

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Juliol

Sagrada Família

estiu
2022

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

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

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme **a partir del 13 de juny** de 2022.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

Les inscripcions es duran a terme a partir del 13 de juny a les 9 h des de la nostra pàgina web: **ccsagradafamilia.net**.
Si les places estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del 13 de juny a les oficines de l'**Ateneu el Poblet** (C/Nàpols, 268) de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h i dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

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

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 4 de juliol.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

PREU/HORA TALLER:

- Curs genèric: 4,40 €/h sense IVA (5,32 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,62 €/h sense IVA (4,38 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

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

Un cop iniciada la programació dels tallers (4 de juliol) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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

Les **obres** de l'edifici Mallorca estan aturades, ja que l'empresa guanyadora ha renunciat. Al juliol es farà una nova licitació. Mentrestant, podem continuar gaudint de l'espai programant tallers i activitats, com els intensius de juliol i el Casal d'estiu.

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat el centre podrà adaptar aquesta activitat perquè es pugui realitzar en format virtual.

RECURSOS

EN PARLEM...

CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 6 de juliol
de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Agatha Armstrong,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 7,99 €

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

IDIOMES

LET'S HAVE FUN

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h
Professora: Julia Perez
Preu: 47,92 €

CONVERSA EN FRANCÈS (EN LÍNIA)

Del 4 al 13 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h (Bàsic)
(B) Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h (Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 31,94 €

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

FES-HO PER TU

CURS D'AUTOMAUILLATGE

Divendres 8, 15 i 22 de juliol
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Lydia Parrilla,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 23,96 €
Lloc: A l'Ateneu El Poblet

En aquest taller reflexionarem sobre el maquillatge en les nostres vides. Escollit o establert? Això sí, sigui quina sigui la conclusió, el que és cert és que es tracta d'un recurs que sovint ens queda molt bé. Et donarem alguns consells per aconseguir que el teu rostre quedi bonic i, per descomptat, sa. A partir dels 16 anys.

CURA DEL CABELL

N

Dilluns 4 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 10,65 € + suplement

Veurem els components que trobem en els xampús habituals i el seu efecte en la natura i en la nostra salut. Aprendre receptes de productes per la neteja del cabell que podem fer a casa nostra, i prepararem un "xampú en pols d'emergència" i una recepta aiurvèdica cremosa per a rentar-nos el cabell. També comentarem els gels fixadors, les mascaretes hidratants i altres.

COSMÈTICA D'ESTIU

N

Dilluns 11 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de l'Associació Zero
Waste Bcn
Preu: 10,65 € + suplement

Parlarem de la composició dels productes que trobem al mercat típics per a l'estiu: protectors solars, antimosquits, hidratants de llavis... Veurem els perills que poden comportar alguns dels seus ingredients per al medi ambient i per nosaltres mateixes, i comentarem alternatives més saludables i sostenibles.

Prepararem un hidratant de llavis a base de mantegues i ceres 100% vegetals, i un *roll-on* natural antimosquits multiús.

GASTRONOMIA

CUINA RÀPIDA D'ESTIU (EN LÍNIA)

E

Del 12 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 19.30 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 31,94 €

Vine a preparar receptes fresques i ràpides per l'estiu; el millor, poder-ho deixar fet amb antelació i gaudir del temps.

Des de cremes fredes, amanides fresques, canelons freds, gaspatxos o *ajoblanco*s...

Si en vols saber més... No ho dubtis, aquest és el teu taller!

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 47,92 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres 6, 13 i 20 de juliol
De 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 23,96 €

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

HATHA IOGA

N

Del 5 al 21 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10.30 h a 12 h
Professora: Concha Pineda
Preu: 47,92 €

Amb la pràctica del ioga treballarem el cos, la respiració, la concentració, etc. Però sobretot ens aproparà a una consciència més profunda, més pura. Aquest estat de pau que tant desitgem.

IOGA DINÀMIC

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 47,92 €

ZUMBA

Del 4 al 20 de juliol
(A) Dilluns i dimecres
de 19 h a 20 h
(B) Dilluns i dimecres
de 20 h a 21 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 31,94 €

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

**PILATES
I MOVIMENT**

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 18 h a 19 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,94 €

**TONIFICACIÓ I
ESTIRAMENTS**

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 19 h a 20 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,94 €

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

**ENTRENAMENT
INTEGRAL**

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous
de 20.15 h a 21.15 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 31,94 €
Lloc: Pati exterior del Centre Cívic

Activitat de condició física a l'aire lliure. Entrenament funcional. Moviment conscient. Enfortiment muscular. Intensitat mitjana.

**GIMNÀSTICA
HIPOPRESSIVA**

Del 5 al 21 de juliol
(A) Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
(B) Dimarts i dijous de 17 h a 18 h
Professorat: Eva Marí i
Alberto Costas
Preu: 31,94 €
El grup (A) es realitzarà a l'Ateneu el Poblet

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

MARXA NÒRDICA

(A) Dimarts 5, 12 i 19
de juliol de 19 h a 21 h
(B) Dimecres 6, 13 i 20
de juliol de 9 h a 11 h
A càrrec de Fernando Bartolomé de
Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 31,94 €

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el nòrdic walking enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim nous indrets. Sortides fora de Barcelona accessibles en transport públic, i en entorns amb ombra. Cal portar els bastons.

STRETCHYLATES

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20 h a 21.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 47,92 €

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

CREIXEMENT PERSONAL

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 18.30h a 20 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 47,92 €

Millorar la relació amb les nostres emocions és possible. Podem gestionar millor les nostres emocions a través de la pràctica de l'atenció plena. En aquest taller combinarem pràctiques de *Mindfulness* amb exercicis d'Intel·ligència Emocional que ens ajudaran a accedir a una millor informació, consciència i comprensió de moltes de les nostres reaccions. Comença a donar una resposta menys impulsiva, sense quedar-te atrapat en pensaments intrusius que t'allunyen del benestar.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

FOTOGRAFIA

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES, COMPOSICIÓ I MIRADA

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 12 h
Professor: Luis en el Bosque
Preu: 63,89 €

Un curs on gaudir de caminar per entorns tranquils i naturals de Barcelona acompanyat de la teva càmera fotogràfica, per tal d'exercitar la mirada i fer fotografies amb una bona composició. Durant el curs aprendrem regles compositives per tal de millorar les teves imatges i buscarem la manera d'aconseguir els teus interessos. Aquest curs es podrà fer amb Smartphone o qualsevol mena de càmera.

MÚSICA I VEU

HAVANERES

Dilluns 4, 11 i 18 de juliol
de 19.30 h a 21 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 23,96 €

Tot treballant un petit repertori d'aquestes cançons, aprendrem a reconèixer les característiques pròpies de les havaneres catalanes, com podem cantar-les a veus i les diferents maneres d'acompanyar-les.

GUIARRA (INICIACIÓ)

Del 4 al 21 de juliol
Dilluns i dijous
de 18 h a 19.30h
Professora: Marta Vigo
Preu: 47,92 €

RITMES D'ACOMPANYAMENT PER A INSTRUMENTS DE CORDA

Dijous 7, 14 i 21 de juliol
de 19.30 h a 21 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 23,96 €

En aquest taller aprendrem diferents maneres de rascar i puntejar el nostre instrument acústic (guitarra espanyola, ukelele, etc.) per poder acompanyar des d'una balada a una jota, un bolero, una corranda, un rock o una rumba. Cal dominar les posicions dels acords majors, menors i sèptimes bàsics.

GÒSPEL

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 47,92 €

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

DANSA

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Fran Salvador
Preu: 47,92 €

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

COUNTRY-LINE DANCE

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous
de 20.30 h a 22 h
Professor: Marta Borrás
Preu: 47,92 €

El curs intensiu de *line dance* s'ha dissenyat amb la idea de fer descobrir a l'alumne el gust per aprendre a ballar line dance mitjançant l'explicació de les tècniques d'aquest ball, posant l'accent en l'aprenentatge de les coreografies bàsiques.

RUMBA

Dimarts 5, 12 i 19 de juliol
de 17 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 23,96 €

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

SEVILLANES

Dimarts 5, 12 i 19 de juliol
de 18.30 h a 20 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 23,96 €

FLAMENC

Dimarts 5, 12 i 19 de juliol
de 20 h a 21.30 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 23,96 €

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

SWING SOLO

Dies 4, 6, 11, 13 i 20 de juliol
Dilluns i dimecres de 21 h a 22 h
A càrrec de El Temple del
Swing-Swing Barcelona
Preu: 26,62 €

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

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dimecres de 19 h a 21 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 63,89 € + suplement

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

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Del 5 al 21 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 63,89 €

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.

SUMI-E: PINTURA JAPONESA “ÉSSERS MARINS I EL SEU FLUIR”

Dijous 7, 14 i 21 de juliol
de 10 h a 12.30 h
Professor: Andi Dom Dom
Preu: 39,93 €
Lloc: A l'Ateneu El Poblet

El *Sumi-e* és una antiquíssima
tècnica de pintura a l'aigua
portada a terme amb pinzell i tinta.
Mitjançant delicades pinzellades
inspirades principalment en la
naturalesa, aquesta tècnica ressalta
per la seva bellesa i senzillesa.
Farem un viatge per les pinzellades
de la pintura oriental, i aprendrem
a pintar éssers marins, deixant-nos
portar pel fluir de l'aigua i la tinta.

URBAN SKETCHING

Dijous 7, 14 i 21 de juliol
de 18.30 h a 20.30 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 31,94 €

Dibuixem al carrer! Aprofitarem
l'avinentsa per conèixer una
mica més la ciutat dibuixant-ne
les coses més representatives.
Caminant pels barris tindrem
l'oportunitat de dibuixar-ne la gent,
l'arquitectura, el color..., i podrem
conèixer més aspectes de la ciutat
i potser descobrirem llocs que
no coneixíem. Som-hi, sortim a
dibuixar!

FET A MÀ

ANEM A COSIR: BOSSES DE PLATJA

Del 4 al 14 de juliol
Dilluns i dijous de 10 h a 12 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 42,59 €

T'agradaria fer una bossa de platja o per passejar a l'estiu? En aquest taller podràs fer-la pas a pas, amb teles de loneta combinades amb el folre, butxaca interior i nanses de colors combinades.

Aquest taller està orientat per a persones que ja sàpiguen cosir mínimament a màquina, nivell bàsic.

ITINERARIS

MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA

Divendres 8 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 8,76 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena d'assassins, heretges, criminals i fantasmes. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer alguns delsepisodis més dramàtics que s'han esdevingut als seus vials. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i deles històries més esgarrifoses que han succeït a Barcelona, com els assassinats de la Vampira del Raval; els crims de l'Hostal de la Flor del Liri, l'existència del Fossar dels Condemnats o la història obscura delstemplers.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dimecres de 10 h a 11 h
A càrrec de Yoguitos
Preu: 31,94 €

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

Espai on poder gaudir de la pràctica del ioga amb el teu nadó. Treballarem la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Hi haurà una estona a la classe per gaudir de massatges i ioga per al teu bebè, mitjançant jocs i cançons.

És recomanable haver passat la quarantena.

DANSA AMB NADONS

Dies 5, 7, 19 i 21 de juliol
Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 21,30 €

És un taller per a nadons dels 2 mesos als 12 mesos on els pares i mares 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.

PSICOMOTRICITAT PER A INFANTS

N

Dies 5, 7, 19 i 21 de juliol
Dimarts i dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 26,62 €

Per a infants de 12 a 30 mesos.
Oferim un espai cuidat i segur basat en la Pràctica Psicomotriu Aucouturier per estar, jugar i gaudir en família. Basat en el moviment lliure i espontani dels infants, aquests aniran descobrint com relacionar-se amb ells/elles mateixos/es, amb els altres i amb l'espai, en un entorn ric de possibilitats. La psicomotricitat afavoreix l'expressió de les emocions i del món interior de l'infant des de l'exploració sensorial, motora i el joc simbòlic.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Del 4 al 13 de juliol
Dilluns i dimecres de 10 h a 11 h
Professora: Lorena López
Preu: 21,30 €
Lloc: A l'Ateneu El Poblet

Per a nadons entre 2 i 12 mesos.

TALLER MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Del 4 al 13 de juliol
Dilluns i dimecres d'11 h a 12 h
Professora: Lorena López
Preu: 21,30 €
Lloc: A l'Ateneu El Poblet

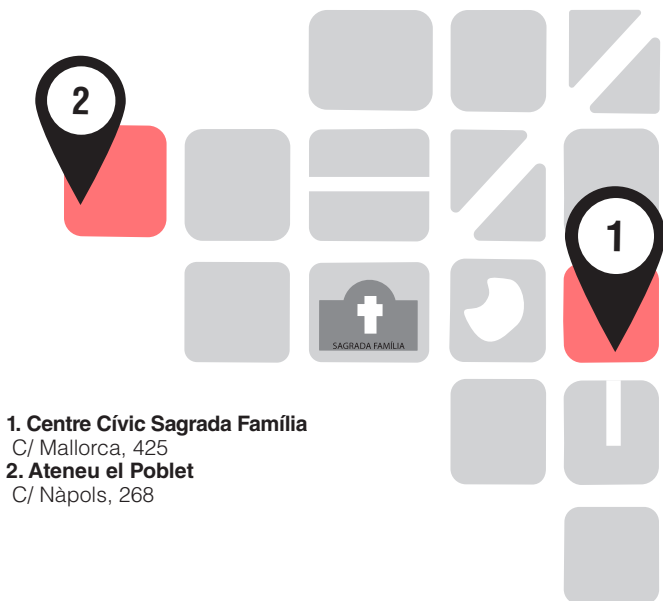
Per a infants d'1 a 3 anys.

ADREÇA

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

www.ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa

UBICACIONS



- 1. Centre Cívic Sagrada Família**
C/ Mallorca, 425
- 2. Ateneu el Poblet**
C/ Nàpols, 268

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.



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa