec de Maika Guirao

Preu: 87,48 €

Per a majors de 65 anys

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

MEDI AMBIENT

SECRETS DE L'UNIVERS

Dimarts de 17 a 18.30 h

A càrrec de Marc Boqué

Preu: 87,48 €

Observar i conèixer allò que passa sobre els nostres caps sempre ha suscitat un interès especial entre la humanitat; encara avui sembla que orientar la nostra mirada cap al cel ens acosta i ens allibera dels nostres espais limitats i ens obre un horitzó que veiem com la darrera frontera. Un viatge introductori als misteris de l'univers.

HUMANITATS

HITCHCOCK'S VERTIGO. PATOLOGIES DE LA MIRADA MASCULINA

N

Dimarts 24 de novembre
de 18.30 a 20.30 h
A càrrec de Trama SCCL
Preu: 11,60 €

A partir de *Vertigo*, es reflexionarà sobre la mirada masculina, la representació de les dones i la violència de gènere, analitzant la psicologia dels personatges del film.

El taller també abordarà la controvertida relació de Hitchcock amb les dones i la influència que va tenir en la seva obra cinematogràfica.

DONES GRANS, GRANS DONES. LA VELLESA FEMENINA AL CINEMA

N

Dimarts 3 de novembre
de 19 a 20.30 h
A càrrec de Trama SCCL
Preu: 8,75 €

El cinema sovint ha invisibilitzat les dones grans, assignant-los papers secundaris i estereotipats, tot i que hi ha excepcions que reivindiquen la seva dignitat i complexitat.

A partir d'aquests personatges, es reflexiona sobre la violència masclista en les dones grans i sobre com les seves lluites poden ajudar-nos a comprendre les nostres pròpies experiències

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

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

Dimecres de 18.30 a 20 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

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.

TALLER DE CREACIÓ: POÈSIA I PROSA POÈTICA

Dimecres de 18.30 a 20 h
A càrrec de Júlia Ferrer
Preu: 87,48 €

T'agrada escriure? T'hi atreueixes, amb la poesia i la poesia en prosa? Començarem identificant què diferencia un text poètic d'un altre tipus de text i establirem els principals criteris de la qualitat literària. Després ens inspirarem en models contemporanis i partirem de propostes-repte que desencadenin l'escriptura. Finalment, treballarem la creació lliure amb retroacció personalitzada i grupal sobre els textos produïts.

**ESCRITURA
CREATIVA**

Dimecres 18 a 19.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 87,48 €

Vols escriure històries i fer-les volar?

La creativitat, igual que els músculs, es pot entrenar. Posem-la en forma!

**TALLER
DE TEATRE**

Dijous de 20 a 21.30 h
A càrrec d'Associació Cultural
Bosc Escènic
Preu: 78,73 €

Un espai per divertir-se, expressar-se i guanyar confiança a través del teatre. No cal tenir experiència prèvia, només curiositat i ganes de gaudir aprenent en grup.

**CREACIÓ
I TECNOLOGIA**

**LA IA
ÉS PER A TOTHOM?
DESCOBRIM-HO**

Dimarts de 18.30 a 20 h
A càrrec de Judith Canelles
Preu: 52,49 €

La intel·ligència artificial està transformant la manera com vivim i ens comuniquem. En aquest taller aprendrem, de forma clara i pràctica, què és la IA i com la podem utilitzar per crear, aprendre i resoldre tasques del dia a dia. Un primer pas per perdre la por a la tecnologia i descobrir tot el seu potencial.

**FOTOGRAFIA
I REVELAT AMB MÒBIL**

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 78,73 €

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin conèixer amb més profunditat el funcionament de la càmera del mòbil i la manera de treure'n més profit per poder substituir, encara que sigui esporàdicament, una càmera de característiques superiors. A més a més, revelarem les imatges obtingudes, treballarem amb els programes propis de cada mòbil, i editarem vídeos, n'eliminarem parts o els posarem música.

**DOMINAR EL MÒBIL
(NIVELL III)**

Dimecres de 10 a 11.30 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 78,73 €

Els mòbils i les tauletes actuals són ordinadors de butxaca amb moltes funcions útils, però cal saber configurar-los i utilitzar correctament les aplicacions. Aquest curs ajuda a resoldre dubtes sobre aplicacions concretes aportades pels alumnes, per tal de fomentar l'autonomia mitjançant els coneixements adquirits en nivells anteriors.

SORTIDA FOTOGRÀFICA. EL BORN I SANTA MARIA DEL MAR

Divendres 16 d'octubre
de 9 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 19,17 €

Aquesta sortida està destinada a dominar la càmera del mòbil en situacions reals. Farem la sortida a l'antic mercat del Born, actualment Museu d'Història de Barcelona, on ens trobarem amb problemes de contrallums; tot seguit, anirem a la basílica de Santa Maria del Mar on ens haurem d'enfrontar a situacions amb poca llum. Practicarem en situacions complicades, ja que les situacions normals, la càmera les resol prou bé.

SORTIDA FOTOGRÀFICA. FIRA DE SANTA LLÚCIA

Divendres 11 de desembre
de 9 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 19,17 €

Aquesta sortida està pensada per aprendre a dominar la càmera del mòbil en situacions reals. Anirem a la Fira de Santa Llúcia de Barcelona, on practicarem en escenaris més exigents i complexos. Les situacions habituals ja solen ser resoltes correctament per la càmera, per això ens centrarem en aquells casos que requereixen més control i coneixement de les seves possibilitats.

LLEGIM EL CINEMA: ORSON WELLES I STANLEY KUBRICK

Dimecres del 7 al 28 d'octubre
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Trama SCCL
Preu: 34,99 €

Explorarem l'univers cinematogràfic d'Orson Welles i Stanley Kubrick a través de l'anàlisi de seqüències clau de les seves obres.

En quatre sessions, descobrirem els recursos narratius i visuals que fan servir, i els grans temes que defineixen l'estil i la manera de construir emocions i idees de cadascun.

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 87,48 €

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

Dimecres de 17.30 a 19 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 87,48 €

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.

**GUIARRA
(NIVELL ZERO)**

Dimecres de 20 a 21.30 h
A càrrec de l'Escola de Música
Virgínia Blanch
Preu: 87,48 €

Si no saps res de res de guitarra, o tens allà una guitarra “morta de riure”, o sempre n'has volgut aprendre, però mai no has fet el pas... aquest és el teu moment! A poc a poc i amb alegria tocarem les teves primeres cançons; i, a més a més, t'ho passaràs molt bé! Som-hi!
Continuació del trimestre de primavera 2026.

**GUIARRA
(INICIACIÓ 2)**

Dilluns de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Cristian Hernández
Preu: 73,00 €

Si ja canvies una mica d'acords i vas provant les sagetes -encara que no acabin de sonar (sabem que és difícil!)- aquest és el teu curs. Aprendrem acords i cançons tocant molt! T'hi esperem!

**GUIARRA
(NIVELL MITJÀ)**

Dilluns de 19 a 20.30 h
A càrrec de Cristian Hernández
Preu: 87,48 €

Canvies d'acord fàcilment, saps fer algun ritme i, a més a més, ja sona alguna sageta. Si saps fer això, a què esperes per continuar millorant amb nosaltres? Apunta-t'hi!

**GUIARRA
(NIVELL AVANÇAT)**

Dijous de 20 a 21.30 h
A càrrec de l'Escola de Música
Virgínia Blanch
Preu: 87,48 €

Ja canvies d'acord fàcilment, saps ritmes, potser arpeges i, encara que no ets un mestre de les sagetes, ja no et semblen un impossible i van sonant. Què menys que continuar progressant amb nosaltres!

**INICIACIÓ
A L'UKELELE**

Divendres de 17.30 a 19 h
A càrrec d'Esperança Romaní
Preu: 87,48 €

Descobreix l'ukelele tocant cançons mentre aprens els primers acords, les notes i les bases de la lectura musical en un ambient participatiu i sense necessitat d'experiència prèvia.
Continuació del trimestre de primavera de 2026.

ORQUESTRA D'UKELELES

Divendres de 19.15 a 20.45 h
A càrrec d'Esperança Romani
Preu: 87,48 €

Forma part d'una petita orquestra d'ukeleles mentre practiques acords i interpretes un repertori variat de cançons tocades i cantades en grup.

Cal tenir una base d'acords senzills, saber llegir notes d'una partitura i portar un ukelele (soprano, concert o tenor).

CASTANYOLES

Dimarts de 16 a 17.30 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 87,48 €

Tocarem amb alegria un dels instruments folklòrics més antics de la història. Un taller divertit amb molt de ritme.

DANSA

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 17.30 a 19 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 87,48 €

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.

DANSA CONTEMPORÀNIA (I)

N

Dimecres de 19 a 20.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 87,48 €

Pensat per a alumnes amb una base en dansa que volen aprofundir en la tècnica i l'expressivitat. S'hi treballaran aspectes com el control corporal, la coordinació, la musicalitat i la interpretació. Combinarem dinàmiques individuals d'exploració del vocabulari cinètic propi, així com dinàmiques grupals per treballar tècniques de *partnering* i de composició.

SEVILLANES DESCALCES (INICIACIÓ-MITJÀ)

Dimarts de 17.30 a 19 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 87,48 €

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

Divendres de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 87,48 €

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.

Continuació del trimestre de primavera 2026.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de SwingCats
Preu: 87,48 €

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!

BOLLYBLAST

Divendres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Polly Casson
Preu: 78,73 €

Vine a ballar Bollywood a l'estil zumba, amb coreografies dinàmiques, enèrgiques i divertides, però prou fàcils de fer. En aquestes classes aeròbiques farem exercici sense que ens adonem de l'esforç que estem duent a terme! Diversió garantida.

**DANSA
DEL VENTRE**

(A) Dilluns de 18.30 a 20 h
(Iniciació)
(B) Dilluns de 20 a 21.30 h
(Nivell mitjà)
A càrrec de Cecília Iriarte
Preu: 87,48 €

Descobreix la màgia d'aquesta dansa mil·lenària i els seus nombrosos beneficis: feminitat, musicalitat, elasticitat, postura corporal, coordinació, ritme, enfortiment de la musculatura de la pelvis, connexió amb la música i amb altres dones... Sobretot, et divertiràs en un grup amb el qual treballarem diferents estils de dansa oriental.

**BALLS LLATINS
SENSE PARELLA**

Dimecres de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Marcos Sánchez
Preu: 73,00 €

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!

JAZZ FUSION

Dilluns de 19.30 a 21 h
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 87,48 €

Un taller dinàmic i energètic per a tots els nivells on treballaràs la coordinació, el ritme i tot el teu cos en un ambient divertit i motivador.

S'exploraran diferents estils dins del jazz, i això permetrà als assistents desenvolupar la seva expressió artística i fomentar la confiança i la creativitat.

Una oportunitat perfecta per moure's al ritme de la música i gaudir de la dansa!

SWING SOLO**N**

Dimecres de 16 a 17.30 h

A càrrec de Barcelona SwingCats

Preu: 87,48 €

El swing solo et permet gaudir del swing sense necessitat de parella. Mitjançant rutines tradicionals com el *Shim Sham* o el *Tranky Doo*, milloraràs la tècnica, la musicalitat i la forma física al ritme de la música swing.

BALLET**N**

Dijous de 16.30 a 18 h

A càrrec de Valentina Consorri

Preu: 87,48 €

Introducció als fonaments de la dansa, mitjançant el desenvolupant de la postura, la coordinació, l'equilibri i la musicalitat a través d'exercicis senzills i progressius. En un entorn acollidor i estimulant, els estudiants aprenen moviments i posicions fonamentals, amb l'objectiu de fomentar l'elegància i la consciència corporal.

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

(A) Dimarts de 10 a 12 h

(B) Dijous de 17 a 19 h

(C) Dijous de 19.15 a 21.15 h

A càrrec de M. Teresa Andorrà

Preu: 116,80 € + suplement

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

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

(A) Dimecres de 9.30 a 11.30 h

(B) Dimecres de 17 a 19 h

A càrrec de Sergio Moreno

Preu: 116,80 €

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.

ENTINTA'T**N**

Dilluns de 17 a 18.30 h

A càrrec de Roger Font

Preu: 69,99 €

En aquest taller aprendrem a dibuixar amb diferents tècniques de tinta. Utilitzarem ploma i pinzell per entintar els nostres dibuixos, aprendrem a fer textures, aiguades, efectes per a un estil còmic, i també practicarem l'escriptura amb tinta.

EXPERIMENTA AMB AQUAREL·LA**N**

Dimecres de 19.15 a 21.15 h

A càrrec de Sergio Moreno

Preu: 116,80 €

Descobrirem els diferents secrets de la tècnica de l'aquarel·la i potenciarem la creativitat de l'alumne a través de l'experimentació i l'aprenentatge de noves variants.

RETRAT AMB LLAPIS

Dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de Jesús Murrieta
Preu: 69,99 €

L'alumnat podrà representar un retrat humà a través del coneixement i la comprensió dels components del cap i la relació entre ells per crear obres més sòlides.

IL·LUSTRACIÓ DIGITAL

Dilluns de 18.30 a 20 h
A càrrec de Roger Font
Preu: 69,99 €

En aquest taller estudiarem com fer i millorar les nostres il·lustracions digitals. Farem disseny de personatges, creació i construcció d'entorns i treballarem perspectiva, composició i color. Aprendre a millorar els nostres dibuixos per acabar fent una il·lustració completa amb composició de figura i fons, per poder fer àlbums il·lustrats, il·lustració editorial, i il·lustració per a publicitat o artística.

URBAN SKETCHING

Dijous de 18 a 20 h
A càrrec de Daniel Castro
Preu: 93,32 €

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.

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN EL CRISANTEM, LA FLOR DE LA TARDOR

Dilluns de 10 a 12.30 h
A càrrec d'Andi DomDom
Preu: 87,48 € + suplement

Taller de pintura japonesa *Sumi-e*, una experiència meditativa i creativa inspirada en la filosofia Zen, on aprendrem a expressar-nos a través de la tinta i la natura.

Aquest trimestre treballarem el crisantem, una de les flors dels "Quatre Honorables Cavallers" de la tradició japonesa.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
A càrrec de Jesús Zornoza
Preu: 93,32 €

Coneixerem les tècniques bàsiques de la restauració de mobles vells, fent servir eines a l'abast de tothom, amb mobles dels mateixos usuaris/àries (cal portar mobles molt petits).

FET A MÀ**PATCHWORK**

(A) Dilluns de 16.15 a 18.15 h
(B) Dilluns de 18.15 a 20.15 h
A càrrec de Montserrat Andrés
Preu: 93,32 €

Taller creatiu. Amb diferents retalls de roba podràs confeccionar noves peces, com ara coixins, tapissos, flassades, etc.

BRODATS CREATIUS DEL MÓN

N

Dimarts d'11.45 a 13.45 h h
A càrrec d'Alícia Santamaría,
@ondalupita
Preu: 93,32 € + suplement

Si vols aprendre a brodar d'una manera original, vine a fer una volta al món de brodat en brodat. Practicarem diferents punts inspirant-nos en els brodats tradicionals d'Espanya, Portugal, Mèxic...

Ens farem un original diari de roba en el qual podrem practicar els punts, alhora que recorrem diferents regions. Veurem quines aplicacions actuals podem fer amb aquests motius, i fins i tot treballarem amb rocalles i lluentons per fer-nos accessoris brodats ben originals.

INICIACIÓ AL BRODAT JAPONÉS SASHIKO

Dijous de 16 a 18 h
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 93,32 €

Descobriu l'art del *sashiko*, una tècnica japonesa ancestral de brodat que combina simplicitat, bellesa i meditació. Aprenderàs a crear dissenys geomètrics molt gràfics mentre gaudeixes d'un procés calmat i conscient. No es requereixen coneixements previs, només ganes d'alentir i crear amb les mans. Farem un petit mostrari dels principals motius *sashiko* i després els aplicarem fent un petit projecte personal: sotagots, turmellera, funda de coixí, bossa, punt de llibre, o la personalització d'una camisa o jaqueta.

CROCHET A LA CARTA

Divendres de 10 a 12 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 116,80 €

Aquesta tardor, la proposta és aprendre noves tècniques i punts tot teixint una manteta per al sofà, una bossa o una funda de coixí amb quadrats creatius i diferents, o un xal que combina diferents sèries de punts de fantasia. Tu tries! Les darreres classes les dedicarem a teixir idees per regalar i decorar el Nadal.

MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)

Dijous de 10 a 12 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 93,32 € + suplement

Si ja t'han iniciat amb la màquina de cosir, en aquest curs podràs descobrir com treballar les puntades elàstiques, fer biaixos, col·locar vius, ondulines, puntilles, etc. o cosir amb doble agulla, patchwork, aplicacions i un munt de tècniques que donaran a les teves peces i treballs manuals un caràcter únic i professional. Imprescindible nivell bàsic de màquina.

TALLER DE BRODAT CREATIU

Dijous de 18 a 20 h
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 93,32 €

En aquest curs aprendrem a brodar els punts bàsics i experimentarem amb diferents fils i materials per tal de deixar anar la creativitat.
No calen coneixements previs.

COSIR CREMALLERES I CONFECCIONAR BUTXAQUES

Dijous de 12 a 14 h
A càrrec de Montserrat Pérez, siNesteSia
Preu: 93,32 € + suplement

Perquè les teves cremalleres llueixin de manera professional, aprèn en aquest taller a cosir tota mena de cremalleres i a confeccionar diferents tipus de butxaques.
Imprescindible coneixements bàsics de màquina de cosir

TALLER DE JOIERIA BOTÀNICA AMB FLORS REALS

(A) Dimecres 30 de setembre de 17.30 a 20.30 h
(B) Dimarts 24 de novembre de 10.30 a 13.30 h
Preu: 17,50 € + suplement
A càrrec de Flor d'estiu. Atelier

Un taller creatiu per connectar amb la natura creant 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.

JOIES DE MACRAMÉ

N

Dimecres de 19 a 21 h
Preu: 81,65 € + suplement
A càrrec d'Aura Robert
@naranmacrame
Inici 28 d'octubre

Aprendrem a crear la nostra pròpia joia de macramé des de zero.

Ho farem amb la tècnica ancestral del macramé i ho combinarem amb pedres naturals i gemmes energètiques. Cadascú podrà respectar el seu estil i triar els colors i les pedres que més li agradin!
Aquest taller és per a tots els nivells.

CISTELLERIA TÈXIL

Dimecres 7, 14 i 21 d'octubre de 17 a 19 h
A càrrec d'Ewe Atelier
Preu: 34,99 €

Transformar restes de roba teixint cistelleria tèxtil.
Amb la tècnica aplicada es poden elaborar cistells, catifes, murals o allò que la imaginació permeti.

RECREA LA TEVA ROBA

Dimecres 7, 14 i 21 d'octubre de 19 a 21 h
A càrrec d'Ewe Atelier
Preu: 34,99 €

Un espai participatiu per reparar peces personals, amb l'objectiu de connectar la recuperació simbòlica amb la sostenibilitat i la cura personal.
Ressignifiquem el que s'ha fet malbé a través de la creativitat i la cura conscient de la roba.

ITINERARIS

UN PASSEIG AMB LLINATGE

Dijous 8 d'octubre de 10 a 12 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta pel centre històric de Barcelona que recorre espais emblemàtics entre la plaça del Rei i la basílica de la Mercè, alhora que en destaca el llegat polític, religiós i arquitectònic medieval.

Un itinerari que revela, entre palaus, esglésies i carrers antics, l'essència noble i la història profunda de la Barcelona medieval.

HISTÒRIES DE LA NOVA ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

Dissabte 17 d'octubre de 10 a 12 h
A càrrec de Materiabcn.com
Preu: 9,58 €

Proposem una ruta relacionada amb l'arquitectura, els equipaments i la història d'un Eixample desconegut, un Eixample que va créixer al voltant d'equipaments com el centre penitenciari de la Model o la gran Escola Industrial. Un Eixample que ens explica històries de la Barcelona del segle XIX, de l'arquitectura racionalista del GATCPAC, d'editorials racionalistes i de fàbriques tèxtils reconvertides en escoles. Vens a descobrir-les?

EL POBLE-SEC: EL PARALLEL I EL BARRI DE LA SATALIA

Dimarts 20 d'octubre de 10 a 12 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

Coneixeu el petit barri de la Satalia? És un racó encantador del Poble-sec que sembla que hagi perdurat inalterat al llarg dels temps. Coneixerem aquest barri enfilat a la muntanya i descobrirem els secrets i les històries que s'amaguen darrere el Paral·lel i els seus teatres i músic-halls! Ens endinsem en els feliços anys vint!

MERCATS DE BARCELONA

Dijous 22 d'octubre de 10 a 12 h
A càrrec Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Barcelona destaca històricament per la seva preocupació per garantir l'abastiment d'aliments, amb mercats que des de l'edat mitjana esdevenen centres econòmics i socials dels barris.

Amb el temps, aquests espais reflecteixen la vida quotidiana de la ciutat - des de l'alimentació fins als conflictes socials- es converteixen en el veritable pols de la societat barcelonina.

LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dijous 5 de novembre de 10 a 12 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta per Barcelona que explora la presència discreta de la maçoneria a través de símbols, edificis i espais històrics des del segle XVIII.

Un recorregut que revela significats ocults i ideals com la llibertat, la igualtat i la fraternitat gravats en l'arquitectura de la ciutat.

EL RAVAL INDUSTRIAL I FEMINISTA

Dimarts 17 de novembre
de 10 a 12 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

Aquest és un recorregut per conèixer el primer barri obrer de la ciutat. On eren les fàbriques i com era la gent que hi treballava? On vivien els obrers? Parlarem també de la dona obrera i de la seva casuística.

Sabrem com era el dia a dia del barri i en coneixerem també les principals institucions sanitàries, com la Casa dels Infants Orfes o l'Hospital de la Santa Creu.

No us ho perdeu!

UNA RUTA PEL POBLENOU

Dijous 26 de novembre
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 14,37 €

La Rambla, les indústries reconvertides, la vida associativa, cooperativa i cultural, i la transformació en zona d'oficines dels últims anys. El Poblenou lluita per conservar la seva essència davant el turisme i la gentrificació, i els seus veïns prenen exemple de lluites passades per conservar el seu patrimoni.

ELS PATIS DE L'EIXAMPLE: SECRETS I LLEGENDES

Dimarts 1 de desembre
de 10 a 12 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

Aquesta és una ruta fantàstica per endinsar-nos en la part menys coneguda de l'Eixample. Veurem els interiors d'illa: què són i què eren.

Parlarem d'higienisme, modernitat i urbanisme.

Descobrirem també algunes de les llegendes i secrets més ben guardats dels anys de creixement de la ciutat de Barcelona. Us hi esperem!

NAZIS A BARCELONA

Dijous 17 de desembre
de 10 a 12 h
A càrrec Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta per Barcelona que descobreix la presència d'espies i xarxes d'intel·ligència nazis a la ciutat durant la Segona Guerra Mundial, i que operaven sota una aparent normalitat. Un recorregut que revela conspiracions, personatges clau i connexions internacionals amagades en espais quotidians de la ciutat.

EL PERFUM DE LES ESPÈCIES: UN VIATGE PER LA CUINA D'ORIENT

Dissabte 28 de novembre
de 10 a 13 h
A càrrec de Claudio Masala,
Travel Cook
Preu: 14,37 €

Itinerari gastronòmic pel Fort Pienc per descobrir ingredients i sabors autèntics de la cuina asiàtica a través de botigues i degustacions.

Una experiència per explorar tradicions, textures i aromes d'Orient, i portar aquesta riquesa culinària a la teva taula.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 a 12.45 h
A càrrec d'Aina de Gispert
Preu: 69,99 €

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.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 17 a 18 h
(B) Dimecres de 11 a 12 h
A càrrec d'Elisa Keisanen i
Lucía Carrano
Preu: 58,40 €

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 18 a 19 h
(B) Dimecres de 10 a 11 h
(C) Dimarts de 17 a 18 h
A càrrec d'Elisa Keisanen
i Lucía Carrano
Preu: 58,40 €

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

**TALLER DE MÚSICA
PER A INFANTS GRANS**

Dimarts de 18 a 19 h
A càrrec de Elisa Keisanen
Preu: 58,40 €
Per a infants d'entre 3 i 5 anys.

En la classe de música per a nens de 3 a 5 anys, l'objectiu és jugar amb la música i els instruments. Descobrir diferents ritmes i melodies i produir-los amb la veu, i també mitjançant la percussió corporal.

IOGA POSTPART

Dimarts d'11 a 12 h
A càrrec de Jaquelina Quiroga
Preu: 58,40 €

El ioga postpart és el moment per dedicar-te a tu mateixa, sentir-te acompanyada, i compartir la maternitat tot gaudint d'aquesta pràctica amb el teu nadó.

En aquest taller ens centrarem a treballar exercicis de tonificació i relaxació de manera respectuosa amb el teu cos.

Es pot començar un cop rebis l'alta mèdica.

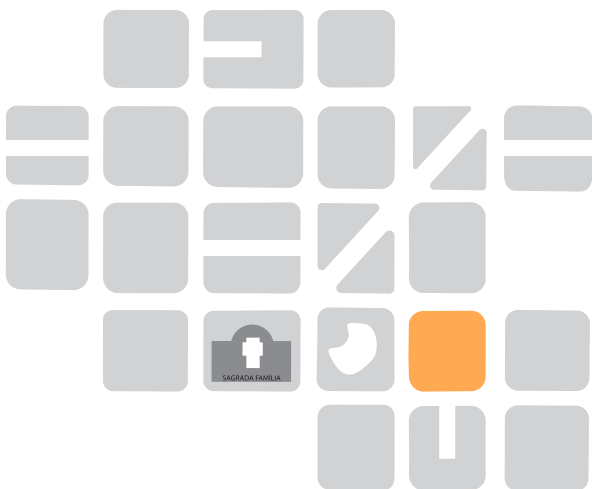
Activitat recomanada per a famílies amb nadons fins als nou mesos.

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
C/ Mallorca, 425-433

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.

