
Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener – Febrer – Març

hivern
2015



Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

AGENDA CULTURAL

Cicle de cinema	p. 01
Reflexions d'1 h	p. 02
Workshop	p. 02
Ara Toca...	p. 03
Clàssica	p. 04
Atrezzos	p. 05
Per a famílies i infants de 0 a 4 anys	p. 06
En torn al feminisme	p. 07
D'altres	p. 08
15è Premi de Relats Curts	p. 09

TALLERS

Inscripcions	p. 12
Arts Plàstiques	p. 13
Gastronomia	p. 14
Salut i Creixement Personal	p. 15
Expressió Corporal	p. 19
Expressió i Comunicació	p. 20
Altres Propostes	p. 23
Música	p. 23
Recursos Personals	p. 24
Itineraris	p. 25

TALLERS

Tallers per a Infants i Joves	p. 25
Tallers en Família	p. 26
Tallers de 0 a 3 anys	p. 26

LLEGENDA

N NOVETAT

CICLE DE CINEMA

Il·lustracions al cinema

LA VIDA DE ADÈLE

Dilluns 12 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Abdel Kechiche. França, 2013. Durada: 179 min.

Castellà

Amb 15 anys, l'Adèle creu que ha de començar a sortir amb nois però una nit, en conèixer l'Emma, descobreix un altre camí per experimentar amb el seu desig i una via inesperada per adquirir la maduresa. L'Adèle busca, es perd i es retroba. Una adaptació de la novel·la gràfica *Blue*, de Julie Maroh.

AMERICAN SPLENDOR

Dilluns 2 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Robert Pulcini, Shari Springer Berman. Estats Units, 2003.

Durada: 100 min.

Castellà

Harvey treballa a un hospital i la seva única via d'evasió és discutir sobre allò diví i allò humà amb els seus companys de feina. Casualment coneix a Robert Crumb, famós gràcies als seus còmics underground, i li sorgeix la idea de fer una tira còmica: *American Splendor*, un retrat irònic de l'estil de vida dels obrers nord-americans. Publicat al 1976, el còmic *American Splendor* va convertir a Harvey en un autor de culte durant els anys 80.

LOS VENGADORES

Dilluns 2 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Joss Whedon. Estats Units, 2012. Durada: 145 min.

Castellà

Quan un enemic inesperat amenaça la seguretat mundial, Nick Furia, director de l'Agència Internacional per al Manteniment de la Pau, decideix reclutar un equip per salvar el món del desastre més gran de la història, comptant amb Ironman, Hulk, Thor i el Capità Amèrica, entre d'altres. Adaptació del còmic de Marvel *Los Vengadores*.

REFLEXIONS D'1 H

L'EXPEDICIÓ DE SIR JOHN FRANKLIN: LA GRAN TRAGÈDIA DE L'EXPLORACIÓ ÀRTICA

Dilluns 9 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'en Francesc Bailón, antropòleg especialitzat en la cultura inuit i guia de viatges culturals a l'Àrtic

Xerrada

A mitjans del segle XIX, una expedició britànica, formada per 129 homes i comandada per Sir John Franklin, va anar a la recerca del Pas del Nord-oest i mai més va tornar. En aquesta història es barreja la força, el valor humà, el sofriment i la desolació d'uns homes que van lluitar fins a l'extenuació per sobreviure en un dels llocs més inhòspits del món: l'Àrtic. Encara avui, se segueixen trobant restes d'aquesta llegendària expedició i continua sent tot un misteri pels historiadors.

WORKSHOP

SUPERHEROIS: LA PANTALLA DE PAPER

Dilluns 9 de març

A les 19:00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'en Cels Piñol

Repàs a la història i visió actual del superheroi des d'una perspectiva gràfica, audiovisual, moderna, i també nostàlgica del gènere. Es tractarà la seva evolució des de l'origen en paper, la destinació a les pantalles de cinema, la televisió i els aparells multimèdia.

Si voleu aprofundir-hi més no us perdeu les sessions de cinema dedicades a l'adaptació de còmics (pg. 1).

ARA TOCA...

Tributs

LEWIS ENMA & THE BCN FIREBALLS

Dijous 22 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Enma Fernández, veu i piano
Fran Martin, contrabaix
Carlos Munte, bateria
Carlos Navarrete, guitarra elèctrica
Francesc Capell, saxo

El millor tribut a Jerry Lee Lewis "The Killer". Un gran espectacle de llum i so per viure en directe l'autèntic Rock & Roll de finals dels anys cinquanta que perdurà fins ben entrats els seixanta, en els quals Jerry Lee Lewis interpretava, amb el seu piano, el Rock & Roll més genial i desenfrenat.

HOUSE OF SOUL

Dijous 19 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Arecio Smith, teclats
J.I.M., guitarra i veu
Marcos López, bateria

House of soul és un trio que recupera el repertori dels grans del soul i el Rhythm & Blues dels anys 60. Els nostàlgics de l'estil podran gaudir de les cançons d'artistes com a Otis Redding, Ray Charles, Donny Hathaway i Stevie Wonder, entre d'altres, versionats des de la intimitat de la formació a trio amb orgue Hammond.

THE FLAMING SHAKERS

Dijous 19 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Israel Marshall (John), guitarra rítmica
Abel Marshall (George), guitarra solista
Nathan Baughman (Paul), baix
Jon Zuriaga (Ringo), bateria

La millor banda tribut de The Beatles 1962/1966. Un viatge en el temps que recrea aquella meravellosa música i imatge que va impactar de manera fulminant a una societat àvida de canvis i experimentació. The Flaming Shakers són una oportunitat única de revivre bons records per als més grans i descobrir com sonava la banda en directe per als més joves.

CLÀSSICA

DE GLUCK A LA RENAIXENÇA

Dimecres 7 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Marcos Ricetti, veu
Irene Aisemberg, piano

Amb motiu del Tricentenari de 1714, el programa del concert vol fer una mirada a dos moments musicals coetanis temporalment i de gran eloqüència. D'una banda, l'Europa del 1714, coincidint amb l'aniversari Christoph Willibald Gluck i de l'altra, la Renaixença catalana representada pels Verdaguer i Guimerà.

ACORDS & DESACORDS

Dimecres 4 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Tere Galceran, flauta
Laia Besalduch, violí
Raül Cañizar Bel, guitarra

Una aposta sorprenent amb una combinació instrumental poc habitual que posa en relació tres estils musicals diferents: la música de cambra, de saló i de cafè. Amb un repertori que posa en evidència les seves característiques i especificitats però que també, ens mostra uns lligams insospitats entre les diverses realitats culturals i socials. El concert proposa dos espais principals: el saló burgès del segle XIX, i el cafè concert del XX.

MÚSICA MEDIEVAL SACRA I PROFANA AL LLAÛT ANTIC

Dimecres 4 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Joaquim Boguñà Chesa, llaüt i veu

Un passeig per sons d'època medieval d'essències sàcres i profanes que ens ajudarà a posar llum sobre la foscor de l'esquerda de l'Edat Mitjana. L'acompanyament dels comentaris didàctics del seu intèrpret, en Joaquim Boguñà Chesa virtuós del llaüt antic, ens aproparan a la natura mística i màgica d'una època plena de mites.

ATREZZOS

CABARET MODERNISTA

Dijous 29 de gener
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Cia. La Valenta
Teatre

La Montse i la Mari, són dos dones de principis de segle XX joves i obreres. Una nit de borratxera, es posen a cantar i a ballar, cansades de les seves feines precàries i sense futur, decideixen provar sort sobre els escenaris. El què elles no saben, és que en realitat, ser artista, no és un camí tant fàcil. Tot el que puja ràpidament, també cau de manera trepidant; enveges, gelosies i desenganys les portaran cap a un gran final dramàtic, tal com es mereixen les grans actrius.

CRUCIDRAMAS

Dijous 26 de febrer
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Text de Paloma Jiménez i Betsy Túrnez
Interpretació: Paloma Jiménez i Vanessa Margó
Teatre

Una comèdia fresca i descarada en què la realitat es veu ridiculitzada. La cara més còmica dels nostres petits drames diaris. Una successió de deu esquetxos entrelaçats per un concurs radiofònic que els concursants endevinaran, o no, les respostes del *Crucidrama*. Explicant tot allò que no es parla, de totes aquestes mentides que ens expliquem i de les veritats que ens encantaria dir.

EMERGENCY EXIT

Dijous 26 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Antonella D'Ascenzi, coreografia i interpretació
Dansa

Coreografia per a intèrprets de pell i de fil. Antologia de petites confiances femenines, iròniques, absurdes i autobiogràfiques. Una desfilada de dones de cabells llargs, talons i vestides de vermell, dins d'una ambientació que revela les seves fòbies i les seves fragilitats. *Sortida d'emergència* qüestiona les seves identitats, la memòria de cossos que dansen i desitgen.

PER A FAMÍLIES I INFANTS DE 0 A 4 ANYS

PIM-PAM, INSTRUMENTS I REPICAM

Dimarts 20 de gener

A les 16.30 h, infants de 0 a 2 anys acompanyats d'un adult

A les 17.30 h, infants de 2 a 4 anys acompanyats d'un adult

Activitat gratuïta

A càrrec de Musinfant

Mentre les veus ens inspiren tendresa, les percussions ens remouen emocions.

Musiquetes de tots colors, amb ritme i percussió.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de gener.

ZING-ZING

Dimarts 17 de febrer

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Marta Albir

Per a infants de 0 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Un concert de guitarra clàssica, amb peces curtes i molt melòdiques, que es van alternant, en un clima de proximitat i tranquil·litat, amb cançons i moixaines cantades a *cappella* i il·lustrades amb objectes sorprenents i petits titelles.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de febrer.

EN PEP I LA TINA

Dimarts 17 de març

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Esther Prim

Per a infants de 0 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta

Personatges divertits i en ple creixement, que juguen en escena mentre resolen i superen les seves aventures, tan senzilles com ells, tan grans com ells.

Cal inscripció prèvia a partir del 3 de març.

EN TORN AL FEMINISME

Organitza: Programa de Dona del Districte de l'Eixample
Continguts i presentacions comentades dels documentals:
Drac Màgic, Mostra Internacional de films de dones
Col·labora: Centre Cívic Sagrada Família

Cicle de documentals en què indagarem en diferents punts importats del feminisme, a través d'una gran riquesa audiovisual i de contingut. Així tindrem una visió general molt enriquidora i descobrirem joies filmiques.

ALCEM-NOS!

Dijous 15 de gener

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

Carole Roussopoulos. França, 1999. Durada: 90 min.

Documental i presentació comentada

La segona meitat del segle XX va donar lloc al naixement d'un dels més extraordinaris moviments socials: el d'alliberament de les dones. Aquest film, cerca recuperar la seva memòria a partir de la intersecció de material de l'època i testimonis actuals d'algunes de les seves protagonistes.

QUI COMPTA?

Dijous 12 de febrer

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

Terre Nash. Canadà, 1995. Durada: 94 min.

Documental i presentació comentada

Documental que desenvolupa les idees de l'economista Marilyn Waring, que proposa una alternativa de la visió econòmica mundial i un canvi dels dogmes o preceptes que regeixen els modes de viure i entendre el món a tot el planeta. Amb ironia i intel·ligència, la pel·lícula desmitifica el llenguatge econòmic hegemònic.

GENDERNAUTS

Dijous 12 de març

A les 19.00 h

Activitat gratuïta

Monika Treut. Alemanya, 1999. Durada: 86 min.

Documental i presentació comentada

De la mà de significatives experiències relatives a la mobilitat dels gèneres en aquest final de mil·lenni, Monika Treut fa una incursió per les discrepàncies respecte a les fixacions arquetípiques de la construcció social de la sexualitat, reconeixent la disfunció entre les vivències personals i l'ordre de les convencions.

I al trimestre de Primavera més:

- Corbes gracioses – dijous 9 d'abril
- Filmar el desig – dijous 7 de maig
- I moltes altres dones – dijous 4 de juny

D'ALTRES

RE-CREA'T COM A DONA

Els dimarts del 20 de gener al 10 de març

De 10 h a 12 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Esther Cáceres

Descobrirem la nostra particular manera de mirar el món. L'escolta al propi cos, l'expressió, el moviment i l'autoconeixement seran les diferents portes d'entrada; en un espai on gaudir, aprendre i aportar benestar a les nostres vides.

Organitza:

Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de l'Eixample

Cal inscripció prèvia: 93 256 28 19 o piad_eixample@bcn.cat

EMOCIONS I SEXUALITAT: CLAUS PER UNA EDUCACIÓ PLENA

Dimecres 4 de març

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

Organitza: Programa de Dona del Districte de l'Eixample

A càrrec de CoeducAcció

Xerrada formativa per a famílies, tutors/es i educadors/es

De quina manera hem de tractar aquest tema amb els infants? És indispensable fer un bon acompanyament des de la primera infància fins a l'adolescència. Ens aproparem a la importància d'integrar les emocions i la sexualitat en l'educació dels nostres fills i filles. Identificarem les limitacions i dificultats amb que ens trobem i definirem propostes per a la intervenció.

15è PREMI DE RELATS CURTS

Es convoca la 15a edició del Premi de Relats Curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

Aquest any, amb motiu de la seva quinzena convocatòria voldríem fomentar la participació de tots i totes. Deixant un escenari central per a les protagonistes: les escriptores, però també, agraint als seguidors i seguidores del premi la seva fidelitat. Per a les persones que ens segueixin hem preparat una sèrie de concursos molt divertits amb els que podran guanyar premis de primera. Així doncs, aquest any estigueu ben atents al bloc del premi: premi-relats-enfemeni.cat i al Facebook del Centre Cívic perquè ens esperen sorpreses ben agradables!

BASES

1. Participació

Podran participar en aquest premi literari dones de més de 16 anys.

2. Requisits per participar-hi

Els treballs que optin al premi hauran de ser originals inèdits, de creació pròpia i que no hagin estat premiats anteriorment. Poden estar escrits en qualsevol de les dues llengües oficials: català o castellà.

Cada participant podrà presentar com a màxim dos treballs, que remetrà per separat.

Es poden presentar treballs per a qualsevol de les categories següents:

1. Prosa en català o castellà, Categoria Jove (de 16 a 25 anys)
2. Prosa en català o castellà, Categoria Adults (de més de 26 anys)

3. Temàtica

Per a les dues categories, en qualsevol dels dos idiomes, la temàtica és lliure.

4. Presentació dels treballs

S'hauran de presentar els treballs d'acord amb les condicions següents:

- a mida del paper ha de ser DIN A4
- el treball serà mecanografiat amb tipografia Arial 12
- l'extensió no serà superior a dues cares
- l'espai interlineal ha de ser senzill

5. El lliurament dels treballs

Opcions de lliurament:

-Presencialment o via correu postal al Punt d'Informació del Centre Cívic Sagrada Família, al carrer de Provença, 480, 08025, Barcelona.

Es presentarà l'original amb el pseudònim de l'autora i la categoria a què es presenta a la capçalera. Ha d'anar acompanyat d'un sobre tancat on constin la catego-

ria, el pseudònim i les dades personals de l'autora (nom i cognoms, adreça, telèfon, adreça electrònica, ciutat i codi postal).

-Via adreça electrònica a info@ccsagradafamilia.net

S'enviarà un missatge electrònic per cadascun dels relats presentats. S'haurà de fer constar a l'“Assumpte” el pseudònim i la categoria en què es concursa. En un document adjunt s'enviarà el relat, on s'indicaran el títol, el pseudònim i la categoria. Al text del missatge caldrà fer-hi constar: títol, pseudònim, categoria, nom i cognoms, adreça, telèfon, adreça electrònica, ciutat i codi postal.

Els treballs es poden presentar del 17 de novembre de 2014 al 6 de febrer de 2015, dins l'horari del Punt d'Informació del centre: de dilluns a divendres de 9 h a 14 h i de 16 h a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i diumenges de 10 h a 14 h.

L'acte de lliurament dels premis serà el dia 5 de març de 2015 a les 19.30 h, a la sala d'actes.

6. El jurat

El jurat estarà format com a mínim per tres membres, dones vinculades, directament o indirectament, al món de la lectura i la literatura en els dos idiomes i professionals que treballin la temàtica de gènere. Serà responsabilitat del jurat: rebutjar els relats que no s'ajustin a les bases; escollir-ne els guanyadors; declarar desert o compartit qualsevol dels premis; donar les mencions honorífiques que creguin oportunes, i dirimir qualsevol eventualitat no prevista en les bases. Totes les decisions seran inapel·lables. A l'hora de valorar els treballs, el jurat tindrà en compte la qualitat literària dels relats, la utilització d'un llenguatge no sexista i un tractament dels rols de gènere no estereotipat.

7. Els premis

S'atorgarà un premi de 300 € per a cadascuna de les dues categories.

Els premis es faran efectius a través de transferència bancària. Les persones guanyadores hauran de facilitar les dades necessàries per poder fer-los efectius.

8. Altres condicions

Les obres premiades quedaran en poder dels organitzadors, que es reserven el dret de poder-les publicar, en format electrònic o paper. Els relats premiats es penjaran als webs dels organitzadors.

9. El fet de participar en el premi

El fet de participar en el premi literari pressuposa l'acceptació d'aquestes bases.

Organitzen el premi:

Centre Cívic Sagrada Família i Biblioteca Sagrada Família

ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS

Dijous 5 de març

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Maite Ojer i convidades

Un vespre ple d'emocions. Celebrem el 15è aniversari!

- Lectura del veredicte del jurat i dels relats guanyadors
- Copa de cava

“EL LLIBRE IL·LUSTRAT EN FEMENÍ”

Del 9 de febrer al 8 de març

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec de Maria Pujol

Organitzat per la Biblioteca Sagrada Família

Exposició

Un gran fenomen en expansió: el llibre il·lustrat per a adults. En aquesta mostra podrem gaudir d'exemplars imaginatius, personals, originals... Un recull d'àlbums il·lustrats, alguns fets per dones i altres que tracten el tema de la dona.

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dimarts 24 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Formació i mostra en directe

Poesia performativa, poesia en escena. L'*slam* és avui un dels moviments poètics més vitals i amb més projecció. Si vols aprendre'n, desenvolupar-t'hi i tenir nocions de com fer-ho en públic, apunta-t'hi!

Són 4 sessions i com a cloenda mostrareu la vostra feina en aquesta sessió el 24 de febrer.

Dimarts 27 de gener i 3, 10, 17 de febrer de 20.30 h a 22.00 h

Dimarts 24 de febrer a les 20.00 h, mostra en directe.

Professors:

Elisabet Fernández - actriu i directora escènica

José Luis Cabeza - Payaso Manchego- poeta

Cal inscripció prèvia a partir del 17 de desembre.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 15 de desembre, de dilluns a divendres, de 9.30 h a 15.30 h i de 16.30 h a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h i diumenges de 10 h a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 15 de desembre, es repartiran números en cada torn a partir de les 9 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 bancària o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

INSCRIPCIONS ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 15 de desembre a les 9.30 h des de la nostra pàgina web:

www.ccsagradafamilia.net

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

TALLERS EN FAMÍLIA I TALLERS DE 0 A 3 ANYS:

Aquestes inscripcions es faran a partir del 17 de desembre en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 12 de gener de 2015. La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

PREU TALLERS:

- Preu hora curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)
- Preu hora tallers per a infants i joves: 2,66 €/h sense IVA (2,93 €/h amb IVA)
- Preu sessió itinerari 2 h/3 h: 7,36 €/9,39 € sense IVA (8,91 €/11,37 € amb IVA)
- Preu taller joc familiar 30 h: 26,81 € sense IVA (29,50 € amb IVA)

Preus pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament.

El preu no inclou les despeses de material.

Els cursos amb asterisc (*) tenen un suplement addicional.

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

Un cop iniciada la programació de tallers (12 de gener) 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.

ARTS PLÀSTIQUES

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: 69,62 € (14 h)

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

FIGURA HUMANA*

Dimecres de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Eloina García
Preu: 69,62 € (14 h)

Si t'agrada el dibuix i, a més, la figura humana, el nu, en aquest curs aprendràs a encaixar formalment el cos, a captar-ne els moviments i a crear una atmosfera adequada amb l'ajuda de nombroses tècniques aplicades. Tot un món de possibilitats per conèixer l'anatomia d'una manera apassionant i creativa.

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT*

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 69,62 € (14 h)

URBAN SKETCHING. DIBUIXANT LA CIUTAT

Dimarts de 18 h a 21 h
Professor: Swasky
Preu: 74,60 € (15 h)

Dibuixa la ciutat on vius o els llocs que visites.

KIT D'HIVERN*

Divendres 16, 23 i 30 de gener i 6 de febrer de 18 h a 20 h
Professora: Lady Crochet
Preu: 39,78 € (8 h)

En aquest taller farem diferents projectes com: colls, mitenes, gorres i escalfadors.

Calen nocions bàsiques de ganxet.

INICIACIÓ A L'ART ABSTRACTE*

Dilluns de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 69,62 € (14 h)

Coneix l'art abstracte partint de la figuració. Aprèn a reconèixer el seu gran valor a través de la teoria i la pràctica.

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: 69,62 € (14 h)

Cal portar mobles petits.

SCRAPBOOK MINI COLLAGE*

Dimarts 13, 20 i 27 de gener i 3 de febrer de 20 h a 21.30 h
Professora: Azucena Ortega
Preu: 29,84 € (6 h)

Crearem un mini àlbum collage sofisticat de memòries de moments bonics de la nostra vida.

TALLER D'INICIACIÓ AL GANXET*

(A) Dijous del 15 de gener al 26 de febrer de 18 h a 20 h (Iniciació)
(B) Dijous 5, 12 i 19 de març de 18 h a 20 h (Avançat)
Professora: Ingrid Valls, de Las Teje y Maneje
Preu (A): 69,62 € (14 h)
Preu (B): 29,84 € (6 h)

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

PATCHWORK

(A) Dilluns de 10 h a 12 h
(B) Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 69,62 € (14 h)

N

BIJUTERIA CREATIVA*

Dimarts de 18 h a 20 h
Professora: Azucena Ortega
Preu: 69,62 € (14 h)

Fes tots els complements que necessitis utilitzant materials i tècniques diferents.

GASTRONOMIA

CUINA AMB IDIOMES (ANGLES)*

Dimarts 13 i 20 de gener de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € (3 h)

Calen nocions d'anglès.

CUINA AMB IDIOMES (FRANCES)*

Dimarts 27 de gener i 3 de febrer de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € (3 h)

Aprendrem a cuinar algunes receptes tradicionals per llepar-se'n els dits en versió original. Calen nocions de francès.

CUINA DE BEGINNERS*

Dimecres, del 14 de gener al 18 de febrer de 20 h a 22 h
Professora: Aina Mir
Preu: 44,76 € (9 h)

Taller introductor i amb receptes fàcils i ràpides per cuinar els plats de sempre de forma senzilla. Aprendrem a fer bases, fons i tècniques per a les receptes bàsiques, tant de pastes com d'arrossos, carns, peixos, hortalisses i postres. Elaborarem amaniments per divertir les amanides, salses bàsiques com beixamels i maioneses, quiches, estofats o rostits al forn, entre moltes altres receptes.

CUINA VEGETARIANA*

Dilluns de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 74,60 € (15 h)

LA GEOGRAFIA DE LA CUINA ITALIANA*

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professors d'Ama l'italiano
Preu: 74,60 € (15 h)

La cuina italiana es caracteritza per una increïble varietat de plats i sabors. Aquest curs vol ser un recorregut geogràfic amb les receptes italianes més i menys conegudes presentades a través de les diferents regions del "Bel Paese".

ALIMENTACIÓ SALUDABLE A LA CUINA: DE LA TEORIA A LA PRACTICA*

Divendres 16, 23 i 30 de gener i 6 de febrer de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Cristina Viader,
Taller de Gastronomia
Preu: 29,84 € (6 h)

Aprendrem les bases d'una dieta equilibrada i saludable i les posarem en pràctica a la cuina.

INICIACIÓ AL TAST DE VINS*

Dijous 15, 22 i 29 de gener i 5 de febrer de 19 h a 21 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € (8 h)

SUSHI*

Dimarts 10 i 17 de febrer de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Jordi Pedro,
de CocktailXperience
Preu: 14,92 € (3 h)

En aquest monogràfic introductor coneixerem una mica la cultura japonesa i aprendrem a preparar i cuinar *maki sushi* i *uramiki*.

BOTIFARRA D'OU*

Divendres 13 de febrer de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € (1,5 h)

SALSA ROMESCO*

N

Divendres 20 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € (1,5 h)

DELICIOUS PIES (EN ANGLÈS)*

N

Dimarts 24 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,45 € (1,5 h)

Una base cruixent, un farciment cremós i una decoració vistosa.

RECEPTES CREATIVES AMB CARXOFA*

N

Divendres 27 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € (1,5 h)

ILES FLOTTANTES (EN FRANCÈS)*

N

Dimarts 3 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,45 € (1,5 h)

Les "îles flottantes" no falten mai en les cartes dels millors restaurants de França. Aprendre a preparar la boníssima salsa de vainilla, els delicats núvols de clares d'ous i el caramel que ens agrada tant de manera fàcil i en francès.

HAMBURGUESES GURMET*

N

Divendres 6 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € (1,5 h)

BUNYOLS DE QUARESMA*

N

Dimecres 18 de març
de 20 h a 21.30 h
Professor: Mercè Sotero
Preu: 7,45 € (1,5 h)

WHOOPIE PIES (EN ANGLÈS)*

N

Dimarts 10 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,45 € (1,5 h)

Després dels cupcakes i dels cake pops, és l'hora de descobrir les *Whoopie pies*. Aquestes cosines llunyanes americanes dels "macarons" són molt flonxes i estan farcides d'una crema deliciosa. Si voleu conèixer les últimes tendències en rebosteria, i en versió original, *come and cook!*

NID DE PÂQUES (EN FRANCÈS)*

N

Dimarts 17 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapèrè
Preu: 7,45 € (1,5 h)

Versió francesa i molt llaminera de la mona: *le Nid de Pâques*. Té sempre forma de corona i no hi poden faltar la xocolata ni una bonica decoració amb ous de sucre. Una senzilla recepta de les millors pastisseries gal·les.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

TAI-TXI

Dijous de 10 h a 11 h
Professora: Guadalupe Cervilla
Preu: 49,73 € (10 h)

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Àlicia López
Preu: 74,60 € (15 h)

Exercicis que combinats amb la respiració i la relaxació ens ajuden a mantenir la salut.

FLORS DE BACH

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professora: Laura Domingo
Preu: 74,60 € (15 h)

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 74,60 € (15 h)

HATHA IOGA PER A DONES

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 € (15 h)

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

IOGA PER A EMBARASSADES

(A) Dilluns d'11.30 h a 13 h
(B) Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 € (15 h)

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.30 h a 19.45 h
Professor: Eva Yufra
Preu: 62,17 € (12,5 h)

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN ACCIÓ

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professora: Paola Pozzi
Preu: 59,68 € (12 h)

Ens permet prendre consciència de les nostres emocions, comprendre els sentiments dels altres, tolerar les pressions i frustracions de la vida quotidiana, desenvolupar la capacitat de treballar en equip i adoptar una actitud empàtica i social.

IOGUILATES

Divendres de 19.30 h a 20.30 h
Professora: Ester Piedrafità
Preu: 49,73 € (10 h)

RELAXACIÓ

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 74,60 € (15 h)

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.

MASSATGE TAILANDÈS

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Alcía López
Preu: 74,60 € (15 h)

Millora el sistema articular i muscular i descarrega les zones cansades i/o adolorides.

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h
Professors: Alberto Costas i Maite Villalonga
Preu (A): 79,57 € (16 h)
Preu (B): 74,60 € (15 h)

BODY SHAPE

(A) Dimarts i dijous d'11 h a 12 h
(B) Dimarts de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu (A): 79,57 € (16 h)
Preu (B): 49,73 € (10 h)

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

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 74,60 € (15 h)

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".

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 74,60 € (15 h)

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.

QUIROMASSATGE*

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 74,60 € (15 h)

Tècnica de massatge d'origen europeu per relaxar i descontracturar les diferents zones del cos. Es practica amb olis especials i sense roba a la zona a tractar.

AIKIDO

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professor: Jordi Calvet
Preu: 74,60 € (15 h)

Descobreix una art marcial extraordinària que estudia entre d'altres conceptes, la consciència, l'energia, el moviment i la coordinació unificada de la ment i el cos en un moviment integral.

REFORCEM LA MEMÒRIA

(A) Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h
(a partir de 65 anys)
Professores: Eva de la Flor i
Montse Angarón
Preu: 74,60 € (15 h)

CANTAR CONTRA L'ESTRÈS

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professora: Selina Worsley
Preu: 74,60 € (15 h)

Jugar amb la veu, alliberar-la i gaudir amb ella és una forma lúdica i natural de trobar l'harmonia. Descobrirem com la veu pot equilibrar-nos a nivell físic i energètic. No fa falta "saber cantar".

EN DIÀLEG AMB LES MEVES PORS

N

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Carme Boó
Preu: 67,14 € (13,5 h)

Les pors no sempre són les nostres enemigues sovint són alarmes que es poden aprofitar per aprofundir en la nostra sensibilitat, altres ens paralitzen el procés vital i es fa necessari un diàleg de reconstrucció interior.

YAABA

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 74,60 € (15 h)

Fusió de treballs corporals i ball amb l'objectiu de millorar la postura i l'estat de la columna vertebral. Yaaba: ioga, atenció, afro, Brasil, acció. En un món caracteritzat per la falta de temps, molta gent no disposa de gaires hores per dedicar a classes de ball, de gimnàstica o de ioga. En aquest taller ho podràs fer tot.

GAC (GLUTIS, ABDOMINALS, CAMES)

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Alberto Costas
Preu: 74,60 € (15 h)

PROBALANCE

N

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professor: Daniel Rosado
Preu: 74,60 € (15 h)

Tècnica nova que ens ajuda a millorar la col·locació postural mentre s'estilitza la figura. *Probalance* enfoca l'activitat en la lluita contra el sedentarisme i els dolors provocats pels mals hàbits d'una feina rutinària.

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Ina Dunkel i Marisa Ponte
Preu: 74,60 € (15 h)

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.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professora: Carme Boó
Preu: 67,14 € (13,5 h)

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*.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.30 h a 21.45 h
(B) Divendres de 10 h a 11.15 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 62,17 € (12,5 h)

IOGA DEL RIURE

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Àurea Arroyo
Preu: 74,60 € (15 h)

Riure durant poca estona equival a quaranta-cinc minuts d'exercici físic pel sol fet de mobilitzar la musculatura del cos, oxigenar bé els pulmons i millorar l'activitat cardiovascular. Quan activem la musculatura, després cal relaxar-la fent exercicis molt suaus i respiracions de ioga.

PERSONAL BRANDING

Dimarts de 19.30 h a 21 h
Professora: Jéniffer López
Preu: 74,60 € (15 h)

Durant aquest curs aprendràs a conèixer quines són les teves millors habilitats, a definir un pla d'actuació i a comunicar-te millor per augmentar les possibilitats d'èxit professional. Guanyaràs més confiança i seguretat en tu mateix i, adquiriràs la motivació i els recursos necessaris per passar a l'acció. Desmarca't amb la teva pròpia marca personal.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Aurélie Raoût
Preu: 74,60 € (15 h)

Activitat física en la qual treballaràs tot el cos, però també et proporcionarà moltes altres qualitats relacionades amb les capacitats mentals. Milloraràs la coordinació, l'equilibri, la memòria, i reforçaràs la confiança i la seguretat en tu mateixa. Després d'unes classes, hauràs après tècniques bàsiques de karate que podràs aplicar en situacions de perill. Apte per a dones de totes les edats.

NEURO...QUÈ? NEUROCIÈNCIA!

N

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professora: Montse Pujada
Preu: 59,68 € (12 h)

Coneix el cervell per fer-lo actuar al teu favor i desenvolupa habilitats i capacitats personals i professionals. Per a aquelles persones a qui interessa el comportament de les persones, com prenen decisions i com funcionem emocionalment.

SÒL PELVIÀ I CULTIU DE L'ENERGIA FEMENINA

Dissabte 31 de gener de 10.30 h a 13.30 h i de 16.30 h a 19.30 h
Professora: Maica Martínez
Preu: 29,84 € (6 h)

Estudiarem com podem ajudar-nos a recuperar l'harmonia, equilibri i eficàcia energètica.

INTRODUCCIÓ AL SHIATSU: TRACTAMENT BÀSIC DE L'ESQUENA

N

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Maria Bandín
Preu: 74,60 € (15 h)

Tècnica manual d'origen japonès que realitza pressions i diferents combinacions de moviments sobre tot el cos. En aquest taller enfocarem l'atenció sobre l'esquena per contribuir a disminuir la tensió i el dolor oferint relaxació i activar la capacitat d'autocuració que tots tenim.

EXPRESSIÓ CORPORAL

SALSA

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 74,60 € (15 h)

Cal assistir-hi amb parella.

BALLS DE SALÓ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 74,60 € (15 h)

Cal assistir-hi amb parella.

DANSA ORIENTAL

Dijous de 19 h a 20.30 h (Mitjà)
Professora: Marga Giner
Preu: 74,60 € (15 h)

COUNTRY

(A) Dimarts de 20.30 h a 22 h (Mitjà)
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h (Iniciació)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 74,60 € (15 h)

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professors de Masala Cultural
Preu: 74,60 € (15 h)

BATUCA

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professor: Ivan Bouchain
Preu: 74,60 € (15 h)

Mètode que combina la gimnàstica, la música i el ball.

SWING SOLO

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 49,73 € (10 h)

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella.

BROADWAY JAZZ

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Ester Piedrafita
Preu: 74,60 € (15 h)

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

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(Mitjà)
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 74,60 € (15 h)

ZUMBA

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professor: Ivan Bouchain
Preu: 74,60 € (15 h)

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

FLAMENC

(A) Divendres de 19 h a 20.30 h
(Mitjà)
(B) Divendres de 20.30 h a 22 h
(Iniciació)
Professora: Claudia Ruiz
Preu: 74,60 € (15 h)

DANSA AFRICANA

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Aliou Danfa
Preu: 74,60 € (15 h)

STRIP DANCE

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Ester Piedrafita
Preu: 74,60 € (15 h)

Coreografies sensuals per potenciar el teu costat més sensual i atrevit.

FUNKY

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 67,14 € (13,5 h)

DANSA CONTEMPORÀNIA

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 74,60 € (15 h)

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

CAPOEIRA

Divendres de 19 h a 20.30 h
Professor: Gil Maciel, Associación Cultural de Capoeira Angola
Vadiaçào
Preu: 74,60 € (15 h)

TRIBAL FUSIÓ BELLYDANCE

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professora: Carol Viladot
Preu: 74,60 € (15 h)

Estil molt nou en evolució constant. Tot i que està basat en la dansa del ventre, no és una dansa àrab, sinó una barreja de molts estils (indi, flamenc, hip hop, contemporani, gypsi, jazz, cabaret, etc) per obtenir un ritme modern i actual.

EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ

PARLEM EN ANGLÈS

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(Iniciació)
(B) Dilluns d'11.45 h a 13.15 h
(Mitjà)
(C) Dimarts de 16.30 h a 18 h
(Mitjà)
(D) Dimecres de 10 h a 11.30 h
(Avançat)
(E) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(Avançat)
(F) Dijous de 19.30 h a 21 h
(Avançat)
Professors: Ramon Codina i Laia Fanlo
Preu: 74,60 € (15 h)

Classes pràctiques de conversa. Cal tenir-ne nocions.

FOTOGRAFIA AMB POCA LLUM I NOCTURNA

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isabel González
Preu: 59,68 € (12 h)

N

ANGLÈS LABORAL

Dimarts de 18.15 h a 19.45 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 74,60 € (15 h)

Adreçat a persones que ja hagin assolit un nivell intermedi d'anglès i vulguin aprofundir en temàtiques relacionades amb la feina, com ara la redacció de correus electrònics comercials i formals, les trucades telefòniques, vocabulari empresarial, recursos per participar en reunions, fer petites presentacions, vocabulari específic...

INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dimarts d'11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 € (15 h)

Aquest taller s'adreça a totes les persones que vulguin aprendre alemany sense coneixements previs.

ALEMANY NIVELL "ELEMENTAL"

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 € (15 h)

Continuarem aprenent gramàtica i vocabulari per tal de poder-nos comunicar de manera senzilla.

CONVERSA EN ALEMANY

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 € (15 h)

Cal haver cursat tres cursos d'alemany com a mínim.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 € (15 h)

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: 74,60 € (15 h)

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

ITALIÀ PER A PRINCIPIANTS

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professors d'Ama l'italiano
Preu: 74,60 € (15 h)

Adreçat a persones que volen iniciar-se en aquesta llengua.

EDICIÓ D'IMATGES AMB ADOBE PHOTOSHOP

(A) Dilluns 12, 19 i 26 de gener i 2 i 9 de febrer de 17.30 h a 19.30 h (Bàsic)
(B) Dilluns 16 i 23 de febrer i 2, 9 i 16 de març de 17.30 h a 19.30 h (Avançat)
Professora: Isabel González
Preu: 49,73 € (10 h)

Cal portar ordinador portàtil amb el programari instal·lat.

COMPOSICIÓ FOTOGRAFICA

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professor: Ricard Badia
Preu: 74,60 € (15 h)

Darrere d'una bona fotografia, hi ha, a part d'un coneixement de la tècnica, una sensibilitat personal. La càmera capta un instant en el qual hem de procurar que tots els elements que hi apareixen, estiguin relacionats. Només d'aquesta manera aconseguirem que la imatge captada, deixi tant per al fotògraf com per al públic la construcció personal del relat que amaga.

INICIACIÓ AL RUS

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Anara Ibraeva
Preu: 74,60 € (15 h)

RUS BÀSIC, UN PAS MÉS

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professora: Anara Ibraeva
Preu: 74,60 € (15 h)

TÈCNIQUES FOTOGràFIQUES

N

Dijous de 19.30 h a 21 h
Professor: Ricard Badia
Preu: 74,60 € (15 h)

Una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial de la fotografia. Aprenem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com per exemple: el blanc i negre, la fotografia panoràmica, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat, la macrofotografia... entre d'altres.

FOTOGRAFIA PER A CÀMERES REFLEX

Divendres de 17.30 h a 19.00 h
Professor: Pau Coll, Ruido Photo
Preu: 49,32 € (12 h)

Aprenere els principals aspectes tècnics i de funcionament de la nostra càmera reflex digital.

COMUNICA EFECTIVAMENT: APRÈN I PRACTICA COM PARLAR EN PÚBLIC

Dijous del 15 de gener al 5 de febrer de 19.30 h a 21 h
Professora: Laia Arcones
Preu: 29,84 € (6 h)

Supera les inseguretats i converteix-te en un bon comunicador mitjançant exercicis molt pràctics.

DISSENY GRÀFIC AMB PROGRAMARI GRATUIT

N

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professor: Pablo Ottaviano
Preu: 74,60 € (15 h)

T'endinsaràs al món del disseny gràfic treballant amb programari lliure i recursos gratuïts. Sabràs de retoc d'imatges, disseny vectorial i maquetació, la qual cosa et donarà la soltesa suficient per enfrontar qualsevol projecte de disseny gràfic. Coneixeràs funcions dels programes GIMP, InkScape i Scribus. És imprescindible portar un ordinador portàtil.

ECONOMIA DOMÈSTICA

N

Dimecres 14, 21 i 28 de gener i 4 de febrer de 19.30 h a 21 h
Professor: Daniel Ruiz
Preu: 29,84 € (6 h)

Aprofita l'Excel per controlar les despeses domèstiques.

És imprescindible portar un ordinador portàtil amb l'Excel instal·lat.

ANDROID: SMARTPHONE I TABLET

Dilluns 12, 19 i 26 de gener i 2 i 9 de febrer de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Daniel Ruiz
Preu: 49,73 € (10 h)

Cal portar un dispositiu amb Android 2.2 o superior.

ESPais GRATIS AL NÚVOL AMB DROPBOX, DRIVE I ONEDRIVE

N

Dilluns 16 i 23 de febrer i 2, 9 i 16 de març de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Daniel Ruiz
Preu: 49,73 € (10 h)

Cal portar un dispositiu (tauleta o smartphone).

DOMINA LES APLICACIONS CLAU DEL TEU SMARTPHONE I TAULETA: WHATSAPP, SKYPE, I 10 APLICACIONS MÉS

N

Dimecres 11, 18 i 25 de febrer
i 4 i 11 de març
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Daniel Ruiz
Preu: 49,73 € (10 h)

La idea del taller és repassar bé aquestes eines i donar indicacions d'altres aplicacions relacionades amb la mobilitat (UrbanStep, MyTaxi), les xarxes socials (Instagram, Facebook Twitter), l'oci (YouTube), Walla-pop, etc.

Cal portar un dispositiu (tauleta o smartphone).

ESCRITURA CREATIVA

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Susana Camps,
d'El barco de papel
Preu: 59,68 € (12 h)

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

MICRORELATS EN CATALA

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Susana Camps,
d'El barco de papel
Preu: 59,68 € (12 h)

Per conèixer les arrels del microrelat i la seva base tècnica, adquirir una visió crítica del gènere i crear des del primer dia.

ALTRES PROPOSTES

PLANTES MEDICINALS*

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professor: Joan Solé
Preu: 59,68 € (12 h)

Introducció al coneixement de les plantes per tal de saber distingir-les, preparar-les i conèixer-ne l'ús.

HISTÒRIES DE LA HISTÒRIA DE BARCELONA

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professor: Carles Viñas
Preu: 59,58 € (12 h)

Recorregut per les anècdotes, les històries i els personatges menys coneguts de la ciutat. Descobrirem alguns fragments i curiositats del passat de Barcelona, des de l'origen del nom dels carrers i places fins a com s'ha anat transformant el paisatge urbà d'ençà de l'arribada dels primers pobladors.

MÚSICA

GUIARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h
(Avançat)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Mitjà)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 € (15 h)

UKELELE

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 € (15 h)

Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical.

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 € (15 h)

TALLER DE CORAL I MÚSICA VOCAL

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professor: Ivan Gas d'Ol'Green
Preu: 74,60 € (15 h)

Aprendrem a cantar diferents estils de música en format coral, gospel i pop, entre d'altres, creant harmonies i ritmes amb la veu i altres parts del cos.

RECURSOS PERSONALS

COSTURA A MÀQUINA*

Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Marga Giner
Preu: 74,60 € (15 h)

Aprendrem les nocions bàsiques de costura a màquina i, per fer-ho, confeccionarem una bossa de tela amb moneder que hi faci joc.

COSTURA A MÀQUINA II*

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Marga Giner
Preu: 74,60 € (15 h)

Cal tenir coneixements bàsics de cosir a màquina.

BRICOLATGE DOMÈSTIC*

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 69,62 € (14 h)

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

FARMACIOLA NATURAL*

Divendres 18 h a 19.30 h
Professora: Roser Vargas
Preu: 74,60 € (15 h)

Coneix els remeis naturals d'ús quotidià! Aprendrem a confeccionar una farmaciola amb productes naturals.

AUTOMAQUILLATGE*

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 59,68 € (12 h)

ELABORACIÓ DE COSMÈTICA NATURAL: CREMA DE MANS I BALSAM CORPORAL*

Divendres 16 de gener de 18 h a 21 h
Professora: Marion Sergent
Preu: 14,92 € (3 h)

Elaborarem una crema de mans nutritiva i protectora d'alvocat i un bàlsam corporal nutritiu fundent d'alvocat & karité.

MAQUILLATGE DE CARNAVAL*

Divendres 6 i 13 de febrer de 19 h a 20.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 14,92 € (3 h)

INTENSIU D'AUTORECOLLITS

Dimarts 10 i 17 de març de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 14,92 € (3 h)

Aprendràs a fer diferents tipus de trenes, volums, monyos, pentinats romàntics, pentinats elegants,... Ideal per a mitges cabelleres i cabelleres llargues!

ITINERARIS

BARCELONA EN FEMENÍ*

Proposem un itinerari per conèixer racons emblemàtics i llocs desconeguts de la ciutat on les dones van ser protagonistes. Coneixereu senyores divertides, cruels, santes, emprenedores, impressores, escriptores, dides i disbauxades. Descobrireu històries com la de la Paula, que va crear la primera agència matrimonial de Barcelona; l'Eulàlia Ferrer, que va dirigir la primera impremta barcelonina o la tia Caterina, l'alcavota més famosa de Barcelona...

(A) ITINERARI 1

PORTAL DE L'ÀNGEL –
CATEDRAL – BOQUERIA

Dijous 12 de febrer de 18 h a 20 h

Professora: Elisenda Albertí,
autora del llibre "Dones de
Barcelona" d'Albertí Editors.
Preu: 8,91 € (2 h)

(B) ITINERARI 2

LLIBRETERIA –
REINA ELIONOR – VIDRE

Dijous 12 de març de 18 h a 20 h

Professora: Elisenda Albertí,
autora del llibre "Dones de
Barcelona" d'Albertí Editors.
Preu: 8,91 € (2 h)

DE CERDANYOLA A NOU BARRIS*

Dissabte 21 de febrer
de 10 h a 13 h

Professor: Joan Solé, de Rooda
Preu: 11,37 € (3 h)

Resseguint la riera de Sant Cugat, a Cerdanyola, anem descobrint el paisatge de la part nord de Collserola amb camps de conreu, boscos, ermites i restes d'un antic aqüeducte. Passant per Can Catà enfilem el camí del coll de La Ventosa per baixar després fins al barri de Canyelles, a Nou Barris. Dificultat mitjana.

ELS VIVERS DE CAN BORNI*

Dissabte 14 de març
de 10 h a 13 h

Professor: Joan Solé, de Rooda
Preu: 11,37 € (3 h)

Des de Vallvidrera voregem el Tibidabo i ens endinsem en un indret de natura exuberant i revitalitzadora, on descobrirem la font de La Salamadra. De baixada cap a Barcelona, Collserola ens ofereix un indret històric i sorprenent: els vivers de Can Borní, dissenyats per Rubió i Tudurí el 1929 com a jardí d'aclimatació. Dificultat mitjana.

TALLERS PER A INFANTS I JOVES

INICIACIÓ A LA DANSA

Dimecres de 17 h a 18 h

Professora: Eulàlia Rodrigo
Preu: 29,26 € (10 h)

Per a nens i nenes entre 3 i 6 anys. Treball motor, rítmic i espacial de base, amb l'objectiu de consolidar el moviment particular de cada nen i nena. A través del joc, es tracta d'inventar sèries, desplaçaments, qualitats...

ENGLISH FOR KIDS*

N

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Miranda Kuypers
Preu: 43,89 € (15 h)

Per a infants entre 6 i 9 anys. Aprendre anglès d'una manera lúdica: amb jocs, cançons, murals, contacontes, llibres, manualitats i balls. Tot per escoltar, parlar, llegir i escriure anglès.

TALLERS PLÀSTICS*

Dilluns de 17 h a 19 h

Professora: Anna Conejos,
de Biribotis

Preu: 40,96 € (14 h)

Per a infants entre 6 i 11 anys.
Treballarem diferents tècniques
plàstiques fins aconseguir sorprenents treballs

STOP-MOTION*

Divendres de 17.30 h a 19.30 h
(inici el 23 de gener)

Professora: Sara Carballar

Preu: 35,11 € (12 h)

Per a infants entre 7 i 12 anys.
Descobreix l'apassionant món de
l'animació i aprèn a crear les teves
pel·lícules a través de la tècnica
de *Stop-motion*. Pensarem una
història, en crearem els perso-
natges i els decorats i, fotograma
a fotograma, amb l'ajuda de la
càmera fotogràfica i l'ordinador,
els donarem vida.

TALLERS EN FAMÍLIA I TALLERS DE 0 A 3 ANYS

Les inscripcions a aquests tallers
seran a partir del dimecres 17 de
desembre, de dilluns a divendres
de 9.30 h a 15.30 h i de 16.30 h
a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h
i de 16 h a 20 h i diumenges de
10 h a 14 h. I on line a partir del
dimecres 17 a les 9.30 h.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANY

(A) Dimarts de 16 h a 17 h

(B) Dimecres d'11.30 h a 13 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 49,73 € (10 h)

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

IOGA PER A NADONS D'1 A 3 ANYS

Dimarts de 17 h a 18 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 49,73 € (10 h)

MASSATGE INFANTIL

Divendres de 16.30 h a 17.30 h

Professora: Trini Carrillan

Preu: 24,87 € (5 h)

Per a nadons de 0 a 6 mesos.
Una altra manera de comunicar-
se i un moment per compartir

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h

(B) Dimecres de 12 h a 13 h

Professores: Helana Ayala i

Lucía Barea

Preu: 49,73 € (10 h)

Per a nadons entre 2 i 12 mesos.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dimecres de 10 h a 11 h

(B) Dimecres d'11 h a 12 h

Professora: Lucía Barea

Preu: 49,73 € (10 h)

Per a infants d'1 a 3 anys.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS GRANS

Dilluns de 17.30 h a 18.30 h

Professora: Helena Ayala

Preu: 49,73 € (10 h)

Per a infants de 3 a 5 anys.

TALLERS DE 0 A 3 ANYS

PRIMERS PASSOS

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Preu: 74,60 € (15 h)

Per a nadons de fins a 1 any.
Compartir estones de joc i refle-
xionar sobre el fet de ser pares.

APRENGUEM EN FAMÍLIA

Dimecres de 10 h a 12 h
Preu: 99,46 € (20 h)

Per a infants entre 1 i 3 anys.
Reforçarem els vincles a través del joc i debatrem temes de la criança.

TALLER DE JOC FAMILIAR

(A) Dimarts de 10 h a 13 h
(B) Dijous de 10 h a 13 h
Preu: 29,50 € (30 h)

Per a nadons i infants fins a 3 anys.
Espai de joc en família.

FAMÍLIES: US SUGGERIM...

Famílies, aquest hivern volem afavorir que tingueu l'opció de fer activitats plegats i per separat. Hem programat alguns tallers per a adults i per a infants i joves en un mateix dia i amb un horari similar. Així podreu fer un taller a la vegada que els vostres infants gaudeixen d'una activitat al costat.

Tallers plàstics	Aikido
	Descobreix-te amb la Gestalt
	Taller de música per a infants grans
Stop motion	Quiromassatge
	Farmaciola natural
English for kids	Aikido
	Descobreix-te amb la Gestalt
	Taller de música per a infants grans

També us recordem que teniu el Casal Infantil, servei dirigit a infants de 4 a 12 anys. Podeu veure més informació a la nostra pàgina web.

INSCRIPCIÓ PRÈVIA A LES ACTIVITATS CULTURALS

Totes les activitats de l'Agenda Cultural són gratuïtes. Quan cal inscripció prèvia:

- s'ha de fer al Punt d'informació del Centre presencialment o per telèfon
- es pot matricular a un mateix i a dues persones més com a màxim
- preguem que en cas de no poder assistir-hi avisin al Centre

CALENDARI

GENER

dc. 7	20.00 h	Concert: <i>De Gluck a la renaixença</i>	p. 04
dl. 12	20.00 h	Cinema: <i>La vida de Adèle</i>	p. 01
dj. 15	19.00 h	Documental comentat: <i>Alcem-nos!</i>	p. 07
dm. 20	16.30 h i 17.30 h	Música: <i>Pim-pam, instruments i repicam</i> De 0 a 2 anys, acompanyats d'una persona adulta De 2 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta Cal inscripció prèvia	p. 06
Del 20/01 al 10/03	10.00 h a 12.00 h	Taller: <i>Re-crea't com a dona</i> Cal inscripció prèvia	p. 08
dj. 22	20.00 h	Concert: <i>Lewis Enma & the "bcn" Fireballs</i>	p. 03
Del 27/01 al 17/02	20.30 h	Taller: <i>Slammers en acció</i> Cal inscripció prèvia	p. 11
dj. 29	20.00 h	Teatre: <i>Cabaret modernista</i>	p. 05

FEBRER

dl. 2	20.00 h	Cinema: <i>American esplendor</i>	p. 01
dc. 4	20.00 h	Concert: <i>Acords & Desacords</i>	p. 04
dl. 9	20.00 h	Xerrada: <i>L'expedició de Sir John Franklin: La gran tragèdia de l'exploració àrtica</i>	p. 02
dj. 12	19.00 h	Documental comentat: <i>Qui compta?</i>	p. 07
dm. 17	17.30 h	Música i contes: <i>Zing-zing</i> Per a infants de 0 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta. Cal inscripció prèvia	p. 06

CALENDARI

FEBRER

dj. 19	20.00 h	Concert: <i>House of soul</i>	p. 03
dm. 24	20.00 h	Slam Poetry. Mostra en directe: <i>Slammers en acció</i>	p. 11
dj. 26	20.00 h	Teatre: <i>Crucidramas</i>	p. 05
Del 09/02 al 08/03		Exposició: <i>"El Llibre il·lustrat en femení"</i>	p. 11

MARÇ

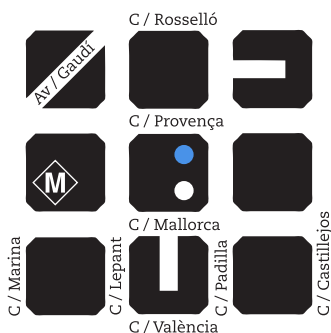
dl. 2	20.00 h	Cinema: <i>Los vengadores</i>	p. 01
dc. 4	18.00 h	Xerrada: <i>Emocions i sexualitat: claus per una educació plena</i>	p. 08
dc. 4	20.00 h	Concert: <i>Música medieval sacra i profana al llaüt antic</i>	p. 04
dj. 5	19.30 h	Acte de lliurament de premis	p. 11
dl. 9	19.00 h	Workshop: <i>"Superherois: La pantalla de paper"</i>	p. 02
dj. 12	19.00 h	Documental comentat: <i>Gendernauts</i>	p. 08
dm. 17	17.30 h	Espectacle: <i>En Pep i la Tina</i> Per a infants de 0 a 4 anys, acompanyats d'una persona adulta. Cal inscripció prèvia	p. 06
dj. 19	20.00 h	Concert: <i>The Flaming Shakers</i>	p. 03
dj. 26	20.00 h	Dansa: <i>Emergency Exit</i>	p. 05

ADREÇA

C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 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
facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa



GESTIONA:
encís

**Districte de
l'Eixample**
bcn.cat/ccsagradafamilia