

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

primavera
2020

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Audiovisuals	p. 01
Cicle de cinema	p. 01
Conferències	p. 02
Reflexions d'1h	p. 02
Parlem de la petita infància	p. 03
Workshop	p. 04
Música	p. 05
Ara Toca...	p. 05
Clàssica	p. 06
Arts escèniques	p. 07
Attrezzos	p. 07
Apropa't a la dansa	p. 08
Exposicions	p. 10
Espectacles infantils	p. 11
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 11
A partir de 4 anys i famílies	p. 13
Diades i festivitats	p. 14
Festa Major del Barri de la Sagrada Família	p. 14
Sant Jordi	p. 15

TALLERS

Inscripcions	p. 16
Recursos	p. 17
En parlem...	p. 17
Idiomes	p. 18
Fes-ho per tu	p. 20
Gastronomia	p. 22
Salut i creixement personal	p. 25
Activitat física	p. 25
Creixement personal	p. 28
Salut	p. 29
Ciència, natura i medi ambient	p. 30
Expressió i Creativitat	p. 30
Comunicació	p. 30
Fotografia i vídeo	p. 31
Música i veu	p. 31
Dansa	p. 32
Expressió i creativitat	p. 35
Arts plàstiques	p. 35
Fet a mà	p. 36
Humanitats	p. 37
Història	p. 37
Itineraris	p. 37
Tallers en família	p. 38

CALENDARI

Abril – Maig – Juny	p. 40
---------------------	-------

CICLE DE CINEMA

Premis Goya i Gaudí

DOLOR Y GLORIA

Dilluns 4 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Pedro Almodóvar. Espanya, 2019. Durada: 108 min

Castellà

Dolor y Gloria narra un seguit de retrobaments de Salvador Mallo, un director de cinema en el seu ocàs. Alguns d'aquest retrobaments són físics, d'altres recordats. També parla de la creació, de la dificultat de separar-la de la vida d'un mateix i de les passions que hi donen sentit i esperança. En la recuperació del seu passat, en Salvador troba la necessitat urgent de narrar, i en aquesta necessitat, troba també la seva salvació.

ELS DIES QUE VINDRAN

Dilluns 8 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Carlos Marqués-Marcet. Catalunya, 2019. Durada: 94 min

Català

Els dies que vindran és el relat minuciós de l'embaràs d'una parella que al llarg de nou mesos ha d'aprendre a ser tres quan ni tan sols havien tingut temps d'aprendre a ser dos. Utilitzant l'embaràs real de la parella d'actors, la pel·lícula explora la dificultat de compartir amb l'altre l'experiència profundament transformadora d'aquest procés.

REFLEXIONS D'1 H

“ACTIVISME ESCÈNIC”
#ReconstruirLaFicción
#ComandoSeñoras i més

Dilluns 11 de maig
A les 19.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Alicia Reyro
Conferència

La ficció que generem i consumim condiciona la nostra manera de veure'ns en societat. Ens sentim representades?

Reconstruir la ficció és un projecte amb perspectiva de gènere que treballa des de les arts escèniques, el llenguatge audiovisual i les accions *performatives* al carrer.

Vine a conèixer de primera mà aquest projecte que ha donat lloc al col·lectiu *Comando Señoras*.

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

COM ES GESTIONA LA CRÍTICA

Dimarts 28 d'abril
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Mar Clarós
Conferència

En aquesta conferència ens apropem a la crítica, buscarem el seu significat, les diferències entre les crítiques constructives i les que són destructives i l'efecte que tenen en els nens i nenes. Aprendre també estratègies per gestionar les crítiques i evitar de fer-ne un mal ús.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants.

Cal inscripció prèvia a partir del 16 d'abril a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

ACOMPANYANT LES EMOCIONS

Dimarts 26 de maig
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Mónica Martínez
Conferència

Dialogant abordarem les bases de la comunicació no violenta, una eina amb un gran potencial transformador de les relacions familiars, amb la qual podrem acompanyar els infants de manera empàtica i afrontar les seves emocions.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants.

Cal inscripció prèvia a partir del 14 de maig a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

WORKSHOP

DATA

Divendres 15 de maig

De 18.30 h a 21.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Lipi Hernández

Taller de dansa

DATA és una metodologia que la ballarina i coreògrafa Lipi Hernández ha dut a terme a través dels cossos i les ments dels ballarins i ballarines que han col·laborat amb ella en els processos pedagògics i coreogràfics dels darrers deu anys. Interessada en la relació entre l'individu i la col·lectivitat, l'eix principal de la seva proposta és el desbordament de la forma a través d'una pràctica física fonamentada en la meditació, els *mantres*, la càbala i la dansa postmoderna.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de maig a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

ARA TOCA...*Primavera indie*

LE NAIS

Dijous 2 d'abril
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Naida Castel: veu i guitarra elèctrica
Javi Gómez: bateria
Pau Calero: teclat

Le Nais va publicar el seu primer EP *When I can't speak but I can sing* el 14 de febrer de 2020. Un EP que va arribar avalat pel mateix Primavera Sound i que la va confirmar per al cartell del seu vintè aniversari. Abans de presentar les seves cançons al festival, ho farà al Centre Cívic Sagrada Família. Un concert que farà passar una molt bona estona als seguidors i seguidores d'artistes com Lana Del Rey.

COR BLANC

Dijous 14 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Mireia Bernat: veu, guitarra elèctrica, teclat
Sergi Serra: teclat, sintetizadors, guitarra elèctrica

Cor Blanc publica un nou EP format per quatre temes i que té per títol *Forever & Tonight*. El presentarà al CC Sagrada Família dins del cicle ARA TOCA...

Un *indie pop* de baixes revolucions, molta personalitat musical i una gran posada en escena, és el que trobareu en aquest concert del duet barceloní dins de la seva gira per presentar *Forever & Tonight*.

KIDS FROM MARS

Dijous 11 de juny
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Óskar Jiménez: veu i guitarra elèctrica
Roger Borrell: bateria

Els Kids from Mars van aterrar a l'escena catalana a finals del 2018 amb només 15 anys i l'aprovació dels mitjans i del públic, que de seguida els van assenyalar com la nova esperança de l'*indie* de casa nostra. Ara publiquen el seu segon EP *I don't know what you feel but I feel it too*, quatre temes nous que destaquen per la seva maduresa sonora i que presenten en un directe molt enèrgic, d'alta volada.

SONATES DE BEETHOVEN

Dijous 7 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Ala Voronkova: violí

Daria Piltyay: piano

Maria Voronkova: comentaris i divulgació musical

El duo Piltyay-Voronkova ofereix un concert dedicat a l'integral de sonates per a violí i piano, amb motiu del 250è aniversari del naixement del mestre Ludwig van Beethoven. Interpretaran dues de les sonates més cèlebres d'aquest cicle: la número 5 sobrenomenada *Primavera*, i la número 9, sobrenomenada *Sonata Kreutzer*. Tot un espectacle de la música de cambra acompanyat dels comentaris de la directora d'escena i divulgadora musical Maria Voronkova.

GRÀCIES, LUDWIG

Dijous 18 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Blai Mañer: piano

Per commemorar el 250è aniversari del naixement del cèlebre compositor Ludwig van Beethoven us convidem a endinsar-vos en el seu repertori per a piano sol: des de la sonata *opus 13*, coneguda com la *Patètica*, fins a la sonata *opus 109*, una de les seves tres últimes grans sonates. Com a interludi, les bagatel·les *opus 119*, una obra del final de la seva vida de gran senzillesa però d'un gust musical exquisit.

ATTREZZOS

JOSEFINA LA CANTANTE

Dijous 16 d'abril
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Carmen Doora
Espectacle musical

Josefina la cantant és la diva del poble dels ratolins en l'últim conte de Franz Kafka, admirada i criticada alhora per tothom. Però, com és el seu cant? Com se sent davant de les crítiques? Quines són les seves pors? I els seus desitjos? Carmen Doora ens donarà algunes respostes a través d'un repertori de cançons de grans dones de la història de la música com Nina Simone, Édith Piaf o La Niña de los Peines. Emocions a través de la literatura, la poesia i la música, i una reflexió sobre el paper de la dona intèrpret en el món de l'espectacle.

(DES)ENCUENTROS

Dijous 28 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Anabel Riquelme i Jesús Luis Jiménez
Teatre

Un *match* a Tinder, el consol d'un amic, les dificultats d'una mare soltera, la màgia de l'estiu, una relació tòxica, un retrobament... Escenes amb personatges d'edats i generacions diferents creen un *collage* de relacions entre homes i dones on es mostren temes com la incomunicació, l'arrogància, el masclisme i l'amor.

Una actriu i un actor donen vida a vuit personatges cadascun, amb una posada en escena minimalista i molt dinàmica.

UNDER THE PELUCAS

Divendres 12 de juny
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Cia. DeJabugo
Teatre i humor

La Judit Martín i l'Emma Bassas presenten *Under the pelucas*: un xou delirant farcit d'esquetxos on es veuran vuit bessones que canten, palleses sense perruca, monyos famosos, un *Babyliss*, por psicològica, un gran concurs sorpresa i moltes coses més.

APROPA'T A LA DANSA

DATA

Divendres 15 de maig
De 18.30 h a 21.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Lipi Hernández
Taller de dansa

DATA és una metodologia que la ballarina i coreògrafa Lipi Hernández ha dut a terme a través dels cossos i les ments dels ballarins i ballarines que han col·laborat amb ella en els processos pedagògics i coreogràfics dels darrers deu anys. Interessada en la relació entre l'individu i la col·lectivitat, l'eix principal de la seva proposta és el desbordament de la forma a través d'una pràctica física fonamentada en la meditació, els *mantres*, la càbala i la dansa postmoderna.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de maig a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

MECAL EN DANSA

Dimarts 19 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Mecal
Videodansa

Presentació i projecció de peces de videodansa seleccionades per l'equip del Festival Mecal, Festival Internacional de Curtmetratges i Animació de Barcelona.

Caminar

Frédérique Cournoyer-Lessard. Canadà, Quebec, 2015.
Ficció. Durada: 15 min

Primavera

Mathilde Monnier i François Olislaeger. França, 2014.
Animació. Durada: 11 min

Esquerdes

Álex Pachón. Espanya, 2014. Ficció. Durada: 4 min

Punts de fuga

Carino Marites. Canadà, 2014. Ficció. Durada: 9 min

Volcano Choir-Tiderays

Kyle Buckley i Andi Woodward. Estats Units i França, 2014.
Animació. Durada: 5 min

Continu

Natalianne Boucher. França, 2014. Animació. Durada: 9 min

TOPOGRAFIA DEL MOVIMENT

Dijous 21 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Cos i moviment: Èlia Teis

Veü i so: Esther Roca

Fotografia i idea original: Xevi Moliner

Dansa *performativa*

Topografia del moviment és una peça de dansa *performativa* creada a partir de la sèrie fotogràfica *Isohipsa* de Xevi Moliner. Aquesta peça explora la transformació del cos nu sota la projecció en l'espai d'una retina lineal en blanc i negre. Un joc de volums, una il·lució hipnòtica i delicada on el cos eteri es materialitza en l'espai buscant la unitat dins la diferència. Una oportunitat per apreciar la revelació del cos bell dins la seva identitat única, una topografia secreta i canviant que amaguem gelosament.

TÉCNICAS PARA UN ABRAZO PERFECTO

Dimecres 27 de maig

A les 20.00 h

Direcció: Raúl Martínez

Interpretació: María Paz Marciano, Diogo Santos

Creació i interpretació musical: Marc Vilajuana

Dansa

Es veu una història, fragments d'una vida, més aviat de dues vides. Una situació que es repeteix constantment, que ignorem, que no volem acceptar, veure i transformar. Volem que simplement desaparegui, però sabem que no serà així. Pensem que el millor encara ha d'arribar... *Técnicas para un abrazo perfecto* representa mitjançant la dansa contemporània una escena de violència domèstica, cruament, sense filtres.

EXPOSICIÓ

“FAMILIA | ROTURA”

Del 2 al 27 de maig

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

ART PHOTO BCN – Festival de Fotografia Emergent de BCN
Fotografia

“Familia” presenta un treball personal, autobiogràfic però no literal, que acaba esdevenint un mapa gràfic d'emocions, tan desdibuixades com belles.

Després d'exposar-se en diferents seus, l'artista comença a intervenir en algunes de les fotografies de la sèrie “Familia” a través del trencament. Acció sobre imatge. Treballa amb els fragments esquinçats de les imatges de la sèrie protagonitzada pels seus familiars, la textura de les peces, el seu resultat ondulant. A la foto trencada i recomposta no es percep tant una agressió com un llampec blanc, una serralada sobre els rostres que interromp i dona ritme a la imatge concebuda amb un altre objectiu. Pren vida i canvia.

Inauguració i visita comentada:

Dimarts 5 de maig a les 19.30 h

A càrrec de Victoria Rodríguez Cruz

ART PHOTO BCN és un festival de fotografia especialitzat en l'activació del circuit artístic i la incursió de nous valors creatius. Més informació a artphotobcn.com

PER A INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

GLUPS!

Dimarts 5 de maig

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Companyia Sifó

Contes i cançons

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

L'àvia tenia 74 anys i encara no havia vist mai el mar. Un dia el seu fill petit la va dur a la platja. Asseguda prop del mar, l'àvia el va observar atenta, el va escoltar. Un cofre ple dels records d'aquest dia tan especial ens acostarà als sons, els colors i les històries del mar.

Glups! és un petit espectacle de contes i cançons populars i de tradició oral per als més petits, explicats amb el suport d'un ukelele i de petits instruments de percussió.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 d'abril a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

GALÀCTICA

Dimarts 2 de juny

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Cia. Clardelluna

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

Espectacle interdisciplinari (audiovisual i teatre d'objectes)

La Gal·la és un titella que viu en un món gris i trist... fins que un bon dia té un somni revelador on la música i els colors desperten en ella noves sensacions desconegudes.

És per això que decideix començar un viatge que la portarà del mar a l'espai sideral... recorrerà, els planetes i les estrelles de la via làctia, on descobrirà l'alegria; després podrà tornar al seu poble per ensenyar tot el que ha après.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de maig a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

DINS DEL COR

Divendres 19 de juny

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec d'Ada Cusidó, DucUnCucAlSac

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

Contes i titelles

Quan surt el sol estenem la roba al balcó perquè s'eixugui amb el vent suau. Al balcó hi viuen uns amics que m'agrada com són. En Samuel que viu a la butxaca de la camisa de quadres i esquitxa tothom amb la seva grossa cua; en Nicolau que vola feliç; la Filomena, presumida i prudent; el Cuc, que diria que s'ha enamorat d'algú... tots es desperten per gaudir del dia i de l'escalfor del sol.

Però... hi ha algú que no treu el cap! Com és que no es desperta? Qui deu ser? Ningú no l'ha vist mai.

Un conte dolç sobre l'amistat i la companyia.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 de juny a ccsagradafamilia.net o bé contactant amb el Punt d'Informació del Centre.

PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES

PEIXOS

Dissabte 18 d'abril

De 10.30 h a 12.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de La Residual

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Jocs i tallers

Un parc interactiu on els infants podran jugar i crear, alhora que coneixeran el nostre Mediterrani i el que ens aporta; d'una banda la vida al mar, els peixos i altres éssers vius; de l'altra, el comerç i els oficis. Un espai lúdic per conscienciar els més petits que hem de respectar el medi ambient. Un lloc ple de màgia, ple de llibertat, on qualsevol història es pot fer realitat.

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

Amb motiu de la Festa Major.

LA REPÚBLICA DELS CONTES

Divendres 24 d'abril

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Jordi Font

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Teatre

Fent un tomb per la República dels Contes descobriràs un munt d'històries d'amor, aventures, guerres, alegria, por, fantasies... Acompanyat per oques escaladores, princeses pacients, peixos artistes, serps gegants i flors increïbles.

Al pati interior del Centre.

Amb motiu de la diada de Sant Jordi.

FESTA MAJOR DEL BARRI DE LA SAGRADA FAMÍLIA

PEIXOS

Dissabte 18 d'abril

De 10.30 h a 12.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de La Residual

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Jocs i tallers

Un parc interactiu on els infants podran jugar i crear, alhora que coneixeran el nostre Mediterrani i el que ens aporta; d'una banda la vida al mar, els peixos i altres éssers vius; de l'altra, el comerç i els oficis. Un espai lúdic per conscienciar els més petits que hem de respectar el medi ambient. Un lloc ple de màgia, ple de llibertat, on qualsevol història es pot fer realitat.

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

LA RUTA DEL RUMOR

Dissabte 18 d'abril

D'11.00 h a 12.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Institut Diversitas

Xarxa BCN Antirumors - Ajuntament de Barcelona

Per a tots els públics

Clown

Unes *clowns*, obreres de la construcció, ens conviden a fer obres a la línia vermella del metro (la dels rumors) per aconseguir que sigui com la línia verda (la de la convivència). Amb unes proves molt senzilles construirem una millor convivència a la ciutat.

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

ANTIPASTI

Dissabte 18 d'abril
A les 12.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'el que ma queda de teatre
Per a tots els públics
Espectacle

Us convidem a visitar l'Antipasti, un restaurant on dos cuiners ben especials faran pizzes, pasta, màgia i circ, i tot al ritme de la millor música italiana.

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

SANT JORDI

LA REPÚBLICA DELS CONTES

Divendres 24 d'abril
A les 18.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Jordi Font
Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies
Teatre

Fent un tomb per la República dels Contes descobriràs un munt d'històries d'amor, aventures, guerres, alegria, por, fantasies... Acompanyat per oques escaladores, princeses pacients, peixos artistes, serps gegants i flors increïbles.

Al pati interior del Centre.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns **23 de març de 2020**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

A partir del **23 de març** a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**.

Si les places *on line* s'han exhaurit cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del **23 de març** a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** C/Provença, 480.

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (el full d'ingrés s'ha de retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 14 d'abril de 2020.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,27 €/h sense IVA (5,17 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (el 14 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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

RECURSOS

EN PARLEM...

EL SISTEMA CIRCULATORI: L'AUTOPISTA DE LA VIDA

N

Dimecres 22 d'abril
de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

La sang és la vida del cos. A través de la sang arriba tot el que una cèl·lula necessita per estar viva: oxigen, aliment, informació... Per mitjà de la sang la cèl·lula es neteja. Parlarem de com funciona el sistema cardiovascular i dels diferents components de la sang, coneixerem les diferències entre les artèries i les venes, i aprendrem què podem fer per ajudar que la sang circuli millor pel cos.

ATRÒFIA VAGINAL

Dimecres 13 de maig
de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,76 €

L'atròfia vaginal és un dels "monstres" que planen després del període de la menopausa. La falta d'estrògens fa que els teixits es tornin més fràgils. Llavors es produeix sequedat i, d'altra banda, pot haver-hi dolor en les relacions sexuals. Podem fer-hi alguna cosa més enllà dels suplementos i les cremes estrogèniques?

CUIDA EL TEU COLESTEROL QUÈ MENJAR PER VIURE 100 ANYS?

Dimecres 6 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

Tens el colesterol més alt? Són efectives algunes solucions per al colesterol que anuncien a la televisió? Vols saber quin tipus d'alimentació és la més adequada per regular-lo?

ALIMENTACIÓ I MENOPAUSA COM ALIMENTAR-NOS A PARTIR DELS 45

Dimecres 20 de maig
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,33 €

Pot l'alimentació millorar la nostra qualitat de vida durant la menopausa? Quins requeriments nutricionals necessitem? És possible alliberar el malestar d'alguns símptomes associats a aquesta etapa a través de l'alimentació? Vine a aquesta xerrada i descobreix els aliments més convenients i quins has d'evitar per viure aquesta etapa de manera plena i feliç.

VIURE SENSE PLÀSTICS

N

Dimecres 15 d'abril
de 18.30 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 7,76 €

En aquesta xerrada parlarem dels diferents tipus de plàstics, l'ús que se'n fa i l'abast del seu impacte en el medi ambient. Comentarem el problema que suposa per a diferents animals el fet de trobar plàstics en el seu entorn i debatrem de manera participativa campanyes i alternatives que treballen per resoldre-ho.

CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 29 d'abril
de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Andrea Aguilar,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 7,76 €

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

MITES I VERITATS SOBRE L'ALIMENTACIÓ

N

Dimecres 27 de maig
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Vanessa Núñez
Preu: 7,76 €

Xerrada dinàmica i participativa on esbrinarem quant de mite, falsedat o veritat hi ha darrere de temes actuals sobre alimentació com l'oli de palma, el dejú, l'estèvia, els superaliments, els aliments eco, la dieta pàleo, etc. Internet i els amics parlen molt d'aquests temes, però i si ens fixem en la ciència i el que diuen els últims estudis? Apunta-t'hi i parlem d'això i moltes coses més amb coneixement.

BEETHOVEN ENTRE SONATES

N

Dimecres 3 de juny
de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 7,76 €

Parlarem sobre com la vida, els sentiments, les passions i els turments de Beethoven van quedar plasmats en les seves sonates per a piano.

IDIOMES

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(B) Dijous de 19.30 h a 21 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 77,50 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

LET'S HAVE FUN

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(conversa baixa-intermèdia)
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(conversa intermèdia-alta)
Professora: Laia Fanlo
Preu (A): 62,00 €
Preu (B): 77,50 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música i jocs de rol en són alguns exemples. A través de les diverses activitats reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h
(nivell mig)
(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h
(nivell bàsic)
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 77,50 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 77,50 €

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 77,50 €

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

ALEMANY "NIVELL 0"

Dilluns d'11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 62,00 €

Continuació trimestre anterior. Aprendre la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills. No calen nocions.

ALEMANY "NIVELL 2"

(A) Dilluns de 18 h a 19.30 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h (superior)
Professora: Laia Fanlo
Preu (A): 62,00 €
Preu (B): 77,50 €

Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.
Consulteu el temari a la pàgina web.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h
(B) Dimecres d'11.45 h a 13.15 h (conversa superior)
Professora: Laia Fanlo
Preu: 77,50 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixement del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè.

Consulteu el temari a la pàgina web.

SPASS MIT DEUTSCH

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 77,50 €

Conversa intermèdia
Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 62,00 €

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

Consulteu el temari a la pàgina web.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 62,00 €

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

FRANÇAIS POUR VOYAGER

(A) Dilluns de 10.30 h a 12 h
(B) Dimarts de 18.30 h a 19.45 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu (A): 62,00 €
Preu (B): 64,59 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h
(Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h
(Mitjà)
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h
(Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 77,50 €

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

ITALIANO PER I VIAGGI

Dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 77,50 €

Continuació 2n trimestre. Aquest taller s'adreça a persones que vulguin aprendre les estructures i el vocabulari bàsic de la llengua italiana per poder-ho fer servir per comunicar-se quan vagin de viatge a Itàlia. Es tracta d'un curs molt amè i pràctic, impartit per un professor nadiu.

FES-HO PER TU

UN KOKEDAMA PER SANT JORDI

Dimecres 15 d'abril
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 10,33 € + suplement

Prepara un *kokedama* per Sant Jordi, per regalar o per a tu!

JARDÍ DE CORDES

Dimecres 27 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 10,33 € + suplement

Variant del taller de *Kokedames*. Ensenyarem aquesta tècnica, i el resultat seran diversos *kokedames* més petits per fer un jardí de cordes.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 62,00 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

INTENSIU EYELINER

Dimarts 12 i 19 de maig
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 25,83 € + suplement

Curs intensiu d'*eyeliner*, en què practicarem des dels eyeliners més naturals fins als difuminats, els finets, els grans... Descobreix quin et queda millor!

INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL

N

Inici el 22 d'abril
Dimecres de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 51,67 € + suplement

Parlarem del perill dels tòxics que porten alguns cosmètics tradicionals i quin impacte poden tenir en el medi ambient i la nostra salut.

Elaborarem receptes senzilles i fetes amb ingredients d'origen vegetal que es poden aconseguir fàcilment. I, entre altres coses, farem desodorants, pastes de dents, xampús en pols, exfoliants, hidratants per a la cara i sabons.

AUTOMAQUILLATGE D'INICIACIÓ

Dimarts del 14 d'abril
al 5 de maig
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 51,67 € + suplement

Maquillatge bàsic per al dia a dia. Aprèn com ressaltar la teva bellesa! Aprèn a utilitzar els pinzells i les diferents tècniques de maquillatge.

AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

Dimarts 2 i 9 de juny
de 19 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 25,83 € + suplement

Taller d'automaquillatge especial de cara a l'estiu. Parlarem de productes i tècniques específiques per als dies de calor, i també treballarem sobre diverses tendències. No deixis de provar-les!

QUÈ EM QUEDA BÉ!

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Sílvia Uceda
Preu: 31,00 €

Sempre vas vestida igual? No surts dels mateixos colors? Conèixer bé la forma del teu cos i els colors que més t'escauen són dos aspectes fonamentals per saber què et queda bé. D'aquesta manera triar la teva roba serà molt més fàcil!

REMEIS NATURALS ANTI-MOSQUIT

N

Dimecres 10 de juny
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 10,33 € + suplement

Parlarem dels mosquits i diferents maneres de mantenir-los lluny de nosaltres. Comentarem l'impacte ambiental i en la nostra salut que poden tenir alguns esprais i altres antimosquits industrials, i elaborarem productes sostenibles, fàcils de fer i més saludables. Veurem alternatives per a la llar i també remeis que podem posar-nos a la nostra pròpia pell quan no som a casa. També comentarem què podem fer una vegada ens han picat, per alleujar la picor. Ens endurem a casa un repel·lent de mosquits en esprai i un *roll-on*.

INTRODUCCIÓ A LA PERFUMERIA NATURALISTA

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta García-Pons, Elephants & Flowers
Preu: 62,00 € + suplement

Si t'agraden les aromes i la natura, aquest és el teu taller. Aprèn a crear tota mena de fragàncies, senzilles o sofisticades, amb elements 100% naturals. Aprendre a extreure l'olor de les flors que tant t'agraden i a combinar els olis essencials que tens a casa per crear un perfum únic i personalitzat. Natural, *eco-friendly*, *toxic-free* i vegà!

DORMITORIS PER A NADONS, INFANTS I JOVES

N

Dijous 7, 14, 21 i 28 de maig
de 18 h a 19.30 h

A càrrec de Gabriela Rojman,
puzzlearquitectura.com

Preu: 31,00 €

Com treure'n tooot el profit! On guardem les joguines? Posem l'escriptori a l'habitació?

Els nadons, infants i joves necessiten un espai propi a casa que tingui en compte no només el vessant estètic i decoratiu, sinó també tot allò que necessiten des del punt de vista pràctic i personal.

Et convidem a portar plànols i fotos de casa per buscar-hi solucions.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h

(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h

(C) Dimecres de 18 h a 20 h

Professor: Jesús Zornoza

Preu: 82,67 €

Cal portar mobles petits.

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

INTRODUCCIÓ ALS FERMENTATS

N

Dijous 30 d'abril i 7 de maig
de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn

Preu: 20,67 € + suplement

Farem una petita introducció al món dels fermentats i veurem què ens poden aportar si els incorporem a la nostra dieta.

Amb diferents mètodes, elaborarem vinagres casolans a partir de restes de fruita i fermentarem verdures que ens obriran un món de possibilitats a la cuina.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 82,67 € + suplement

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

AMANIDES DEL SUD EST ASIÀTIC

N

Dimarts 14 i 21 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère

Preu: 15,50 € + suplement

Aquesta primavera despertarem les nostres papil·les gustatives amb sabors asiàtics. El punt cruixent i agredolç el trobem a la famosa amanida de papaia verda, mentre que la citronella i les pastanagues confitades donen un toc fresc i molt aromàtic al *bun bo xao* de vedella vietnamita.

CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

Dimecres del 15 d'abril
al 6 de maig

de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 41,33 € + suplement

Receptes noves!

Continuem endinsant-nos en el receptari més tradicional dels països catalans (receptes: estofat de sèpia amb mandonguilles, arròs negre, coca recapte...entre d'altres),

PASSEIG PER LES VINYES CATALANES

Dimecres 15, 22 i 29 d'abril i
6 de maig

de 20 h a 22 h

Professor: Jordi Sabaté

Preu: 41,33 € + suplement

Farem un recorregut per algunes de les denominacions de Barcelona, Lleida, Girona i Tarragona.

MUSCLOS

N

Dijous 16 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 10,33 € + suplement

Els musclos són una espècie típica de la cuina tradicional catalana, però també tenen un alt valor gastronòmic a la resta de països de la costa mediterrània. Prepararem tres receptes ben diferents que ens permetran adonar-nos de la versatilitat d'aquest mol·lusc, que, a més, és de les espècies de cultiu més sostenible que hi ha.

POP ROQUER I POP BLANC

N

Dijous 23 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 10,33 € + suplement

El pop és un dels animals marins més saludables i de fàcil digestió perquè el seu metabolisme li impedeix acumular metalls pesants i greixos. Coneixerem dues espècies que podem trobar a la costa del Mediterrani i aprendrem a fer-ne plats freds i calents.

CARXOFA GURMET

N

Dilluns 20 i 27 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 15,50 € + suplement

Sense cap mena de dubte, la carxofa és la gran reina de l'hivern. Les carxofes es poden menjar fregides, farcides, en cremes, confitades, en truites, fins i tot crues amb una bona marinada! En aquest taller especial t'ensenyarem receptes gurmets que et donin idees per emprar carxofes en sorprenents receptes d'autor. Cuinarem les carxofes de moltes maneres. Viu la carxofa!

CUINA MEXICANA

Divendres 8 i 15 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Margarita Torres
Preu: 15,50 € + suplement

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar.

AMANIDES DE FIDEUS JAPONESOS

N

Dimarts 28 d'abril i 5 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 15,50 € + suplement

El *ramen* no només es fa servir en brous contundents, sinó també fred en l'amanida *hiyashi chuka*, un autèntic festival de colors i sabors. Una altra amanida molt popular i refrescant al Japó és l'*harusame*, amb fideus de soja.

CARPACCIOS, TARTARS, CEBICHES I AMANIDES CREATIVES

Dilluns 4, 11, 18 i 25 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 31,00 € + suplement

Gran taller on farem receptes molt refrescants, nutritives i equilibrades pensant en l'estiu. Aprèn a fer impressionants tarts i carpaccios de carn, peix i marisc, *cebiches* de diferents països de Sud-amèrica... A més, t'ensenyarem diferents tipus d'amanides creatives, amb les quals podràs combatre les calors estiuenques!

COOKIES VEGANES SENSE GLUTEN

N

Dimarts 19 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,76 € + suplement

Voleu gaudir d'unes delicioses cookies de xocolata sense gluten ni productes animals? Proposem 2 receptes fàcils i ràpides per llepar-se els dits!

No es pot garantir la contaminació creuada.

LA CUINA DE MARCO POLO

N

Dimecres del 20 de maig
al 17 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 51,67 € + suplement

Ens endinsem en la cuina a partir dels viatges del mercader Marco Polo.

Aprofundirem en la gastronomia i els plats que va conèixer, tant pels seus viatges com per la gent d'arreu del món que va trobar.

A partir de la primera ruta d'anada arribarem, entre altres llocs, a Venècia (Itàlia), Acre (Israel), Trebisonda (Turquia), Bagdad (Iraq), Tabriz/Ormuz (Iran) i Balkh/Samarcanda (Afganistan/Uzbekistan).

RAMEN

N

Dimarts 26 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 7,76 € + suplement

Aprèn a preparar dos tipus de *ramen* casolà: el *shoyu ramen*, a base de pollastre i al qual afegirem salsa de soja abans de servir, i el *miso ramen*, amb *miso*, una pasta feta a base de mongetes de soja i/o cereals i sal marina fermentada amb el fong *koji*.

CUINA VEGETARIANA DE PRIMAVERA

N

Dijous del 14 de maig
a l'11 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 51,67 € + suplement

Saps que la meitat del nostre plat sempre haurien de ser verdures? I que hauríem de reduir el consum de carn i menjar més llegums? Si vols caminar en aquesta direcció, aquest taller és per a tu. Farem saborosos plats vegetarians aptes per a tots els públics: cremes de verdures, plats diferents amb llegums, cereals que potser no coneixes com el mill o el fajol, salses i moltes coses més. I el millor és que seran receptes fàcils, que podràs fer en poc temps i que voldràs repetir.

PAKORES I BHAJIS

N

Dimarts 2 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,76 € + suplement

Aquests bunyols típics de la gastronomia de l'Índia es preparen amb farina de cigrons i espècies variades. Tant els *aloo pakora* de patata com els famosos *bhajis* de ceba o les *pakores* amb hortalisses variades són irresistibles amb salsa *chutney* o *raita* per a un aperitiu o com a primer plat.

TOT CROQUETES

Divendres 17 i 24 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 15,50 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, les de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o fins i tot les de xocolata!

TOT COQUES

N

Dilluns 8 i 15 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 15,50 € + suplement

A les portes de Sant Joan et proposem aquest taller monogràfic, on ens ocuparem de totes les grans coques imprescindibles d'aquestes dates, tant dolces com salades. T'ensenyarem els diferents passos que cal seguir per assolir uns grans resultats a l'hora de fer les teves coques. Ens fixarem en les proporcions de les masses, el temps de fermentació, com es fa una bona crema pastissera...

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

IOGA PER A LES LUMBARS

N

Dissabte 9 de maig
de 10 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 15,50 €

Practicarem una sèrie de ioga específica per a la mobilitat de la zona lumbar, a fi de prevenir o pal·liar algunes molèsties. Crearem una taula on veurem les postures una per una, de manera que podràs practicar una rutina quan ho necessitis.

TXI-KUNG

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

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

TAITXI

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

L'art del *taitxi* prové de l'antiga Xina. Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del *taitxi* millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

BODY-BALANCE

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Alicia López
Preu: 69,76 €

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 INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 62,00 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga. El ioga integral és una pràctica dinàmica de ioga completa, on a través d'*asana* (postures), *pranayama* (respiració/energia) i meditació, permetem alliberar els bloquejos i les tensions, a nivell físic i energètic. Apte per a tothom.

KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 77,50 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es compon d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h

(B) Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu (A): 64,59 €

Preu (B): 77,50 €

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

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h

(B) Dilluns de 21 h a 22 h

Professora: Adriana Calise

Preu: 41,33 €

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

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 77,50 €

Yaaba significa ioga, acció, afro, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 62,00 €

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

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

N

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professores: Ina Dunkel, Marisa Ponte i Majo Villafaina

Preu (A) i (B): 62,00 €

Preu (C): 77,50 €

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.

TONO-STRETCHING

Dimarts d'11.30 h a 13 h

Professora: Covadonga Viñas

Preu: 77,50 €

El *tono-stretching* és una activitat que combina el treball muscular amb els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més complementarem aquest exercici amb una sèrie d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Alhora, prendrem una major consciència corporal que ens aportarà una postura més correcta i un major benestar en el nostre dia a dia.

MARXA NÒRDICA

N

Dimarts d'11.30 h a 13 h

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

Preu: 77,50 €

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el *nordic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 77,50 €

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 64,59 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)
(B) Dijous de 17 h a 18.30 h
Professors: Roser Cuadrado i Alberto Costas
Preu (A): 103,33 €
Preu (B): 77,50 €

PILATES I MOVIMENT

Dijous de 21 h a 22 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 51,67 €

Taller adreçat a totes aquelles persones a les quals els agradi practicar pilates i el control postural aplicat a seqüències de moviment. Tonifica la musculatura, incrementa la mobilitat articular i millora el moviment. Intensitat mitjana.

BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 41,33 €

En aquest curs hi tindran un paper important la relaxació i l'alegria, juntament amb l'entrenament corporal com el *hatha ioga*, l'entrenament facial, els estiraments, el *ioga nidra*, el ioga tibetà i d'altres.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 77,50 €

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

BODY SHAPE

Dijous de 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 51,67 €

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h
(B) Divendres de 9.30 h a 10.30 h
A càrrec de Selma Lavado i Eva Mari
Preu (A): 51,67 €
Preu (B): 46,50 €

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.

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h
A càrrec de Selma Lavado
Preu: 64,59 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

N

RISOTERÀPIA

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Ariadna Morros
Preu: 77,50 €

T'atreveixes a fer un viatge cap al país de les tonteries? L'únic equipatge necessari és el nen/a que encara ets. Vine a jugar, destensar i connectar amb la teva alegria interna. Només així podràs encarar la vida amb un somriure.

STRETCHYLATES

Dilluns i dimecres de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 93,00 €

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

BALLA I ACTIVA'T

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 77,50 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el funk, el hip-hop, l'afro, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

TÈCNICA ALEXANDER

Dilluns de 13.15 h a 14.45 h
A càrrec de Tanja Haupt
Preu: 77,50 €

La manera de posar el nostre cos influeix a la qualitat de la nostra vida i tots els aspectes de les nostres activitats. L'estructura del nostre cos té unes funcions i la qualitat del seu funcionament depèn de l'ús que li fem. Amb jocs, anatomia, moviment i relaxació aprenem els principis de la Tècnica Alexander i els seus beneficis pel nostre salut postural.

CREIXEMENT PERSONAL

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dimarts de 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Andreu Rojas
Preu: 77,50 €

La prevenció és tan important, o més, que qualsevol mètode de defensa personal. Cal esgotar totes les sortides abans d'usar una acció contundent i fer desistir l'agressor. En aquest curs veurem com podem prevenir una agressió i, fins i tot, com podem reaccionar davant d'un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o els agressors. Amb la pràctica guanyarem seguretat i confiança en nosaltres mateixes per afrontar una situació violenta.

AUTOESTIMA, ASSERTIVITAT I COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Dilluns de 19 h a 20.30 h N
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 62,00 €

En aquest taller aprendrem eines per desenvolupar una autoestima sana a través de la manera de comunicar-nos. L'assertivitat es tractarà com una manera de comunicar-se, expressar opinions, punts de vista i sentiments de manera clara i precisa, respectant els altres. Treballarem també una eina de comunicació assertiva de millora de les relacions amb els altres i de resolució de conflictes com és la Comunicació No Violenta.

VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 77,50 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dijous de 18 h a 19.30 h
(B) Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu (A): 77,50 €
Preu (B): 69,76 €

El *Mindfulness* es defineix com atenció plena, com la capacitat d'estar presents amb la nostra experiència immediata amb una actitud de curiositat, d'obertura i acceptació, sense judicis. La pràctica d'aquesta habilitat ens facilita la consciència dels nostres pensaments i emocions i del nostre cos. És una eina útil per augmentar el benestar.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Bcn Gestalt
Preu: 62,00 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

TXACRES

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 41,33 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduïrem en l'antiga tècnica del *reiki*, combinant eines provinents del ioga i l'aiurveda amb exercicis de respiració, automassatge i moviments suaus. Aconseguirem un equilibri integral, tant físic com emocional. Millorarem l'autoestima i la confiança, obtindrem calma i descans, estimularem el sistema immunitari, alliberarem l'estancació de l'energia i els bloqueigs emocionals, etc.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Bcn Gestalt
Preu: 62,00 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

SALUT

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

REFORCEM LA MEMÒRIA

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h
(B) Divendres d'11.30 h a 13 h
(a partir de 65 anys)
Professores: Eva de la Flor i
Rebeca Bermúdez
Preu (A): 77,50 €
Preu (B): 69,76 €

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

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

JARDINERIA AVANÇADA

Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 41,33 € + suplement

Aquest taller us vol donar nocions més específiques sobre cultiu de diferents grups de plantes en test, com ara les bulboses o les plantes d'interior.

Repassem algunes nocions bàsiques sobre cultiu en test, farem pràctiques i posarem en comú els diferents dubtes que hi ha sobre la cura de les plantes.

Calen coneixements bàsics sobre cultiu de plantes en test.

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 62,00 € + suplement

Sembra i preparació del balcó.

PLANTES AROMÀTIQUES

Dimecres 3 de juny
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 10,33 € + suplement

Aprendrem a reconèixer les plantes aromàtiques i a treure'n partit dels seus usos terapèutics, culinaris i d'altres.

QUÈ SABEM DELS COSMOS

N

Dimarts de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 38,76 €

Breu introducció a l'actual visió de l'univers conegut. La cosmologia moderna, des de Hubble i Einstein fins a les hipòtesis més recents, ha canviat el que sabem del nostre cosmos: el *big-bang*, l'expansió de l'univers, la matèria fosca...

EXPRESSIONI I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

TASTET DE TÈCNiques TEATRALS I POSADA EN ESCENA

Dijous de 20.30 h a 22 h
A càrrec Jaume García Arija
Preu: 77,50 €

Proposem aquest taller per a persones que vulguin experimentar amb les eines i els conceptes que, habitualment, utilitzen les actrius i els actors per afrontar els seus personatges i analitzar els textos. L'objectiu del taller és poder representar al final les escenes de diàleg i els monòlegs que hi haguem treballat. Ara bé, no es tracta ni de buscar un resultat concret ni de passar gens de nervis, sinó de tot el contrari: volem que jugueu amb el procés creatiu, que feu propostes i que en gaudiu.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 77,50 €

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

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 93,00 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció manual i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar.

Cal portar la càmera fotogràfica.

TALLER DE PHOTO-PERFORMANCE

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 62,00 €

Taller teòric i pràctic on es combinen dues disciplines, la fotografia i la *performance* artística. El taller es planteja com un espai de creació i creativitat a través del poder expressiu del cos com a suport artístic i de la imatge com a document de la societat contemporània, transgredint normes i documentant així diferents formes de comportament en l'acte fotogràfic

Es necessita càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA A PEU DE LA SAGRADA FAMÍLIA

N

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 54,26 €

Curs per posar en pràctica els coneixements de fotografia i la imaginació mentre redescobrim els colors, les llums, les formes i la gent del barri. Classes pràctiques que combinarem amb algunes projeccions d'autors i autores i comentaris grupals. Aquest taller és per a tots els nivells, si bé és recomanable tenir uns mínims coneixements tècnics. Cal portar la càmera.

MÚSICA I VEU

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Alba Sánchez
Preu: 77,50 €

Vols descobrir les possibilitats de la teva veu? T'agradaria aprendre a utilitzar-la d'una manera saludable? En aquest taller de cant en grup treballarem la tècnica vocal, la improvisació i la consciència corporal per desenvolupar la nostra musicalitat, a través d'un ampli repertori de diferents estils (jazz, ètnic, gòspel, etc). Vine a treure la música que portes dins!

GUIARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
(Mitjà)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Avançat)
Professora: Marta Vigo
Preu (A): 62,00 €
Preu (B) i (C): 77,50 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 62,00 €

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 69,76 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

UKELELE (AVANÇAT)

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 69,76 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat interès dels músics ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.
Continuació 1r i 2n trimestre.

SOLFEIG PER A TOTHOM

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 69,76 €

La música es representa sobre el paper amb una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara tens l'oportunitat d'aprendre-ho. No calen coneixements ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla.
Continuació 1r i 2n trimestre

SOLFEIG PER A CANTAIRE

Dimarts de 17.30h a 19h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

Taller adreçat als cantaires amateurs que ja estan familiaritzats amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca negra i corxera). Aprendre a entonar totes les notes i practicar amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.
Continuació 1r i 2n trimestre.

SOLFEIG PER A EXPERTS

Dimarts de 16 h a 17.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 77,50 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, sobretot si porta sostinguts i bemolls, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i entonar intervals difícils, acords, arpegis i escales majors i menors.

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 62,00 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txá-txá-txá, conga* i *mambo*.
No cal parella.

BALLS DE SALÓ

(A) Dimecres de 20.30 h a 22.00 h (Mig)
(B) Dijous de 20.30 h a 22 h (Avançat)
Professor: José Luis Garzón/
A determinar
Preu: 77,50 €

Descobrir el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, donant èmfasi a l'aprenentatge dels passos bàsics.
Cal parella.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 77,50 €

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

BALLA ELS 80

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 77,50 €

Una classe dinàmica, amb ritme, para venir a divertir-se i aprendre a moure's. Farem coreografies amb la millor música i l'estil dels anys vuitanta.

DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 77,50 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 77,50 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
Preu: 77,50 €

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

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(Mitjà)
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 77,50 €

SWING SOLO

Divendres de 20.30 h a 21.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 46,50 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del *swing* sense haver de fer-ho 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 idoni per a totes les edats.

FLAMENC

Divendres de 17.30 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 46,50 €

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

INICIACIÓ AL BALLETT CLÀSSIC

(A) Divendres de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h
(Mig)
Professora: Berta Real
Preu: 69,76 €

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

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 69,76 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els *ukeleles* i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

MODERN JAZZ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Motos
Preu: 77,50 €

En aquest curs ens ocuparem del *modern jazz*, que té l'origen en les danses negres del segle XIX. Actualment es constitueix a partir de la fusió d'elements de la dansa clàssica, contemporània, l'estil *jazz* i la dansa moderna, i permet treballar la coordinació, la interpretació i la musicalitat dels moviments.

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Motos
Preu: 77,50 €

Al Taller de *Burlesque Hot Fusion* treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músi-ques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Maria Moreira
Preu: 69,76 €

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

RUMBA

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 69,76 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Ooooleeeee!

DANSA IRLANDESA

N

Inici 24 d'abril
Divendres de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Aires Celtae
Barcelona
Preu: 62,00 €

La dansa irlandesa és un dels balls folklòrics més divertits del món. Amb la seva alegre música n'aprendrem els passos bàsics i les postures, i ballarem diversos *ceilis*, el seu ball social, en diverses músi-ques i modalitats (tan tradicionals com modernes).

VOGUING

(A) Dimecres de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Divendres de 19.30 h a 20.30 h
(Mig)
A càrrec de House of Ubeta
by Mother Anna Yang
Preu (A): 77,50 €
Preu (B): 51,67 €

El *voguing* és un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça, però, a més, està molt de moda a tot el món i continua la seva lluita a favor de les persones gràcies als ballarins i ballarines que el representen.

Des de moviments molt lineals, poses, contorsions (*dips*), extraient tota la feminitat que cadascú pot expressar, el *voguing* et completa atlèticament amb un treball d'esti-raments i força muscular extrema.

K-POP

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professora: Jana Errando
Preu: 77,50 €

El K-pop inclou diferents estils de música, com ara la música dance electrònica, el *hip-hop*, el *rap*, el rock, l'R&B i d'altres.
Vine i descobreix la dansa coreana més popular!
A partir de 16 anys.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 93,00 € + suplement

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

AQUAREL·LA I ALGUNA COSA MÉS

Dilluns de 12 h a 14 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Taller per conèixer i desenvolupar els fonaments de la pintura a l'aquarel·la. L'objectiu és descobrir els diferents secrets de la tècnica i potenciar la creativitat de l'alumne a través de l'aquarel·la i alguna cosa més, com ara la barreja amb altres materials artístics.

GARDEN SKETCHING

Dissabte 9, 16 i 23 de maig i
6 de juny
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 62,00 € + suplement

En aquest curs aprendrem a identificar els arbres i les plantes, parlarem de la perspectiva atmosfèrica i d'enquadraments originals, i estudiarem les ombres segons les hores del dia.

ACOLOREIX-TE

Dimarts de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 82,67 €

Atreveix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, desig, estat d'ànim... Aprenderàs a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

URBAN SKETCHING

Dimarts de 17 h a 19 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 82,67 € + suplement

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!

IL·LUSTRACIÓ BOTÀNICA A PARTIR DE L'AIGUADA JAPONESA, SUMI-E

Dijous del 30 d'abril al 4 de juny
de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 62,00 € + suplement

El *sumi-e* és una pintura que expressa la bellesa de la senzillesa de la naturalesa. Amb un sol pinzell, tinta i aigua podràs reflectir-hi el món de la natura. Amb tinta negra i a vegades una lleu nota de color crearàs formes subtils i elegants, però alhora molt expressives. En aquest taller pintarem diferents varietats d'espècies botàniques a partir de les diverses pinzellades de l'aiguada japonesa. Indicat per a tots els nivells, també iniciació.

N

PINTURA I DIBUIX

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

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

DIBUIXEM UN CONTE

Dimarts de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Glòria Falcón
Preu: 82,67 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendrem tècniques de dibuix i d'il·lustració, farem *storyboards* i definirem els personatges del nostre conte. Adreçat a nous i antics alumnes. Atenció personalitzada. Vine i gaudeix creant el teu propi àlbum il·lustrat!

FET A MÀ

SCRAPBOOK

Dijous 7, 14, 21 i 28 de maig
de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'Estrelles de colors
Preu: 31,00 € + suplement

En aquest taller realitzarem un mini-àlbum amb una portada shaker amb moviment i diferents desplegable al seu interior per poder-hi guardar moltes fotos i records.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 72,33 € + suplement

Aquesta activitat està dirigida a persones que vulguin aprendre a cosir a mà des de l'inici. Anirem avançant amb les diferents puntades, que ens serviran per poder solucionar els petits problemes que ens sorgeixin amb la roba. Acabarem amb una presa de contacte amb la màquina de cosir.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 82,67 €

AMIGURUMIS

Divendres de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec d'Alicia Santamaría,
@ondalupita
Preu: 62,00 €

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

SUMMER GANXET

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Ariadna Farran
Preu: 62,00 €

Sempre has volgut aprendre a fer ganxet? En vas aprendre fa anys i vols recordar com es duu a terme? Doncs amb aquest taller tens l'oportunitat d'aprendre'n fent una bossa per anar a comprar o per portar-hi qualsevol cosa a les vacances d'estiu. Serà molt divertit i, alhora, pràctic. T'hi esperem!

PATRONATGE BÀSIC

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 82,67 €

Aprenderàs d'una manera senzilla i pràctica a fer peces que t'aniran descobrint el creatiu món del patronatge. Prendràs mesures, realitzaràs un patró, tall i confecció de la peça amb els seus corresponents acabats.

PATRONATGE DE BUTXAQUES

N

Divendres 24 d'abril
de 17 h a 21 h

Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 20,67 €

Les butxaques són una part fonamental d'una peça de roba. En aquest monogràfic aprendrem a fer-les.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dijous de 19 h a 21 h

Professora: Àngels Palau
Preu: 93,00 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem 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.

HUMANITATS

HISTÒRIA

MANS A L'ÒPERA

Inici dimarts 21 d'abril

Dimarts de 18 h a 19.30 h

Professora: Romina Krieger
Preu: 62,00 €

T'agrada l'òpera? Potser mai has tingut ocasió de veure'n una i tres hores de música et fan respecte... Et proposem un taller divertit i interessant dedicat a principiants i aficionats. La soprano i programadora cultural Romina Krieger t'acompanyarà en un viatge ple de música seductora, per convertir-te en un vertader melòman.

Seguirem la programació del Gran teatre del Liceu i estudiarem veus, òperes i tot el que s'amaga entre bambolines!

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h

Professor: Sergio Moreno
Preu: 62,00 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora

FRIDA, AMOR I DOLOR EN L'ART

N

Dilluns 20 d'abril
de 19.30 h a 21 h

Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 7,76 €

Frida Kahlo va ser una de les artistes més controvertides del segle XX. El seu talent a l'ombra del gran muralista Diego Rivera no ha parat de créixer fins a convertir-la en una gran icona. Darrera de la seva obra s'amaga un gran dolor emocional i físic.

ITINERARIS

RTA: BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

Dissabte 9 de maig

de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els seus carrers i els seus edificis. 2.000 anys d'història ens ofereixen el millor escenari per mostrar-vos els misteris i els secrets que amaguen les ombres de la ciutat i per introduir-nos en una Barcelona diferent i oculta.

OBJECTES DE DESIG. SURREALISME I DISSENY, 1924-2020

N

Dissabte 16 de maig
de 10.15 h a 13.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 15,50 € + entrada

Atreix-te a participar en aquest fascinant diàleg creatiu entre una obra surrealista i una destacada peça de disseny. Una exposició on es conjuguen el somni i el disseny en una amalgama creativa que no deixa indiferent ningú.

Hi veuràs obres d'alguns artistes que coneixes i d'altres que acabaràs descobrint. Gaudeix d'una experiència nova on l'emoció i la creativitat estaran molt presents.

SANT ANTONI: ORÍGENS, FÀBRICA MORITZ I MERCAT

N

Dijous 21 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 10,33 €

Aprofitant la remodelació del Mercat de Sant Antoni, us proposem una sortida guiada per conèixer millor el barri. Parlarem del seus orígens i evolució, de la història de la cervesa Moritz i la seva fàbrica, on farem una petita visita per veure com s'ha integrat l'antic espai de producció amb la moderna cerveseria. Visitarem el mercat i els vestigis trobats al nivell inferior i comentarem tot allò que hi anirem veient. Ens acostarem a l'antic convent de Sant Antoni per saber què en queda i parlarem de l'urbanisme de la zona per comparar com eren els primers edificis de l'Eixample amb el modernisme o el posterior noucentisme.

RUTA PEL BARRI SANT ANDREU

N

Divendres 19 de juny
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 12,92 €

Amb aquesta ruta coneixerem el nucli antic de Sant Andreu de Palomar, passejarem pel seus vials principals, la rambla de Fabra i Puig i el carrer Gran de Sant Andreu. Així podrem conèixer la història del barri, els seus edificis més representatius i els establiments singulars.

RUTA: BARCELONA MAÇÒNICA

Divendres 14 d'abril
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 10,33 €

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem trobar les seves pistes i missatges? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 64,59 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares 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.

DANSA EN FAMÍLIA

Dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 51,67 €

Ens iniciarem en el món de la dansa a través del moviment, la música i el joc, i interactuarem amb els nostres fills i filles en un espai lúdic. Amb l'ajuda de diversos materials potenciarem la creativitat, l'aprenentatge i l'expressió corporal en un clima de respecte i confiança a cadascun dels membres del grup.

Per a infants d'entre 18 mesos i 3 anys (caminants)

ZUMBA DANCE AMB NADONS

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 51,67 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica! Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos. És recomanable l'ús de portabebès.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

Dilluns d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 62,00 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè. Cal haver passat la quarantena.

MÚSICA EN FAMÍLIA EL DESPERTAR MUSICAL

Divendres de 15.30 h a 16.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 46,50 €

Per a infants d'entre 6 a 18 mesos (no caminants)

MÚSICA EN FAMÍLIA

Descobrint el món sonor
Divendres de 16.30 h a 17.30 h
A càrrec d'A4músics
Preu: 46,50 €

Per a infants d'entre 18 a 36 mesos (caminants)

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13 h
Professores: Leila Ghorbel i
Lucía Barea
Preu (A): 41,33 €
Preu (B): 51,67 €

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11 h
(C) Dimecres d'11 h a 12 h
Professores: Leila Ghorbel i
Lucía Barea
Preu (A): 41,33 €
Preu (B) i (C): 51,67 €

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

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

(A) Dilluns de 16 h a 17 h
(B) Dilluns de 17 h a 18 h
(C) Dimecres de 17 h a 18 h
A càrrec de MAMIfit
Preu (A) i (B): 41,33 €
Preu (C): 51,67 €

Si has estat mare recentment -o no tant- i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a. Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

ABRIL

dj. 2	20.00 h	Concert: Le Nais	p. 05
dj. 16	20.00 h	Espectacle musical: Josefina la Cantante	p. 07
ds. 18	De 10.30 h a 12.30 h	Jocs i tallers: Peixos Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies	p. 13
	D'11.00h a 12.30h	<i>Clown</i> : La Ruta del Rumor Per a tots els públics	p. 14
	12.30 h	Espectacle: Antipasti Per a tots els públics	p. 15
dv. 24	18.00 h	Teatre: La República dels Contes Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies	p. 13
dt. 28	17.30 h	Conferència: Com es gestiona la crítica Cal inscripció prèvia	p. 03

MAIG

Del 2 al 27 de maig		Exposició: "Familia Rotura" Inauguració i visita comentada: Dimarts 5 de maig a les 19.30 h	p. 10
dl.4	20.00 h	Cinema: Dolor y Gloria	p. 01
dt. 5	17.30 h	Contes i cançons: Glups! Per a infants de 6 mesos a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3,00 €	p. 11
dj. 7	20.00 h	Concert: Sonates de Beethoven	p. 06
dl. 11	19.30 h	Conferència: "Activisme escènic"	p. 02
dj. 14	20.00 h	Concert: Cor Blanc	p. 05
dv. 15	De 18.30 h a 21 h	Taller de dansa: DATA Cal inscripció prèvia	p. 04

CALENDARI

MAIG

dt. 19	20.00 h	Videodansa: Mecal en Dansa	p. 08
dj. 21	20.00 h	Dansa <i>performativa</i> : Topografia del moviment	p. 09
dt. 26	17.30 h	Conferència: Acompanyant les emocions Cal inscripció prèvia	p. 03
dc. 27	20.00 h	Dansa: Técnicas para un abrazo perfecto	p. 09
dj. 28	20.00 h	Teatre: (DES)Encuentros	p. 07

JUNY

dt. 2	17.30 h	Espectacle interdisciplinari: Galàctica Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3,00 €	p. 11
dl. 8	20.00 h	Cinema: Els dies que vindran	p. 01
dj. 11	20.00 h	Concert: Kids from Mars	p. 05
dv. 12	20.00 h	Teatre i humor: Under the pelucas	p. 07
dj. 18	20.00 h	Concert: Gràcies, Ludwig	p. 06
dv. 19	11.00 h	Contes i titelles: Dins del cor Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu: 3,00 €	p. 12

ADREÇA

C/ Provença, 480

Tel. 93 450 89 17

info@ccsagradafamilia.net

Metro: L2 i L5 Sagrada Família

Bus: 19, 33, 34, V21, H10, B24

Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca

Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net

facebook.com/centrecivicsafa

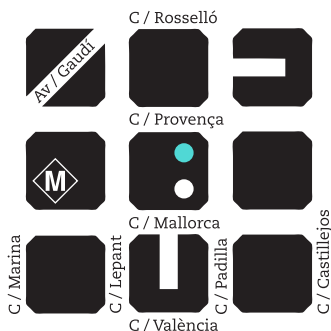
twitter.com/centrecivicsafa

instagram.com/centrecivicsafa

MAPA

● C/ Provença, 480

○ C/ Mallorca, 425 – 433



HORARIS

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



Sala
d'actes

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa