

---

Centre Cívic Sagrada Família

---

# AGENDA CULTURAL I TALLERS

---

Abril – Maig – Juny

---

*primavera*  
2017



Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

**AGENDA CULTURAL**

---

<b>Audiovisuals</b>	<b>p. 01</b>
Cicle de cinema	p. 01
<b>Workshops</b>	<b>p. 02</b>
<b>Música</b>	<b>p. 03</b>
Ara Toca	p. 03
Clàssica	p. 04
<b>Arts escèniques</b>	<b>p. 05</b>
Atrezzo	p. 05
Apropa't a la dansa	p. 06
<b>Exposició</b>	<b>p. 07</b>
<b>Espectacles infantils</b>	<b>p. 08</b>
Per a infants de 0 a 4 anys i famílies	p. 08
Per a infants a partir de 4 anys i famílies	p. 09
<b>Festa Major del barri de la Sagrada Família</b>	<b>p. 10</b>
20è Aniversari del Centre Cívic	p. 10

---

**TALLERS**

---

<b>Inscripcions</b>	<b>p. 12</b>
<b>Recursos</b>	<b>p. 13</b>
Experts...	p. 13
Idiomes	p. 13
Fes-ho per tu	p. 15
<b>Gastronomia</b>	<b>p. 16</b>
<b>Salut i Creixement Personal</b>	<b>p. 21</b>
Activitat Física	p. 21
Creixement Personal	p. 23
Salut	p. 24
<b>Ciència, natura i medi ambient</b>	<b>p. 25</b>
<b>Expressió i Creativitat</b>	<b>p. 26</b>
Comunicació	p. 26
Informàtica	p. 27
Fotografia	p. 27
Música i Veu	p. 28
Dansa	p. 28
<b>Expressió Plàstica</b>	<b>p. 30</b>
Arts Plàstiques	p. 30
Fet a Mà	p. 31
<b>Humanitats</b>	<b>p. 33</b>
Història	p. 33
<b>Itineraris</b>	<b>p. 33</b>
<b>Tallers per a joves</b>	<b>p. 34</b>
<b>Tallers en família</b>	<b>p. 35</b>

---

**CALENDARI**

---

Abril – Maig – Juny	p. 36
---------------------	-------

---

---

**CICLE DE CINEMA**

---

*Danseu, danseu*

---

---

**ALL THAT JAZZ (EMPIEZA EL ESPECTÁCULO)**

---

Dilluns 3 d'abril

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Bob Fosse. Estats Units, 1979. Durada: 123 min

Castellà

Bob Fosse realitza amb aquest film intens i excèntric un particular exercici de reflexió vital en relació amb la seva passió pel món del cinema musical i de l'espectacle coreogràfic. Sense cap mena de pietat, trasllada a la pantalla la visió que té d'ell mateix i del seu trajecte professional, ple de creativitat, excessos i sensualitat.

---

**DANCING DREAMS**

---

Dilluns 8 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Rainer Hoffmann i Anne Linsel. Alemanya, 2010. Durada: 92 min

VOSE

Pina Bausch, pocs mesos abans de morir, decideix reprendre el seu famós espectacle *Kontakthof*, i per fer-ho contracta adolescents de 14 a 18 anys que mai no han estudiat ballet ni han pujat a cap escenari. Durant els deu mesos d'assajos i fins a la nit de l'estrena, els joves ballarins descobreixen el geni de Bausch i els seus propis cossos.

---

**CISNE NEGRO**

---

Dilluns 12 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Darren Aronofsky. Estats Units, 2010. Durada: 109 min

Castellà

La Nina, una brillant ballarina que forma part d'una companyia de ballet de Nova York, viu completament absorbida per la dansa. La pressió de la seva mare, que sempre la vol controlar; la rivalitat amb la seva companya Lily i les exigències del seu sever director augmentaran a mesura que s'acosta el dia de l'estrena. Aquesta tensió provoca en la Nina un esgotament nerviós i una confusió mental que fan que sigui incapaç de distingir entre realitat i ficció.

---

**WORKSHOP**

---

---

**SOUNDPAINING**

---

Divendres 2 de juny

De 18.00 h a 21.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Arnau Millà, col·lectiu Free't

Taller d'improvisació dirigida

Introducció al *soundpainting*, un llenguatge de signes interdisciplinari per a la composició en temps real. Farem servir la veu i el moviment per experimentar com es pot fer música no escrita, amb la improvisació. En resulten composicions instantànies on no hi ha un sol compositor, sinó que tots els participants en són creadors i intèrprets al mateix temps. No cal tenir experiència prèvia.

Cal inscripció prèvia a partir del 17 de maig al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

---

**ARA TOCA...**

---

---

**PAULA GRANDE**

---

Dijous 6 d'abril  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
Paula Grande: veu i *loops*

La polifacètica cantant festeja amb el *rap*, el *jazz*, el *soul* i la cançó d'autor en l'àlbum *Viatge interestel·lar*. Paula Grande ha tocat arreu i ha guanyat diferents premis internacionals. En aquesta ocasió presenta *Paula & the loops*: ella tota sola, només acompanyada pel seu pedaler i els efectes que processen la veu. Una posada en escena íntima: veu, lletra i poesia.

---

**CLARA SALLAGO QUINTET**

---

Dijous 20 d'abril  
A les 20.00 h  
Clara Sallago: veu  
Gabriel Amargant: clarinet i saxo soprano  
Bartolomeo Barengi: guitarra  
Santiago Acevedo: contrabaix  
Salvador Toscano: percussions

Clara Sallago s'estrena com a compositora amb el seu nou treball discogràfic: *Cantos de Hidra*. Amb el mite clàssic de l'Hidra com a fil conductor, aquest àlbum és un recull de cançons originals que combinen elements del *jazz*, el flamenc, el folklore llatinoamericà i la *chanson française*, i configuren una estètica personal que destil·la sinceritat i emoció.

---

**JO JET I MARIA RIBOT**

---

Dijous 18 de maig  
A les 20.00 h  
Jordi Jet Serra Morales: guitarra i veu  
Maria Ribot Farrés: veu

Hem de fer-nos el llit o podem triar-ho? Amb aquesta metàfora quotidiana, el duet de Manresa il·lustra *Lliure o descansar*, el seu darrer projecte artístic, amb llibre CD i una escenografia molt personal. Un directe sensible, emocionant i autèntic de guitarra i veus que ens farà reflexionar sobre aquesta pregunta inicial.

---

## CLÀSSICA

---

---

### BLOOMING DUO. LA MÀGIA DE L'ARPA I LA MARIMBA

---

Dijous 4 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Esther Pinyol Grífols: arpa

Ferran Carceller Amorós: marimba

Blooming Duo ens transporta a un món màgic amb una proposta sorprenent en què el timbre i l'estètica musical de l'arpa i la marimba es troben i es fusionen per acabar creant una nova sonoritat dins de la música clàssica. Dos joves músics amb una llarga trajectòria musical i diversos premis internacionals.

---

### CELTIC GROOVE

---

Dijous 1 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Bernardí Martorell: flauta

Jordi Marfà Vives: violí i mandolina

Jordi Marfà Vallverdú: guitarra

Repertori de danses i cançons dels segles XV i XVI, interpretades des d'un punt de vista contemporani, acompanyat d'altres danses celtes i de l'est d'Europa. La sonoritat del trio Celtic Groove ens apropa a aquest repertori amb una mirada fresca i renovada.

---

**ATREZZOS**

---

---

**COMANDO IMPRO**

---

Dijous 27 d'abril  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec d'Impro Barcelona  
Teatre d'improvisació

Una elit d'improvisadors durament entrenats en la disciplina de l'humor. La seva missió és sorprendre l'espectador. No tenen escenografia, no tenen guió: a partir de les frases del públic creen històries de terror, acció, amor... on la comèdia és la protagonista.

---

**MAMBO**

---

Dijous 25 de maig  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de la Cia. Les Antonietes  
Teatre

Ella vol el divorci. Ell no. Durant un sopar més, d'un dia qualsevol, presenciarem una disputa matrimonial, amb ressonàncies de Woody Allen i Eugène Ionesco, gràcies a la qual, sense oblidar mai que som en un teatre, ens preguntarem fins on un matrimoni és capaç de defensar una mentida per no haver de respondre's la pregunta que sobrevola l'escenari durant tota la funció: "És bonica la vida que tenim?". Excuses i retrets absurds en un espectacle de teatre dins del teatre on els límits entre veritat i ficció estan molt poc clars.

---

**SÍ, PERÒ NO EXACTAMENT**

---

Dijous 8 de juny  
A les 20.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Sandra Rossi  
Monòleg

"Apenas nacer fui una extranjera, claro que en ese momento no me di cuenta". Després de la llarga i intensa aventura de créixer a Buenos Aires amb els seus peculiars entrenaments, quines dificultats podia trobar aquí entre aquests catalans tan civilitzats?

Una història sobre la identitat i la pertinença, el desig i la perplexitat, relatada amb veu de dona.

---

## APROPA'T A LA DANSA

---

---

### MINIMON

---

Divendres 5 de maig

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Mons Dansa

Per a infants a partir de 3 anys i les seves famílies

Dansa

On van a parar totes les històries inventades? A la Lua li agrada descobrir les històries inventades que s'amaguen a l'habitació dels infants... coses diferents i divertides, bogeries imaginades, històries estranyes, sons i riures... La Lua es diverteix jugant amb tot el que va trobant i s'inventa noves històries, i així deixa l'habitació plena de colors, jocs i un munt d'idees que regala als infants perquè mai no deixin d'imaginar.

---

### TWINS

---

Dijous 11 de maig

A les 20.00 h

A càrrec de LasTwins

Dansa-teatre

Xerrada posterior amb la companyia

Dues germanes, dos colors, dues vides, dos cossos manipulats, dos caps. Dues germanes molt peculiars, que competeixen, es barregen, es perden... Una pèrdua constant amb l'únic desig de tornar-se a trobar. Humor i dansa que ens obren una esclatxa per reflexionar sobre les relacions.

---

### TOT ESTÀ BÉ... PUNTOS SUSPENDIDOS...

---

Dimarts 23 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Tan Iluny/Artur Villalba

Dansa

Xerrada posterior amb la companyia

Sovint necessitem desemascarar-nos per reinventar-nos, renunciar al vestit que ens han imposat, esborrar les nostres cicatrius, els nostres desacords, tantes nits sense dormir. "Que no us enganyin. Que no t'enganyin: Tot està bé...".

Espectacle de dansa seguit de la *performance Puntos suspendidos...*, amb un/a artista convidat/ada.



---

## BALLES?

---

Dimarts 30 de maig

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de Claudia Moreso, Cia. Mons Dansa

Taller de dansa en família

Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats d'un adult

A partir de jocs corporals descobrirem les possibilitats de moviment del nostre cos. Una activitat divertida per gaudir en família ballant junts!

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de maig al Punt d'Informació del Centre o trucant al 93 450 89 17.

---

## EXPOSICIÓ

---

---

### “L'INTERIOR”

---

Del 9 al 29 de maig

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

La Rabera Eclèctica

Fotografia i poesia

D'on som? Cap a on mirem? Qui som? Cap a on anem? Fotografia i poesia inspirades en pobles petits, art que estableix lligams en el nostre “interior”.

#### Inauguració:

Dimarts 9 de maig a les 19.30 h.

Presentació de l'exposició i recital de poesia. A càrrec de Susanna Sebastià i Carlos Ripollés, veu; i Marta Canellas, violoncel.

#### Visita guiada:

Dimecres 10 de maig a les 18.00 h.

Amb motiu de la Festa de la Poesia de Barcelona.

---

**PER A INFANTS DE 0 A 4 ANYS I FAMÍLIES**

---

---

**MIRANIUS**

---

Dimarts 4 d'abril

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de Titelles Pamipipa

Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats d'un adult

Titelles i cançons

Sol solet, cargol treu banya, les petites formiguetes, la lluna... *Miranius* és un espectacle suau i poètic, una metàfora de la vida i una al·legoria de la natura, plena de personatges, colors i cançons tradicionals cantades en directe.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de març al Punt d'Informació del Centre o trucant al 93 450 89 17.

---

**BALLES?**

---

Dimarts 30 de maig

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

Taller de dansa en família

Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats d'un adult

A partir de jocs corporals descobrirem les possibilitats de moviment del nostre cos. Una activitat divertida per gaudir en família ballant junts!

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de maig al Punt d'Informació del Centre o trucant al 93 450 89 17.

---

**L'ERUGA VOLADORA**

---

Dimarts 13 de juny

A les 17.30 h

Preu: 3,50 €

A càrrec de la Cia. Pea Green Boat

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

Titelles i ganxet *show*

En una parada de fruita i verdura del mercat, la verdulera descobreix un intrús entre les cols mentre prepara el gènere: una eruga afamada que vol aprendre a volar. Per més que ho intenti no ho aconseguirà... o potser sí?

Cal inscripció prèvia a partir del 30 de maig al Punt d'Informació del Centre o trucant al 93 450 89 17.

---

**PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES**

---

---

**LE MÊTRE (20è ANIVERSARI DEL CENTRE CÍVIC)**

---

Divendres 21 d'abril  
A les 18.00 h  
Activitat gratuïta  
Per a públic familiar  
A càrrec de la Cia. Jam  
*Clown*, humor gestual

Una taula, dues cadires, un para-sol, un penja-robes, un mirall i un *mètre*. Un espectacle que et traslladarà al món de la imaginació, la complicitat, el riure, l'amor, les emocions, el joc i la tendresa.

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

---

**MINIMON**

---

Divendres 5 de maig  
A les 18.00 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de la Cia. Mons Dansa  
Per a infants a partir de 3 anys i les seves famílies  
Dansa

On van a parar totes les històries inventades? A la Lua li agrada descobrir les històries inventades que s'amaguen a l'habitació dels infants... coses diferents i divertides, bogeries imaginades, històries estranyes, sons i riures... La Lua es diverteix jugant amb tot el que va trobant i s'inventa noves històries, i així deixa l'habitació plena de colors, jocs i un munt d'idees que regala als infants perquè mai no deixin d'imaginar.

---

## 20è ANIVERSARI DEL CENTRE CÍVIC

---

Fem 20 anys! Vine a celebrar-ho amb nosaltres en una tarda plena d'espectacles, música i impossibles fets realitat. Celebrem que hàgiu format part de la nostra història i convidem a tothom a gaudir-ne vint més. Per molts anys fent cultura!

Presentació a càrrec de Laura Pinilla, cia Transtorners.

---

### LE MÊTRE

---

Divendres 21 d'abril  
A les 18.00 h  
Activitat gratuïta  
Per a públic familiar  
A càrrec de la Cia. Jam  
*Clown*, humor gestual

Una taula, dues cadires, un para-sol, un penja-robes, un mirall i un *mètre*. Un espectacle que et traslladarà al món de la imaginació, la complicitat, el riure, l'amor, les emocions, el joc i la tendresa.

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

---

### DES DEL CEL

---

Divendres 21 d'abril  
A les 19.30 h  
Activitat gratuïta  
Per a tots els públics  
A càrrec de:  
Toni Gutiérrez, Asvin López, Marta Erra i Arnau Andreu  
Circ aeri: trapezi i corda llisa

Tres propostes de circ aeri, tres petits mons, tres breus històries entrelaçades per l'humor, la bellesa, la fragilitat i, sobretot, pel risc.

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

---

## PIANO BAR

---

Divendres 21 d'abril

De 19.00 h a 19.30 h i a partir de les 20.30 h

Activitat gratuïta

Per a tots els públics

Música i cava

No és un bar amb un piano, és un piano amb un bar. Un pianista, dos cantants, que agiten els compassos i les copes de cava a ritme de *swing*, *rock and roll*, *twist*... de Nàpols a Nova Orleans.

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

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a terme a partir del 27 de març.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

- **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.

El primer dia d'inscripcions, el 27 de març, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h.

Es faran 350 inscripcions en cada un dels torns.

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

- **Oficina Tiquet Rambles**

Palau de la Virreina. La Rambla, 99

De dilluns a diumenge de 10 a 20.30h

### INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 27 de març a les 9 h des de la nostra pàgina web: **[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)**

Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

---

### TALLERS EN FAMÍLIA:

---

Aquestes inscripcions es faran a partir del 29 de març en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

---

### INFORMACIÓ

---

**Els cursos s'iniciaran la setmana del 18 d'abril de 2017.**

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Les places són limitades.

### PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/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 de tallers (18 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 participants.

## RECURSOS

### EXPERTS...

Aquestes activitats s'han orientat de manera que un professional especialitzat pugui donar resposta a les teves inquietuds.

## PARLEM DE MITES ALIMENTARIS

N

Dilluns 24 d'abril  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Zaragoza  
Preu: 9,95 €

Actualment, hi ha més interès per l'alimentació atès que és indispensable per gaudir d'un bon estat de salut. Per aquest motiu, constantment ens bombardegen amb informació sobre els beneficis de determinats aliments, cosa que ha comportat l'aparició de tota mena de creences populars. Però...sabem distingir entre el que és cert i el que no ho és? No perdís l'oportunitat de resoldre els teus dubtes.

## PRIMERS AUXILIS EN INFANTS

Dimecres 17 de maig  
de 17 h a 21 h  
A càrrec Anna Moreno, llevadora de l'equip Migjorn infermera  
Preu: 19,89 €

En aquest taller teòric i pràctic aprendrem les tècniques bàsiques per afrontar-nos a situacions de risc vital, com ennuegaments, aturades cardiorespiratòries, cremades... Espai per a dubtes personals.

### IDIOMES

## ESPAVILA'T EN L'ANGLÈS

Dijous de 19.30 h a 21 h  
Professor: Ramon Codina  
Preu: 67,14 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell *pre-intermediate*.

## ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h  
(B) Dimarts de 16.30 h a 18 h  
(C) Dimecres de 18 h a 19.30 h  
Professors: Laia Fanlo i Ramon Codina  
Preu (A): 44,76 €  
Preu (B) i (C): 67,14 €

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.

## ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h  
(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 59,68 €

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.  
Consulteu el temari a la pàgina web.

## ALEMANY NIVELL "1"

Dimarts d'11.45 h a 13.15 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 €

Continuarem aprenent gramàtica i vocabulari a fi de poder-nos comunicar de manera senzilla. Per accedir a aquest nivell s'han d'haver cursat els tres trimestres de nivell 0 al nostre centre o bé tenir els coneixements corresponents al nivell anterior.  
Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## LET'S SPEAK ENGLISH & TEA

---

Conversa avançada  
Dimecres de 10 h a 11.30 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 €

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

Vols passar una bona estona parlant anglès i prenent un te?

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

---

## ALEMANY NIVELL "2"

---

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 €

Continuarem aprenent gramàtica i vocabulari a fi de poder mantenir diàlegs una mica més complexos. Per accedir a aquest nivell s'han d'haver cursat nivell 0 i nivell 1 (dos anys) al nostre centre o bé tenir els coneixements corresponents als nivells anteriors.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## ALEMANY "0"

---

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica. Treballarem els nombres, les presentacions, les hores i altres estructures simples per poder mantenir un diàleg breu.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## CONVERSA EN ALEMANY

---

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 67,14 €

Cal haver cursat un mínim de tres cursos anuals d'alemany per realitzar aquest taller.

Si ja es té una base sòlida de la gramàtica alemanya i un coneixement divers de vocabulari, en aquest taller es podrà posar en pràctica la comunicació verbal.

---

## CURS BÀSIC DE RUS

N

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Irina Semerenko  
Preu: 67,14 €

Amb una professora nadiua aprendràs vocabulari bàsic, i expressions senzilles que t'ajudaran a conèixer aquesta llengua.

---

## INICIACIÓ AL FRANCÈS

---

Dilluns de 18.30 h a 20 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 44,76 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo.

Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## FRANCÈS "1"

---

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 44,76 €

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. Consulteu el temari a la pàgina web.

---

## 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: 67,14 €

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



## FES-HO PERTU

### ELABORACIÓ DE SABÓ NATURAL D'OLI D'OLIVA

Divendres 21 i 28 d'abril  
de 17.30 h a 20.30 h  
Professora: Isabel Zaro,  
de "Los Jabones de Luna"  
Preu: 29,84 € + suplement

El primer dia ens iniciarem en el món del sabó artesà amb processament amb fred. Farem un oleat i dos sabons.

A la segona sessió aprendrem a formular els teus sabons, tècniques de decoració i tall. S'elaboraran tres sabons decorats d'oli d'oliva i un de glicerina.

### COSMÈTICA: EL TE

Divendres 12 de maig  
de 17.30 h a 20.30 h  
Professora: Isabel Zaro,  
de Los Jabones de Luna  
Preu: 14,92 € + suplement

Parlarem del te i les seves varietats, a més prepararem un oli de te per al cos i un sabó de te negre.

### ELABORACIÓ DE COSMÈTICA NATURAL. L'EXFOLIACIÓ

Divendres 9 de juny  
de 17.30 h a 20.30 h  
Professora: Isabel Zaro,  
de "Los Jabones de Luna"  
Preu: 14,92 € + suplement

Exfoliants naturals. Farem un sabó de lluffa i d'altres exfoliants que ens deixaran la pell suau i preparada per al sol.

### UN KOKEDAMA PER SANT JORDI

Divendres 21 d'abril  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

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

### LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 3 de maig  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

La *kokedama* és una tècnica artesanal japonesa molt antiga, per mitjà de la qual es manipulen plantes naturals vives amb l'objectiu de crear-los un test orgànic propi. El resultat són plantes que viuen contingudes en una bola de molsa i que no necessiten ser col·locades en un test.

### TALLER FLORAL – TILLANDSIAS

Dimecres 10 de maig  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

Treballa, com un autèntic capritx, els suports per a les anomenades *plantes de l'aire*.

No et perdís aquestes estupendes idees per donar un toc perfecte a la teva llar i crea la teva pròpia obra d'art amb els nostres epífits favorits.

### TALLER FLORAL – BOUTONNIER I CORSAGE

Dimecres 17 de maig  
de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 9,95 € + suplement

Inspirat per fer el teu propi pom de flors fresques!

T'explicarem com es fan flors de solapa o *prendidos*, i braçalets que aportin personalitat, color i textura per a qualsevol celebració..

## ORDRE I ARMARIS EFICIENTS.

### MÈTODE MARIE KONDO

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Uceda  
Preu: 37,29 €

Aquest taller s'adreça a aquelles persones que vulguin tenir un mètode d'ordre eficient per a tota la llar i, concretament, per a l'armari rober. Aquest curs es basa en el famós mètode de la japonesa Marie Kondo.

## 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 (A) i (B): 59,68 € + suplement  
Preu (C): 69,62 € + suplement

Cal portar mobles petits.

## BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h  
Professor: Alexandre Jodar  
Preu: 59,68 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta.

## MILLORA CASA TEVA: HABITACIÓ X HABITACIÓ

Dilluns de 18.30 h a 20 h  
Professora: Gabriela Rojman  
Preu: 44,76 €

Un curs que ajunta decoració i *sentit comú*: totes les eines que necessites per fer de casa teva el lloc que sempre has somiat, amb idees senzilles i econòmiques.

## INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dimarts de 18 h a 20 h  
Professora: Anna Mundet  
Preu: 79,57 € + suplement

Aprèn a ressaltar la teva bellesa! En aquest curs aprendràs les bases i els trucs de maquillatge, i fins a 7 maquillatges diferents per al dia a dia!

## AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

Dimarts de 20 h a 21.30 h  
Professora: Anna Mundet  
Preu: 59,68 € + suplement

## CUIDA LES TEVES CAMES ABANS DE L'ESTIU

Dimarts 30 de maig  
de 18 h a 21 h  
Professora: Marion Sergent  
Preu: 14,92 € + suplement

Què podem fer per combatre la cel·lulitis i millorar la circulació sanguínia? En parlarem i elaborarem un exfoliant desintoxicant i una crema anticel·lulítica amb olis essencials que t'emportaràs a casa. Tot natural i ho podràs tornar a fer a casa teva!

## GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat d'*Experts*, on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

## MANDONGUILLES I BUNYOLS DE PEIX

Dijous 8 i 15 de juny  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec d'El Peix al Plat  
Preu: 19,89 € + suplement

Mandonguilles, bunyols, hamburgueses...receptes amb les quals als nens els agrada menjar peix. Amb aquest taller revisitem els plats tradicionals i ampliem el ventall d'espècies de peixos que podem utilitzar, peixos sempre frescos i de proximitat que donen a les nostres receptes sabor i un toc de consum responsable.

## CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 44,76 € + suplement

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

---

## CUINA ITALIANA TRADICIONAL

---

Dijous de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de La mia scuola  
– italiano&cucina  
Preu: 59,68 € + suplement

Observarem com es preparen els seus menjars tradicionals, n'obrirem les olles, en tastarem els plats, i així entrarem en contacte amb la part més íntima i bonica d'Itàlia. En aquest curs de sis sessions aprendrem a fer plats clàssics de la gastronomia italiana, com la pasta fresca, il *risotto*, i *saltimbocca*, la *caponata*, no sense un toc d'autor.

---

## CRESTES I EMPANADES

---

Dimecres 19 i 26 d'abril  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 14,92 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendrem a fer diferents tipus de crestes i empanades, com ara les argentines amb carn, les mallorquines i les gallegues de tonyina. Aprendrem a fer les pastes per poder-les farcir després aprofitant els ingredients que tinguem a casa.

---

## TOT CROQUETES

---

Dimecres 3 i 10 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 14,92 € + 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!

---

## PASTA BRICK: UN MÓN CRUIXENT

---

N

Dimarts 18 d'abril  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

La *pasta brick* és una massa ultrafina de blat que dona un toc màgic als plats. Transforma el peix, la carn, els ous, la fruita..., en uns farcelletes cruixents que es desfan a la boca!

---

## RISOTTOS

---

N

Dimecres 17 i 24 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 14,92 € + suplement

Si ets un amant dels arrossos i, a més, t'encanten els *risottos*, en aquest curs n'aprendràs una gran varietat. Començarem fent el *risotto* bàsic i a partir d'aquest n'elaborarem de diferents. Farem el *risotto* de primavera, el de safrà, amb carbassa o porros i gambes.

---

## CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA

---

Dimecres 31 de maig,  
7 i 14 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Aina Mir  
Preu: 22,37 € + suplement

La primavera ens arriba plena de productes deliciosos, i nosaltres aprendrem a cuinar-los tant per fer salats com dolços. Traurem profit de les faves i els pèsols, la patata novella, els espàrrecs verds, les cebes i alls tendres i fins i tot a alguna de les fruites, com les maduixes, els albercocs i les cireres! Tant rostides, com estofades, com per acompanyar qualsevol carn o peix i fins i tot cremes calentes i fredes.

---

## ULTIMATE PANCAKES (EN ANGLÈS)

N

Dimarts 25 d'abril  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

No cal encendre el forn per menjar pastís quan puguen les temperatures. En aquest taller farem pastissos ultra ràpids fent servir només una paella. De xocolata i fruits secs o ametlles amb fruites del bosc (i sense gluten!), al cap de vint-i-cinc minuts i en anglès uns *pancakes* per llepar-se'n els dits.

---

## POSTRES DELICIOSES AMB LLET VEGETAL

N

Dimarts 2 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

Sense lactosa i fàcils de digerir, les llets vegetals aporten minerals i vitamines. A més dels típics *smoothies*, veurem com es fan servir diferents tipus de batuts per elaborar un pastís de llimona, un púding de cireres amb llavors de *xia* i altres delícies.

---

## SOUPE AU PISTOU (EN FRANCÈS)

N

Dimarts 9 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

Aquesta sopa és deliciosa i un dels plats estrella dels dies de calor de la Provença francesa. El seu nom ve de la mescla d'alfàbrega, all, formatge i oli, semblant al *pesto* italià. Que s'afegeix al final per degustar-la ben fresca. Aprendre en francès tots els secrets d'aquesta recepta.

---

## PINXOS SABOROSOS

N

Dimarts 16 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

Que sigui de primer, de segon o per postres, hi ha un món de possibilitats amb els pinxos. Amb un toc italià (mozzarella, tomàquet, carbassó), oriental (*kefta* de pollastre) o saludable (amb fruites) farem pinxos fàcils i divertits.

---

## FISH & CHIPS

N

Dimarts 23 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 7,45 € + suplement

El *fish and chips* és un dels plats més emblemàtics de la Gran Bretanya. En farem tota la preparació nosaltres per aconseguir un peix cruixent i unes patates fregides delicioses. Ho degustarem tot seguit amb una salsa tàrtara casolana.

---

## ESPECIAL ESCABETX

N

Dilluns 24 d'abril  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Diego Molina  
Preu: 9,95 € + suplement

Els escabetxos són una forma tradicional de cuinar que antigament es va crear per conservar aliments en les èpoques de calor. Actualment s'han reconvertit i els escabetxos fa temps que han arribat a l'alta cuina. En aquest interessant taller t'ensenyarem tot el que et cal saber per aprendre a cuinar escabetxos: seguirem receptes espectaculars i n'obtidrem uns resultats que et faran venir aigua a la boca!

---

## SUQUETS, SALSES I PLATS ESSENCIALS DE LA CUINA MARINERA MEDITERRÀNIA

N

Dilluns 8 de maig  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Diego Molina  
Preu: 9,95 € + suplement

La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres. En aquest taller especial t'ensenyarem a fer sofregits espectaculars i diferents fumets que ens serviran per donar forma a les grans receptes de la cuina marinera mediterrània, com el suquet de peix, la salsa marinera per als musclos, la salsa verda per a les cloïsses i el bacallà a la llauna...

Un taller imprescindible per als bons amants de la cuina marinera!

---

## TOT CEBICHES

Dilluns 29 de maig  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Diego Molina  
Preu: 9,95 € + suplement

Els *cebiches* són, sense cap mena de dubte, el plat nacional del Perú. Consisteix a menjar un peix cuinat amb llimona i marinat amb diferents espècies.

Apropa't a aquest interessant taller, on t'ensenyarem tot el que et cal saber per preparar *cebiches* i en farem uns quants de diferents.

No t'ho pots perdre!

---

## APRÈN A PREPARAR UN ESMORZAR SALUDABLE

N

Dilluns 15 de maig  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Zaragoza  
Preu: 9,95 € + suplement

Diuen que l'esmorzar és l'àpat més important del dia i que ha d'estar format per uns determinats aliments. Què hi ha de cert en aquestes afirmacions? Estàs cansat o cansada de menjar sempre el mateix i t'agradaria tenir noves idees? Hi ha moltes maneres saludables i fàcils de començar el dia lliures de sucre i farines refinades.

---

## POSTRES SALUDABLES PER ALS DIES FESTIUS

N

Dilluns 22 de maig  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Zaragoza  
Preu: 9,95 € + suplement

Culturalment, els dolços són els protagonistes a festes d'aniversari, casaments, reunions familiars i inauguracions, entre d'altres. A més, els àpats principals s'acostumen a acabar amb unes postres. Normalment, contenen grans quantitats de sucres i greixos perjudicials per a la salut. Aprèn a preparar unes postres diferents amb l'objectiu que siguin sanes i casolanes i que sorprenguin els teus convidats.

---

## DIETA VEGETARIANA: DE LA TEORIA A LA PRÀCTICA

N

Dilluns 12 i 19 de juny  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Zaragoza  
Preu: 19,89 € + suplement

Una gran part de la població ha decidit reduir el consum de productes d'origen animal per diverses raons. Un dels motius és el benefici que comporta per a la salut, tot i que això, no és sinònim de *saludable* ja que dependrà dels plats que escollim. En aquest taller aprendràs a planificar-la dieta amb tots els nutrients, i a elaborar plats sans i gustosos i resoldràs els dubtes que puguis tenir. La primera sessió és teòrica, la segona pràctica.

---

## RÀPID, SA I SABORÓS

N

Divendres de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Ivanna Gómez  
Preu: 59,68 € + suplement

A vegades creiem que no podem menjar saludable perquè no tenim gaire temps per cuinar, i no és veritat! En aquest taller aprendràs quins aliments va bé tenir-los sempre a casa, idees perquè aprenguis a improvisar. Farem plats nutritius, vegetarians, equilibrats i deliciosos en poc més del que trigaries a escalfar una pizza congelada. Vine i comprova-ho.

---

## PASSEIG PER LES VINYES CATALANES

---

Dijous 18 i 25 de maig,  
1 i 8 de juny  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Jordi Sabaté  
Preu: 39,78 € + suplement

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

---

## SUCS DETOX I SALUT FEMENINA

---

Dijous 1 de juny  
de 19.15 h a 21.15 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus indicats per cuidar la nostra pell? I els més energètics? I els que ens resulten més beneficiosos quan tenim la menstruació? No et perdís aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

---

## L'AMANIDA PERFECTA!

---

Dimarts 30 de maig  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,45 € + suplement

T'agraden les amanides? Una amanida pot ser un plat únic excel·lent si s'ha elaborat correctament. Saps què ha de tenir perquè sigui prou nutritiva? En aquest taller prepararem amanides boníssimes, saludables, tenint en compte la temporada en què la mengem. A més, t'emportaràs un receptari amb tota la informació i moltes idees per posar-les en pràctica a casa.

---

## APRÈN A FER LA TEVA CREMA DE CACAU I AVELLANES

---

Dimarts 20 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de Més que verd  
Preu: 7,45 € + suplement

A qui no li agrada una torrada amb crema de cacau i avellanes de tant en tant? El problema és que les cremes del súper acostumen a tenir ingredients gens saludables. En aquest taller aprendràs a fabricar la teva crema sense sucre ni greixos dolents, i te n'aniràs a casa amb el teu pot de crema de cacau i avellanes!

---

## CUINA FRANCESA

N

Dimarts 6 i 13 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agnès Dapère  
Preu: 14,92 € + suplement

Posarem a l'abast de tothom receptes clàssiques franceses amb tocs moderns. Per picar: un pastís Tatin, però de tomàquets *cherry*! Després degustarem una amanida *niçoise* ben guarnida i, de segon, un *filet mignon* de porc amb una salsa per sucari-hi pa. Per acabar, farem unes postres delicioses: un *clafoutis* de temporada. Plats fàcils i molt vistosos!

---

## "EMPANADILLAS" ARGENTINES

N

Dimecres 10 i 17 de maig  
de 9.30 h a 11.30 h  
Professora: Flor Morazzani  
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller aprendrem a preparar diferents tipus de crestes a l'estil argentí. Farem tant un farcit tradicional de carn com varietats vegetarianes, amb bases de formatge o verdures, i les identificarem amb els seus diferents *repuigues*.

## INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Dijous 20 i 27 d'abril,  
4 i 11 de maig  
de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Jordi Sabaté  
Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir.

## DIM SUM

N

Divendres 16 de juny  
de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Isa Márquez  
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer alguns dels *Dim sum* més coneguts: *Gyozas* i *Wonton*. Coneixerem dos tipus de masses i de farcits, i també la manera de donar forma a aquestes petites delícies per preparar-les, després, amb diferents mètodes de cocció. Les tastarem acompanyades de les seves salses.

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

## ACTIVITAT FÍSICA

### TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alcía López  
Preu: 67,14 €

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

### IOGA HATHA

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h  
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professora: Lídia Canadell  
Preu: 67,14 €

## IOGA INTEGRAL

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Karma Novau  
Preu: 67,14 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga.

## ZUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h  
(B) Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Emi Bueno  
Preu: 44,76 €

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: 67,14 €

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.

## GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(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 i Marisa Ponte  
Preu (A) i (B): 44,76 €  
Preu (C): 67,14 €

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.

## HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 44,76 €

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

## IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 67,14 €

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

## STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h  
Professora: Eva Yufra  
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## RELAXACIÓ

Dilluns de 20.30 h a 22 h  
Professora: Clara Dini,  
Bcn Gestalt  
Preu: 44,76 €

El taller de relaxació és un moment setmanal per poder relaxar-se, reduir la tensió de la vida diària i aprendre diverses tècniques de relaxació. D'una manera senzilla i efectiva, utilitzarem diferents mètodes de relaxació físics i mentals que podrem aplicar en el nostre dia a dia i que aportaran múltiples beneficis al nostre cos i a la nostra ment.

## PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)  
(B) Dimarts i dijous de 10.30 h a 11.30 h  
(C) Dijous de 19 h a 20.15 h  
Professors: Alberto Costas i RAP Barcelona  
Preu (A) i (B): 89,51 €  
Preu (C): 49,73 €

## PREPILATES WORKSHOP

N

Dijous 20 i 27 d'abril  
de 18 h a 19.30 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 14,92 €

Indicat per a les persones que vulguin iniciar-se en el pilates o bé recordar i consolidar els seus principis fonamentals: respiració, alineació, *power house*, control, fluïdesa, etc.

## BODY SHAPE

Dimarts i dijous  
de 19.30 h a 20.30 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 79,57 €

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

## ENTRENAMENT INTEGRAL

Dimarts i dijous  
de 20.30 h a 21.30 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 79,57 €

Introducció a diferents tècniques d'entrenament físic. En cada una de les sessions es desenvoluparà una activitat: pilates, Total Body Condition, circuits de condició física, Body Shape, running...  
Activitat d'intensitat mitja.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h  
(B) Divendres de 10 h a 11 h  
A càrrec de RAP Barcelona  
Preu: 44,76 €

## IOGUILATES

Dimecres i divendres  
de 19.30 h a 20.30 h  
Professor: Jack Bernal  
Preu: 89,51 €

Uneix els beneficis del ioga amb els del Pilates per aconseguir així una pràctica completa.



## CREIXEMENT PERSONAL

### DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Clara Dini,  
Bcn Gestalt  
Preu: 44,76 €

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 teòric-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

### TALLER D'INICIACIÓ AL COACHING: LA MIRADA APRECIATIVA

Dimecres de 19.30 h a 21 h N  
A càrrec de Boomerang  
Coaching  
Preu: 59,68 €

Proposem uns aprenentatges que ens apropin a una reflexió sobre nosaltres mateixos, els altres i el món que ens envolta, amb la finalitat d'atribuir significat als esdeveniments i al nucli de la nostra motivació.

### INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h  
(B) Dimarts de 20 h a 21.30 h  
Professora: Montse Franco  
Preu: 67,14 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens porti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

## TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professora: Clara Dini,  
Bcn Gestalt  
Preu: 44,76 €

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.

## VIURE EN POSITIU

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 44,76 €

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.

## CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 31 de maig i 7 de juny de 19 h a 21 h  
A càrrec de Sexacademy  
Barcelona  
Preu: 19,89 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'enriquir-nos com a persones, aprendre i respectar les nostres pròpies emocions i sensacions. Perquè estar informats i tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors, creences o tabús que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte de la personalitat.

## SALUT

Pots consultar també l'apartat d'*Experts*, on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

### ALIMENTACIÓ I EMBARÀS. PRIMER TRIMESTRE

N

Dimecres 19 d'abril  
de 19.30 h a 21 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,45 €

L'alimentació és un dels pilars fonamentals si volem tenir cura de la nostra salut reproductiva. Quan cuidem el que mengem, proporcionem al nostre organisme tot allò necessari per gestar un bebè sa. Aquest taller és una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits.

### ALIMENTACIÓ I EMBARÀS. SEGON TRIMESTRE

N

Dimecres 26 d'abril  
de 19.30 h a 21 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,45 €

La gestació d'un bebè sa és una proesa increïble del cos femení. En aquest taller ens fixarem en allò que passa durant el segon trimestre de l'embaràs i quina és l'alimentació més adequada.

### ALIMENTACIÓ I EMBARÀS. TERCER TRIMESTRE

N

Dimecres 3 de maig  
de 19.30 h a 21 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,45 €

Aquest taller és una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits en la recta final de l'embaràs. Parlarem de què necessita el nostre cos perquè estigui ben alimentat i per poder alimentar el nostre bebè.

### ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Eva Vaca  
Preu: 67,14 €

Exercicis de consciència corporal, estiraments terapèutics i automassatge per eliminar les tensions musculars que modifiquen la nostra postura, ens bloquegen les articulacions i ens provoquen dolor en l'activitat diària. Adaptat a qualsevol condició i edat.

### ALIMENTACIÓ I MENOPAUSA

N

Dimecres 10 de maig  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Marta León,  
Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,45 €

La menopausa és una etapa natural i vital. La dona viu grans canvis, en els àmbits físic i emocional. El cos necessita moviment i els teixits han de mantenir l'elasticitat. En aquest taller ens aproximarem a com ens hem d'alimentar per viure la menopausa d'una manera plena i sense carències.

### LA FARMACIOLA NATURAL PER A LA PRIMAVERA

N

Dimecres 19 i 26 d'abril  
de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Roser Vargas  
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller parlarem de les plantes medicinals i els suplementes per als problemes habituals de la primavera, com al·lèrgia i l'astènia primaveral, i també de com cal preparar la pell per al sol, entre altres aspectes. Com a part pràctica, prepararem un oli especial protector per a les al·lèrgies i un parell de receptes de plantes medicinals per fer una tisana depurativa i una tònica.

## MASSATGE RELAXANT AL CAP

N

Dissabte 27 de maig  
de 10 h a 12 h

Professora: Ananda  
Preu: 9,95 € + suplement

Es tracte d'un massatge de relaxació al cap que proporciona una agradable i plaent sensació de benestar. Aquesta tècnica senzilla estimula i harmonitza punts d'energia del cap, coll, cara i la part superior de l'esquena alliberant l'estrès i la tensió que s'acumulen en aquestes zones en forma de migranyes, mal d'esquena, tensió ocular, mal de cap, mal de coll i espatlles, i fins i tot la caiguda de cabell. Facilita un nivell més alt de concentració i pensaments més clars. Es realitza amb la persona asseguda, utilitzant un oli adequat per a cada cas.

## REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora Eva de la Flor  
Preu: 67,14 €

## SÒL PELVIÀ: AQUEST GRAN DESCONEGUT ÉS NORMAL "PIXAR-SE DE RIURE"?

Dimecres 24 de maig  
de 18 h a 20 h  
A càrrec d'Espai Alè,  
[www.espaiale.cat](http://www.espaiale.cat)  
Preu: 9,95 €

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que tanquen el sòl de la pelvis. Popularment parlant, són els músculs que tenim entre les cames.

El sòl pelvià és el responsable no solament de la contenció urinària, sinó del bon funcionament de la bufeta, la vagina, la matriu i el recte. Parlarem dels perquè del perineu: per què té problemes? Com el podem ajudar? Quines són les situacions de risc? Quins són els símptomes d'alerta?...

La prevenció és la millor solució. El coneixement és el primer pas.

## VENTRE PLA

Dijous del 4 de maig al 15 de juny  
de 18 h a 19.30 h

Professors: Alberto Costas  
(preparador) i Itxaso Balzategui  
(nutricionista)  
Preu: 52,22 €

Com aconseguir i mantenir per sempre un ventre pla? Aprendre a tonificar la musculatura abdominal mitjançant una sèrie d'exercicis específics per a aquesta zona del cos i com una correcta alimentació pot ajudar-te a aconseguir el teu objectiu.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### CARTOGRAFIA DIGITAL I APPS DE SENDERISME

N

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h  
6 sessions + sortida dissabte  
27 de maig

Professor: Andreu Blanch,  
Ass. Cultural Territori, Educació  
i Lleure  
Preu: 39,78 € + suplement

El senderisme actual ofereix una àmplia gamma d'aplicacions mòbils per a la consulta de cartografia i el seguiment d'itineraris a partir del GPS que tenim als nostres telèfons. Al llarg d'aquest curs ens endinsarem en les tècniques i possibilitats, que són moltes i variades, que aquestes apps ens poden oferir durant les nostres rutes. Finalment, posarem en pràctica els coneixements adquirits en una activitat de camp. En alguna sessió caldrà portar ordinador portàtil a classe.

---

## CURS DE LECTURA DE MAPES I D'ORIENTACIÓ BÀSICA EN SENDERISME

---

N

Dimarts de 18.30 h a 19.30 h

Professor: Andreu Blanch,  
Ass. Cultural Territori, Educació  
i Lleure

Preu: 44,76 € + suplement

Cada vegada són més les persones usuàries dels parcs naturals i les muntanyes de Catalunya. Aquest taller permet aprendre a llegir un mapa i conèixer les tècniques bàsiques d'orientació a la muntanya. És un curs per iniciar-se en el món de l'orientació. Inclou sessions teòriques al centre i una activitat de camp que es farà un diumenge en un entorn forestal (en cotxe o caminant), adaptada a les necessitats de cada grup. Es requereix un mínim de forma física per fer una excursió caminant per un entorn de muntanya.

---

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

---

---

## COMUNICACIÓ

---

---

## EXPRESSA'T EN PÚBLIC SENSE POR

---

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professora: Io Valls, Parla per tu

Preu: 67,14 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o per donar la teva opinió davant dels altres?

Aquest taller t'ajudarà a perdre la por i a guanyar seguretat quan presentis un projecte o una idea, o quan et presentis a tu mateix davant del públic. Per mitjà d'exercicis d'improvisació i altres de preparats a casa, treballarem la posada en escena de les presentacions en públic perquè gaudeixis mentre parles i aconseguis transmetre el missatge desitjat.

---

## CLUB D'ORATÒRIA

---

Dimecres de 19.30 h a 21 h

Professora: Io Valls, Parla per tu

Preu: 67,14 €

Trobada setmanal i distesa on cadascú crea un discurs oral a partir d'un tema concret cada setmana. En només tres minuts has de comunicar allò que vulguis tenint en compte el públic, com ho dius, la comunicació no verbal, l'espai, la creativitat, l'entusiasme... El *feedback* dels alumnes i de la formadora s'encarregaran de potenciar els punts forts de cada persona per a una bona comunicació oral en públic.

Vine a parlar!

---

## ESCRITURA CREATIVA

---

Dilluns de 19 h a 20.30 h

Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel

Preu: 44,76 €

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

---

## INICIACIÓ AL TEATRE

---

Dimarts de 20.30 h a 22 h

A càrrec d'Arola Segarra de  
Trama Serveis Culturals Assoc.

Preu: 67,14 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendre a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

## INFORMÀTICA

### CONVERTEIX-TE EN UN INSTAGRAMER D'ÈXIT

N

Dimecres de 19.15 h a 20.45 h

Professor: Jordi Cirach

Preu: 59,68 €

Gestiona Instagram de forma estratègica i professional per treure'n el màxim profit. Coneix les accions de màrqueting més rellevants, com s'ha de mesurar l'impacte de les teves publicacions, com es creen continguts i quin tipus de continguts es publiquen, com s'estableixen relacions amb *influencers*, les *apps* externes més interessants i com es poden dominar les eines digitals i les tècniques fotogràfiques més importants.

Cal portar *smartphone*.

## FOTOGRAFIA

### PHOTOSHOP BÀSIC

Dilluns de 17 h a 19 h

Professora: Elisenda Berninches

Preu: 49,73 €

Apre'n a retocar les teves fotos. Per a aquest curs no es necessiten coneixements previs. Farem els primers passos en el camp del retoc i l'edició d'imatges digitals de forma pràctica i divertida.

És imprescindible portar ordinador portàtil amb el programa Adobe Photoshop instal·lat.

### SORTIDES FOTOGRAFÍQUES

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Berta Alarcó  
[www.bertailacamera.com](http://www.bertailacamera.com)

Preu: 44,76 €

Posa en pràctica els teus coneixements per mitjà de diferents exercicis i reptes en fotografia a l'exterior. Bàsicament, és un curs pràctic.

No és imprescindible tenir uns mínims coneixements pràctics.

Cal portar la càmera fotogràfica.

### TÈCNiques FOTOGRAFÍQUES

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 67,14 €

Aquest taller ofereix una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial creatiu de la fotografia. Aprendre a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com ara el blanc i negre, la fotografia panoràmica, el moviment, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat i la macrofotografia, entre d'altres.

Cal portar la càmera fotogràfica.

### FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Berta Alarcó

[www.bertailacamera.com](http://www.bertailacamera.com)

Preu: 67,14 €

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. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem una sortida de dia i una altra de nit.

Cal portar la càmera fotogràfica.

### FOTOGRAFIA LIGHT PAINTING (DIBUIXA AMB LLUM)

N

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Mercè Rodríguez

Preu: 59,68 €

Amb una llanterna i un temps d'exposició extremament llarg, la creativitat no té límits.

La tècnica del *light painting* o *pintar amb llum* consisteix en el següent: sobre una escena nocturna o molt fosca, amb l'exposició de càmera molt lenta, es dibuixa amb la llum d'una llanterna, per exemple, o bé amb un altre element lumínic similar. Aquest taller s'adreça a tothom que vulgui experimentar amb la fotografia i la llum. No és necessari tenir gaires coneixements de fotografia, només ganes de jugar-hi i conèixer les seves possibilitats creatives.

## MÚSICA I VEU

### GUITARRA

(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): 44,76 €

Preu (B) i (C): 67,14 €

### UKELELE

Divendres de 19 h a 20.30 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

L'ukelele és una mena de guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical. Cal saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques, negres i corxeres.

### TALLER DE GÒSPEL

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Elena Gutiérrez

Preu: 67,14 €

Una estimulant experiència per gaudir, sentir i compartir la música *gòspel*.

### GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

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.

### GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 44,76 €

### LLEGIM UNA PARTITURA

N

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

La música es representa sobre el paper en una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara en tens l'oportunitat. T'adonaràs que és més fàcil del que sembla i passaràs una bona estona (no cal cap mena de coneixement musical previ).

### DANSA

#### RUMBA CATALANA

Dissabte 20 de maig

de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Marta Allué,

de Gràcia Flamenca

Preu: 9,95 €

La rumba catalana és alegria i diversió. Neix de la barreja de la salsa i el flamenc. T'ho imagines?

Apunta't al taller i ballaràs des del primer moment. Peret, Ai Ai Ai, Los Patriarcas de la Rumba, entre d'altres, t'esperen en aquest monogràfic. Una classe que serà una festa!

#### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Andrea Acosta

Preu: 44,76 €

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

---

## BACHATA I KIZOMBA

N

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professor: Antonio Ríos  
Preu: 67,14 €

Cal assistir-hi amb parella.

---

## DANSA IRLANDESA

Dijous 20 i 27 d'abril, 4, 11 i  
18 de maig  
de 19 h a 20.30 h  
A càrrec del Centre de Cultura  
Celta de Catalunya  
Preu: 37,29 €

Aquest taller és un espai de trobada i socialització al voltant de la dansa irlandesa i la música celta.

El ball social s'ha estès molt ràpidament arreu del món, però és originari de les festes i els *pubs*, on es balla en un ambient informal i divertit. Es caracteritza per les seves combinacions, que, segons el nombre de participants, permeten fer balls de rotllana, individuals en línia, o en grups de 4, 8 i 16 participants. No cal dur parella, només moltes ganes de passar una estona ben alegre i de connexió amb els altres, de gaudir del plaer de ballar plegats.

---

## SALSA

Dijous de 20.30 h a 22 h  
Professor: Antonio Ríos  
Preu: 67,14 €

Cal assistir-hi amb parella.

---

## XARLESTON

Dimarts de 18.30 h a 19.30 h  
A càrrec de Swing Barcelona  
El Temple del Swing  
Preu: 44,76 €

Si et fascina l'alegria i la música de la dècada del 1920, el *xarleston* és el teu ball. Aprenderàs els moviments clàssics del *xarleston* que es balla individualment. Aquest taller és idoni per a tothom, homes i dones, que no han ballat mai i tenen ganes d'omplir-se de bona energia.

---

## COUNTRY

(A) Dimarts de 20.30 h a 22 h  
(Nivell 1)  
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h  
(Nivell 2)  
Professores de l'ACB  
(Amics Country Barcelona)  
Preu: 67,14 €

---

## DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Sílvia Gutiérrez  
de Masala Cultural  
Preu: 67,14 €

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

---

## SWING SOLO

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h  
A càrrec de Swing Barcelona  
El Temple del Swing  
Preu: 44,76 €

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.

---

## BROADWAY JAZZ

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professor: Jack Bernal  
Preu: 67,14 €

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com *Chicago*, *Moulin Rouge*, *Fama*, etc.

---

## SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h  
(Iniciació)  
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h  
(Mitjà)  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 67,14 €

---

## FLAMENC

---

Divendres de 17 h a 18.30 h  
Professora: Esperanza Rodriguez  
Preu: 67,14 €

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

---

## BALL ACTIU

---

N

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professor: Ildelfons Vilanova  
Preu: 67,14 €

Ballem sense parar al ritme de cançons actuals. Coreografies molt senzilles apreses a l'instant. No cal pensar... només ballar!

---

## INICIACIÓ AL TANGO ARGENTÍ

---

N

Divendres de 20 h a 21.30 h  
A càrrec de Milonga del Mar  
Preu: 67,14 €

El tango, d'origen argentí, és una dansa popular que cada dia guanya més adeptes de totes les edats. T'hi vols iniciar?

---

## INICIACIÓ AL BALLET CLÀSSIC

---

N

Divendres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Berta Real  
Preu: 67,14 €

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: 67,14 €

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.

---

## BURLESQUE

---

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Olga Sances  
Preu: 67,14 €

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, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensibilitat i la seguretat en una mateixa.

---

## CONTACT IMPROVISATION

---

N

Divendres 26 de maig  
de 18.30 h a 20.30 h  
Professor: Ariel Procajlo  
Preu: 9,95 €

Des del centre del cos fins a la perifèria, desenvolupem el nostre espai de contacte amb els altres. Expandim junts un centre compartit on la confiança i la comunicació es desenvolupen de manera harmònica, elegant, gentil i suau.

---

## EXPRESSION PLÀSTICA

---

---

## ARTS PLÀSTIQUES

---

---

## URBAN SKETCHING (INTERIORS)

---

Dijous de 17 h a 19 h  
Professor: Antonio Baza,  
Shiembcn  
Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix en l'entorn urbà, treballant especialment els interiors (museus, estacions, sales, biblioteques,...). A finals del taller també es treballarà a l'exterior. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, captar allò més interessant del que ens envolta, mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la entre altres coses.



## 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: 89,51 € + suplement

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

## PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 89,51 € + suplement

## PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 69,62 € + suplement

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.

## TALLER DE SKETCH NATURALISTA

Dijous de 10 h a 12 h  
Professora: Lucía Gómez  
Preu: 69,62 € + suplement

Vols gaudir tant de l'art com de la natura? Amb aquest taller anirem a dibuixar i pintar als museus i parcs de Barcelona. Per mitjà de l'observació farem esbossos a la nostra llibreta i hi plasmarem tot allò que ens envolta.

## URBAN SKETCHING

Dimecres de 10.30 h a 12.30 h  
Professor: Antonio Baza,  
Shiembcn  
Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació/continuació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix de l'entorn urbà. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, a captar allò més interessant del que ens envolta, a mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la, entre altres coses.

## FET A MÀ

## LETTERING I CAL·LIGRAFIA

Divendres 19 i 26 de maig,  
2 i 9 de juny  
de 18 h a 20 h  
Professora: Claudia Rifaterra  
Preu: 39,78 € + suplement

En aquest taller aprendrem a fer cal·ligrafia amb pinzell. Podràs fer textos amb resultats molt semblants al *lettering*. Aprendrem a fer lletra itàlica amb pinzell. Estudiarem els alfabetes i la tècnica d'escriptura i ho posarem en pràctica, com es controla l'eina, la comprensió del flux de tinta i la pressió, les formes bàsiques de lletres de l'escriptura amb itàlica. I, per a tot això, farem servir un pinzell especial. L'objectiu és que cada alumne tingui un projecte propi acabat, i que en gaudeixi interioritzant el gest de l'escriptura. No és necessari tenir coneixements de cal·ligrafia ni *lettering*.

## CISTELLERIA: PANERA AMB VORA DE TRENA

Divendres 28 d'abril i  
5 de maig de 18 h a 21 h  
Professora: M<sup>a</sup> Antònia Manils  
Preu: 29,84 € + suplement

En aquest taller farem una panera de tres fils de medul·la amb acabament de trena.

## ENQUADERNACIÓ

Dimarts 18 d'abril al 23 de maig  
de 19 h a 21 h  
Professora: Carola Gallardet  
Preu: 59,68 € + suplement

Vols aprendre a enquadrar el teu *e-book*, crear llibretes o fer àlbums de fotografia? Vine i t'ensenyarem a fer tot això i molt més! I sempre farem servir tècniques i cosits tradicionals!

N

N

---

## TALLER D'INICIACIÓ AL GANXET

---

Dijous del 20 d'abril a l'11 de maig  
de 18 h a 20 h

Professora: Ingrid Valls,  
de Las Teje y Maneje  
Preu: 39,78 € + suplement

N'aprendrem la tècnica des de zero  
i els punts bàsics perquè et desen-  
volupis sense problemes en el món  
del punt.

---

## INICIACIÓ AL PATRONATGE

---

Dimecres de 18.15 h a 20.15 h  
Professora: Magdalena Palliser  
Preu: 49,73 € + suplement

Qui no ha pensat mai que li agradaria  
saber fer-se la seva pròpia roba, total-  
ment al seu gust i a la seva mida? En  
aquest curs aprendràs les bases del  
patronatge i a plasmar la teva idea  
per fer-la realitat. Farem el patró amb  
les pròpies mides, aprendrem a tallar  
la tela i a cosir-la perquè puguis lluir  
les teves pròpies creacions. No calen  
nocions prèvies.

---

## ESPADENYES FETES PER TU

---

Dimarts 18 d'abril  
de 17 h a 21 h  
Professora: Marina Krenn,  
de Japideis  
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest taller aprendràs a fer pas  
a pas, les teves pròpies espadenyas  
amb els materials adequats, el patro-  
natge, etc.

---

## BIQUINIS DE GANXET

---

Dimarts del 25 d'abril  
al 30 de maig  
de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Marina Krenn,  
de Japideis  
Preu: 59,68 € + suplement

Amb els punts bàsics del ganxet  
podem fer bonics biquinis de cotó  
per a grans i petits!

---

## MP ART – TALLER DE COSTURA

---

Dijous 1, 8 i 15 de juny  
de 17 h a 19 h  
Professora: Magdalena Palliser  
Preu: 29,84 € + suplement

Aprèn a cosir sense màquina, per fer  
petits detalls amb grans idees.  
Amb la roba que tenim a casa i amb  
petits afegits podem convertir coses  
d'ahir en roba d'actualitat.  
Aprèn a posar botons i cremalleres,  
fer traus, arreglar forats i dissimular  
taques a les peces de roba.

---

## APRÈN A COSIR A MÀQUINA

---

Dijous de 17 h a 19 h  
Professora: Magdalena Palliser  
Preu: 59,68 € + 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 accesso-  
ris: posarem cremalleres, farem traus,  
zig-zag, etc.

---

## FELTRE ARTESANAL

---

Dimecres 24 i 31 maig,  
7 i 14 de juny  
de 18 h a 20 h  
Professora: Emilia Julian  
Preu: 39,78 €

Crear amb feltre és una tècnica molt  
antiga, anterior al filat o al teixit amb  
llana, que es remunta a les primeres  
cultures neolítiques. La fricció, la  
humitat i la calor humana van portar  
al descobriment de les primeres teles  
feltrades.

---

## PATCHWORK

---

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 59,68 € + suplement

## CREA LA TEVA PRÒPIA BIJUTERIA AMB PLÀSTIC MÀGIC

N

Dijous 25 de maig de 17 h a 21 h  
Professora: Verónica Maraver  
Preu: 19,89 € + suplement

Vols aprendre a fer la teva pròpia bijuteria amb fotos o els teus propis dibuixos? Vols fer un imant de nevera amb les teves fotos d'Instagram favorites? En només quatre hores aprendràs la tècnica del plàstic màgic, o *shrinkle* de la mà de la il·lustradora Verónica Maraver, creadora de la seva pròpia bijuteria il·lustrada.

## JOIES DE VIDRE. TRANSFER D'IMATGE

N

Divendres 12, 19 i 26 de maig,  
2 i 9 de juny  
de 18 h a 20 h  
Professora: Aïda Navarro  
Preu: 49,73 € + suplement

Podreu convertir les vostres fotografies de viatges, família, logotip d'empresa... en originals joies, gràcies al transfer per vidre. Aprendrem a tallar vidre i colorejar les imatges amb esmalts. Anima't i et sorprendràs dels resultats!

## HUMANITATS

## HISTÒRIA

## APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
Professora: Mireia Nieto,  
de Tataranietos.com  
Preu: 44,76 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

## VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

N

Dijous de 17 h a 18.30 h  
Professora: Io Valls, de Trama Serveis Culturals Assoc.  
Preu: 52,22 € + suplement

Descobrirem el patrimoni artístic de Barcelona i gaudirem de la vida cultural de la ciutat mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, exposicions temporals i espais d'interès artístic, com galeries o fàbriques de creació.

## ITINERARIS

## EL PORTELL DE VALLDAURA

N

Dissabte 22 d'abril  
de 10 h a 14 h  
Professor: Joan Solé, de Roada  
Preu: 19,89 € + suplement

Partint de Llars Mundet, enfilarem Collserola fins a assolir la carena on hi ha la masia de can Valldaura. De baixada anirem cap a can Cerdà i la masia de can Coll, i acabarem la ruta a Sant Cugat del Vallès. Aquest itinerari permet gaudir de vistes excel·lents sobre Barcelona i el Vallès, i descobrir dos exponents de masies senyoriales de Collserola. Dificultat alta.

## RUTA BARCELONA MAÇÒNICA AMB VISITA A LA BIBLIOTECA ARÚS

N

Dijous 11 de maig  
de 17 h a 20 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 14,92 €

Què és maçoneria? On són 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 moltes coses més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

---

## RUTA PER LA BARCELONA TERRORÍFICA I NOCTURNA

N

Divendres 28 d'abril  
de 21 h a 23 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 9,95 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, heretges, vampirs i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han tingut lloc als seus carrers.

Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i les històries més sagnants i esgarrifoses que han succeït a Barcelona.

---

## LA RAMBLA AL COMPLET

N

Divendres 26 de maig  
de 17.30 h a 20 h  
A càrrec de Bcnfoodtours  
Preu: 12,43 € + suplement

Segurament has passejat moltíssimes vegades per la Rambla, el carrer més transitat de Barcelona, però què en saps? Quin era el seu origen i quan va néixer com a passeig? Quan es van edificar els palaus que l'envolten?

T'explicarem el significat dels seus cinc trams, les places i mercats... tot això en una agradable sortida de dues hores i trenta minuts. A més, aprendràs un munt de curiositats que de ben segur desconeixes.

---

## GRÀCIA, OBRERA, FESTIVA I REVOLUCIONÀRIA

N

Dissabte 29 d'abril  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec d'InsòlitBarcelona  
Preu: 9,95 € + suplement

Què hi havia al territori de Gràcia abans de rebre el títol de vila? Quins canvis va experimentar quan va deixar de ser vila per convertir-se en un nou barri de la gran ciutat? Sabieu l'origen del nom de la plaça del Diamant? Amb aquest itinerari descobrirem el perquè dels noms dels carrers i les places i moltes altres curiositats que constitueixen la història d'un dels barris més carismàtics de Barcelona.

---

## TALLERS PER A JOVES

---

### HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Júlia Hernández  
Taller gratuït gestionat per l'Eix Jove de l'Eixample  
Inscripcions:  
[eixjove.cat/tallers\\_trimestrals](http://eixjove.cat/tallers_trimestrals)

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar hip-hop, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...

Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

## TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del dimecres 29 de març, 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.

Pots consultar també l'apartat d'*Experts*, on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

### DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.30 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 44,76 €

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.

### IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h  
(B) Dimarts de 16.30 h a 18 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu (A): 44,76 €  
Preu (B): 67,14 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.

Cal haver passat la quarantena.

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h  
(B) Dimecres de 12 h a 13 h  
(C) Divendres de 16 h a 17 h  
Professores: Helena Ayala i Leila Ghorbel  
Preu (A): 29,94 €  
Preu (B) i (C): 44,76 €

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  
(D) Divendres de 17 h a 18 h  
(E) Divendres de 18 h a 19 h  
Professores: Helena Ayala i Leila Ghorbel  
Preu (A): 29,94 €  
Preu (B),(C), (D) i (E): 44,76 €

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

### MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

(A) Dilluns de 17 h a 18 h  
(B) Dimecres de 17 h a 18 h  
A càrrec de MAMIfit  
Preu (A): 29,84 €  
Preu (B): 44,76 €

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.

## CALENDARI

### ABRIL

dll. 3	20.00 h	Cinema: All that jazz (Empieza el espectáculo)	p. 01
dt. 4	17.30 h	Titelles i cançons: Miranius Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats Cal inscripció prèvia. Preu: 3.50€	p. 08
dj. 6	20.00 h	Concert: Paula Grande	p. 03
dj. 20	20.00 h	Concert: Clara Sallago Quintet	p. 03
dv. 21	18.00 h	Clown: Le Mètre Per a públic familiar	p. 10
	19.00 h	Música: Piano bar	p. 11
	19.30 h	Circ aeri: Des del cel	p. 10
	20.30 h	Música i cava: Piano bar	p. 11
dj. 27	20.00 h	Teatre: Comando Impro	p. 05

### MAIG

dj. 4	20.00 h	Concert: Blooming Duo. La màgia de l'arpa i la marimba	p. 04
dv. 5	20.00 h	Dansa: Minimon Per a infants a partir de 3 anys acompanyats	p. 06
dll. 8	20.00 h	Cinema: Dancing Dreams	p. 01
Del 9 al 29 de maig		Exposició: "L'interior"	p. 07
dj. 11	20.00 h	Dansa-teatre: Twins	p. 06
dj. 18	20.00 h	Concert: Jo Jet i Maria Ribot	p. 03
dt. 23	20.00 h	Dansa: Tot està bé... Puntos suspendidos...	p. 06
dj. 25	20.00 h	Teatre: Mambo	p. 05
dt. 30	17.30 h	Taller de dansa: Balles? Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats Cal inscripció prèvia. Preu: 3.50€	p. 07

## CALENDARI

### JUNY

dj. 1	20.00 h	Concert: Celtic Groove	p. 04
dv. 2	De 18.00 h a 21.00 h	Workshop: Soundpainting	p. 02
dj. 8	20.00 h	Teatre: Sí, però no exactament	p. 05
dll. 12	20.00 h	Cinema: Cisne negro	p. 01
dt. 13	17.30 h	Titelles: L'eruga voladora Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats Cal inscripció prèvia. Preu: 3.50€	p. 08

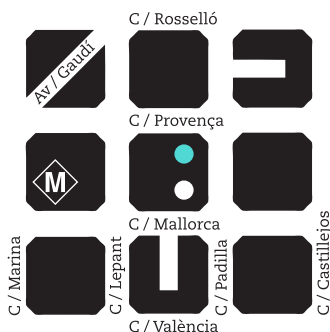
## ADREÇA

C/ Provença, 480  
Tel. 93 450 89 17  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, 50, 51, V21, H10, B24  
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

## 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.

Trobareu més informació a:

[ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net)

[facebook.com/centrecivicsafa](https://facebook.com/centrecivicsafa)

[twitter.com/centrecivicsafa](https://twitter.com/centrecivicsafa)

GESTIONA:  
**encis**



Sala  
d'actes

**Districte de  
l'Eixample**

[bcn.cat/ccsagradafamilia](http://bcn.cat/ccsagradafamilia)