

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Juliol

Sagrada Família



**Ajuntament de
Barcelona**

**Districte de
l'Eixample**

TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 02
Fes-ho per tu	p. 03
Salut i creixement personal	p. 03
Activitat física	p. 03
Creixement personal	p. 05
Salut	p. 05
Expressió i Creativitat	p. 05
Comunicació	p. 05
Fotografia i vídeo	p. 05
Música i veu	p. 06
Dansa	p. 06
Expressió plàstica	p. 07
Arts plàstiques	p. 07
Fet a mà	p. 08
Itineraris	p. 09
Tallers en família	p. 10

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme el **10 de juny de 2024 a les 9.00 h.**

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

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

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

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

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

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

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana de l'1 de juliol de 2024.

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 feta la inscripció als tallers no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

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

Les places són limitades.

PREU/HORA TALLER:

- Curs genèric: 4,60 €/h sense IVA (5,57 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,78 €/h sense IVA (4,58 €/h amb IVA)
- Algun taller requereix suplement de material.

BEQUES

• **Persones en situació d'atur:** Beca d'un 50% sobre l'import de la matrícula d'un taller.

• **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

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

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

RECURSOS

PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT EVITAR EL SOBREPÈS I L'OBESITAT?

Dimecres 3 de juliol
de 18 h a 19.30 h
Amb Raquel Tomàs, metge
especialista en Medicina Familiar
i Comunitària.
Preu: 8,35 €

Tothom diu que estar gras és dolent per a la salut, i és veritat. Molts pensen que aprimar-se és només una qüestió de voluntat, i no tenen pas tota la raó.

Si voleu saber per què el sobrepès i l'obesitat són un factor de risc per patir diverses malalties i per què amb la voluntat no sempre n'hi ha prou per aprimar-se, us esperem!

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 17 h a 18.30 h
Amb Julia Pérez
Preu: 50,09 €

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 algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

STUDIAMO ITALIANO

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 18 h a 19.30 h
Amb Serena Russo
Preu: 50,09 €

Aquest curs és per a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió i que també en volen conèixer la seva cultura.

Continuació trimestre primavera 2024.

ITALIÀ PER VIAGGIARE

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 18 h a 19.30 h
Amb MariaJo López Vilalta
Preu: 50,09 €

Italià pràctic per moure't pel país i poder conversar.

Un curs fresc i amè per aprendre, millorar i practicar l'italià a través de frases, construccions útils, situacions típiques en les quals et trobes quan viatges i aspectes destacats de la cultura i societat italianes. Tu només hauràs de comprar-te els bitllets i a... *vivere l'Italia!*

ALEMANY PER A TOTHOM

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 19.30 h a 21 h
Amb Roseli Cañedo
Preu: 50,09 €

Aquest curs intensiu està destinat a persones que tinguin curiositat per la llengua alemanya i que la vulguin conèixer i aprendre de manera divertida i molt didàctica des del primer moment. Això vol dir que no cal tenir-ne coneixements previs!

LET'S HAVE FUN

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 10.30 h a 12 h
Amb Julia Pérez
Preu: 50,09 €

Aprendrem vocabulari i gramàtica anglesa d'una manera fàcil i divertida.

FRANCÈS PER A TOTHOM

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 17 h a 18.30 h
Amb Yolanda García
Preu: 50,09 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per començar a parlar francès.

No cal tenir-ne cap nivell.

AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

Dimarts 2, 9 i 16 de juliol
de 18.30 h a 20.30 h
Amb Carola Cofiné
Preu: 33,40 €

L'automaquillatge és una habilitat valuosa que et permet realçar les expressions facials i destacar la teva bellesa natural de manera senzilla i efectiva. En les pròximes classes aprendrem els fonaments necessaris per realitzar un maquillatge impecable, tant per al dia com per a la nit.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

TXI-KUNG

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 17 h a 18.30 h
Amb Alícia López
Preu: 50,09 €

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

BODY-BALANCE

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 17 h a 18.30 h
Amb Alícia López
Preu: 50,09 €

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

IOGA DINÀMIC

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 20 h a 21.30 h
Amb Elisabet Belmonte
Preu: 50,09 €

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 s'enforteixen mentre la teva ment es relaxa en interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

MOVIMENT I ESTIRAMENTS

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres de 18.30 h a 20 h
Amb Majo Villafaina
Preu: 50,09 €

Realitzarem sèries de moviments per enfortir el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

SUMBA

De l'1 al 17 de juliol

(A) Dimarts i divendres de 10 h a 11 h

(B) Dilluns i dimecres de 20 h a 21 h

Lloc grup (A): Ateneu el Poblet

Amb Paulo Miranda

Preu: 33,40 €

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

YAABA

De l'1 al 17 de juliol

Dilluns i dimecres de 20 h a 21.30 h

Amb Martina Lohse

Preu: 50,09 €

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 estrès.

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

De l'1 al 17 de juliol

Dilluns i dimecres de 10 h a 11.30 h

Amb Elisenda Font

Preu: 50,09 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns i dimecres de 19 h a 21 h

(B) Dijous 4, 11 i 18 de juliol

de 9 h a 11 h

Amb Maria José Álvarez

i Fernando Bartolomé de Nòrdic

Walking Terapèutic (NWT)

Preu (A): 66,79 €

Preu (B): 33,40 €

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.

Sortides per Collserola, pistes forestals, rutes planes amb zones d'ombra, accessibles. Cal portar els bastons.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Del 2 al 18 de juliol

(A) Dimarts i dijous de 10 h a 11 h

(Avançat)

(B) Dimarts i dijous d'11 h a 12 h

(Iniciació)

Amb Eva Marí

Preu: 33,40 €

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 aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

ESTIRAMENTS

Del 2 al 18 de juliol

Dimarts i dijous de 19 h a 20 h

Amb Martina Lohse

Preu: 33,40 €

Realitzarem sèries de moviments per enfortir el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dilluns i dimecres de 9.30 h a 11 h
(B) Dimarts i dijous de 19.30 h a 21 h
Amb Laura Casas
i Rebeca Bermúdez
Preu: 50,09 €

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.

SUAVITZAR CERVICALS

Dissabte 6 de juliol
de 10.30 h a 13.30 h
Amb Majo Villafaina
Preu: 16,70 €

Les cervicals són les set 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'ofereix un treball clau per aprendre a suavitzar i flexibilitzar aquesta part del cos entenent-la com a part de tota la columna

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

DESPERTA LA CREATIVITAT NARRATIVA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 18 h a 19.30 h
Amb Anna Marcet
Preu: 50,09 €

Aquest estiu, desbloqueja la teva creativitat! En un ambient relaxat i divertit, aprendrem diverses tècniques per començar a escriure i no bloquejar-nos en l'intent. Cada pàgina en blanc és una oportunitat per descobrir noves històries. Observa al teu voltant, connecta amb la teva imaginació i deixa ballar el bolígraf!

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 20.30 h
Amb Ramon Cugat
Preu: 66,79 €

En aquest curs, tractarem, entre altres coses, com configurar correctament els punts clau de la càmera, els conceptes bàsics de la fotografia (diafragma, velocitat, modes d'exposició), coneixerem les funcions del menú ràpid de la càmera per configurar-los correctament segons la fotografia que es vol fer i coneixerem els conceptes principals de composició fotogràfica.

COM ORGANITZAR LES IMATGES AL MÒBIL I A L'ORDINADOR

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20.30 h a 21.30 h
Amb Ramon Cugat
Preu: 33,40 €

Un dels problemes de la fotografia digital és l'organització de les imatges.

El curs està dissenyat per donar una idea dels conceptes que cal tenir en compte per organitzar les imatges i dels programes que es poden fer servir.

GÒSPEL

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18.30 h a 20 h
Amb Marga Millán
Preu: 50,09 €

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil gòspel, que amb les seves arrels afroamericana ens ofereix àmplies possibilitats rítmiques, harmòniques i interpretatives per al cant coral, així com una gran varietat pel que fa al repertori, ple d'emoció i sentiment.

GUITARRA (INICIACIÓ)

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20 h a 21.30 h
Amb Miguel Fornell
Preu: 50,09 €

En aquest taller aprendràs les bases tècniques de subjecció de la guitarra i pulsació de les cordes, els fonaments harmònics de reconeixement i encadenament d'acords i els principis necessaris per a la lectura de partitures aplicada a la guitarra

COMBO D'ESTIU

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 20 h a 21.30 h
Amb Marta Vigo
Preu: 50,09 €

Amb guitarres, ukeleles, flautes, mandolines, violins, acordions i tota mena d'instruments acústics tocarem i cantarem plegats des d'havaneres i minuets a estàndards folks i temes pop.

Cal saber llegir una partitura amb l'instrument a blanques, negres i corxeres.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

De l'1 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17 h a 18.30 h
Amb Majo Villafaina
Preu: 50,09 €

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

COUNTRY-LINE DANCE

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 18.30 h a 20 h
Amb SwingCats
Preu: 50,09 €

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

El country en versió Line Dance, petites coreografies ballades a ritme de la música country. Ens ho passarem d'allò més bé amb els nostres barrets, cinturons i botes camperes!

SEVILLANES DESCALCES

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 17 h a 18.30 h
Amb Esperanza Rodríguez
Preu: 50,09 €

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. Ooooleeee!

TAST DE TWERK

Del 5 al 19 de juliol
Divendres de 17 h a 18.30 h
Amb Esmeralda Sánchez
Preu: 25,05 €

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.

TAST DE DANSA ORIENTAL

Del 5 al 19 de juliol
Divendres de 18.30 h a 20 h
Amb Cecília Iriarte
Preu: 25,05 €

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

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous de 20 h a 21.30 h
Amb Marcos Sánchez
Preu: 50,09 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys.

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

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

PINTURA I DIBUIX

Del 2 al 16 de juliol
Dimarts de 10 h a 12 h
Amb M. Teresa Andorrà
Preu: 33,40 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Divendres 5, 12 i 19 de juliol
de 10 h a 12 h
Amb Sergio Moreno
Preu: 33,40 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

URBAN SKETCHING

Del 8 al 17 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18 h a 20 h
Amb Daniel Castro
Preu: 44,53 €

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 la gent, l'arquitectura, el color..., podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

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

Dilluns 1, 8 i 15 de juliol
de 10 h a 12.30 h
Amb Andi DomDom
Preu: 41,75 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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

CONFECCIÓ D'ESTIU AMB MÀQUINA DE COSIR

Divendres de 19 h a 21 h
Amb Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 33,40 € + suplement

En aquest taller pràctic confeccionarem peces estiuenques per introduir conceptes bàsics de confecció i perfeccionar les tècniques de costura amb la màquina de cosir.

Imprescindible nivell bàsic de màquina de cosir.

RECICLA, REINVENTA I REUTILITZA - LES 3R AMB EL TÈXIL

Divendres de 17 h a 19 h
Amb Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 33,40 € + suplement

En la societat actual ja no n'hi ha prou només de reciclar, és més important reutilitzar. L'objectiu d'aquest taller és donar un aspecte completament diferent a la nostra roba transformant-la en peces totalment noves, és un taller que convida a explorar el nostre costat més creatiu.

Imprescindible el nivell bàsic de màquina de cosir.

ITINERARIS

FÀBRICA MORITZ: RUTA PEL BARRI DE SANT ANTONI

Dimecres 17 de juliol
de 19 h a 21 h
Amb Ineditours
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 € + suplement

Sant Antoni Abat ens recorda sempre la festivitat de les tres voltes. I és així com comencem la ruta: des del punt d'inici situat al Restaurant Tres Tombs, farem un viatge en el temps per recordar els inicis d'aquest barri. Farem visita a l'interior del Mercat i acabarem amb la visita comentada a la Fàbrica de Cervesa Moritz. Una ruta amb vermut final, que ens permetrà conèixer l'evolució d'un barri ben singular i atractiu.

DELS JARDINS DE LA MATERNITAT AL PALAU REIAL

Dimarts 9 de juliol
de 10 h a 12 h
Amb Maite García,
Materialbcn
Preu: 9,15 €

El dimarts 9 de juliol farem una ruta d'estiu per conèixer jardins de la nostra ciutat amb molta història, art i arquitectura. Quedarem al recinte de la maternitat per parlar de l'arquitectura modernista, de l'obra de la Mancomunitat i de com era la "maternitat" fa un segle, passejarem pels seus jardins i sortirem a la Diagonal. Farem via cap al Palau Reial on també passejarem pels històrics jardins i gaudirem de grans sorpreses com els detalls d'Antoni Gaudí al voltant del recinte. Ombres, fonts, història i art, una ruta que us sorprendrà!

TAVERNES MODERNISTES

Dimecres 10 de juliol
de 19 h a 21h
Amb Ineditours
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 €

Amb l'itinerari 'La Barcelona Bohèmia' passejarem per alguns dels bars modernistes de Barcelona per escoltar històries de diversió, bohèmia, i fins i tot perversió, que encara avui es poden llegir a les parets.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

De l'1 al 22 de juliol,
excepte 15 de juliol
Dilluns i dimecres
d'11.15 h a 12.45 h
Amb Aina de Gispert
Preu: 50,09 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on les famílies podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous d'11 h a 12 h
Amb Lucía Carrano
Preu: 33,40 €

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

Descobrirem la música a través del moviment, els ritmes, les cançons, la dansa i els instruments.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS

Del 2 al 18 de juliol
Dimarts i dijous
de 10 h a 11 h
Amb Lucía Carrano
Preu: 33,40 €

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

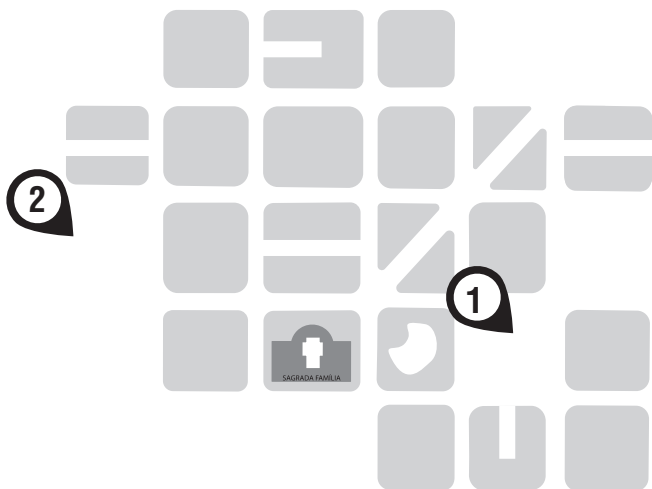
Explorarem al ritme de la música, ballarem i cantarem, tot picant de mans.

ADREÇA

Tel. 934 508 917
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L2 i L5 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa
x.com/centrecivicsafa

MAPA



1. Centre Cívic Sagrada Família

C/ Provença, 480

2. Ateneu el Poblet

C/ Nàpols, 270

HORARIS

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

