

## COORDINADORA LABORAL LA MARINA-ZONA FRANCA

**Dimarts**, de 10 a 12 h  
Casa del Rellotge  
Més informació: [coordinadoralaboralmarinazf@gmail.com](mailto:coordinadoralaboralmarinazf@gmail.com)

Assemblees, debats, planificació d'activitats i consultes. Precarietat laboral, atur i pensions.

## CLUB DE FOTOGRAFIA

Més informació: [Casa del Rellotge i clubfcr@gmail.com](mailto:Casa del Rellotge i clubfcr@gmail.com)

Trobades quinzenals. Reunions i activitats d'aficionats a la fotografia.



## GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ XERREM-JUNTS

**Dilluns**, de 18.30 a 20 h  
Casa del Rellotge  
Més informació: [Casa del Rellotge, o CAL 934 159 002](mailto:Casa del Rellotge, o CAL 934 159 002)

Dirigit a persones que volen iniciar-se o millorar la parla del català. Organització: CAL i Òmnium Cultural de Sants-Montjuïc



## ASSOCIACIÓ GUINEO-CATALANA

**Divendres**, de 18.30 a 20 h  
Casa del Rellotge  
Més informació: [609978647 o generacionguineocatalana@gmail.com](mailto:609978647 o generacionguineocatalana@gmail.com)

Coral Bisila. Vine a cantar cançons de Guinea Equatorial i de Catalunya i si tens un instrument, ens pots acompanyar.

## PROGRAMA SIRIAN

**Dimarts**, de 16 a 20 h  
Casa del Rellotge  
Més informació: [607 592 336 o sirianmarina@aspb.cat](mailto:607 592 336 o sirianmarina@aspb.cat)

Agència de Salut Pública de Barcelona. Sessions individualitzades d'assessorament sobre mètodes anticonceptius, salut sexual i reproductius. Dirigit a dones d'entre 14 i 49 anys, i a homes d'entre 14 i 29 anys.

## TALLER DE PINTURA

**Dijous**, d'11 a 13 h  
Casa del Rellotge

Taller integrador i participatiu per ampliar i mantenir les potencialitats expressives i socials de les persones participants, al voltant de la pintura, el collage i el dibuix. Organització i inscripcions a: Xarxa Sense Gravetat. Tel. 615 247 821 [info@redsingravedad.org](mailto:info@redsingravedad.org)

## Antiestrès: AUTOCURA, ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

**Dimarts**, d'11 a 12 h  
Casa del Rellotge

Espai per a escoltar i cuidar el cos a través de diverses tècniques per alliberar tensions musculars i emocionals.

Organització i inscripcions a: Xarxa Sense Gravetat. Tel. 615 247 821 [info@redsingravedad.org](mailto:info@redsingravedad.org)

## TALLER D'AUTODEFENSA

**Divendres**, del 9 de març al 18 de maig, de 16 a 18 h  
Casa del Rellotge  
Taller gratuït

Dirigit a potenciar la seguretat física i emocional de les dones. Organització i inscripcions a: Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Sants-Montjuïc Pas de Fructuós Gelabert, 2 Tel. 932 918 731 [piad\\_santsmontjuic@bcn.cat](mailto:piad_santsmontjuic@bcn.cat)

## CONCURS DE PAELLES

**Diumenge** 17 de juny, a partir de les 10.30 h  
Consulteu-ne les bases a [www.casadrelloatge.net](http://www.casadrelloatge.net) i a la Casa del Rellotge.

Us animem a venir als Jardins de Can Ferrero per preparar una paella individual o col·lectiva i sobretot passar un dia fantàstic en companyia de la família i/o els amics. La inscripció és gratuïta i es pot fer a la Casa del Rellotge fins divendres 8 de juny.

## ITINERARIS CULTURALS

## L'EIXAMPLE

**Divendres** 15 de maig  
Sortida des de la Casa del Rellotge a les 17 h

L'Illa de la discòrdia, la Casa Milà, la Casa Baró Quadres i la Casa de les Punxes. Itinerari comentat, a càrrec de Juan Pardo

Quan s'enderroquen les muralles l'antiga carretera es convertí en el Passeig de Gràcia, l'avinguda principal de la nova ciutat. En aquest itinerari recorrerem part d'ella i veurem algunes de les edificacions més rellevants aixecades en aquesta àrteria.

## 2d2

## 2d2

**Diumenge** 27 de maig, a les 12 h  
Per a tota la família

**Circ a càrrec de la Cia. Panettone Brothers**  
La comèdia de la vida i el circ contemporani en estat pur amenitzat amb un toc de comicitat.

## MATINALS PER A TOTA LA FAMÍLIA

## UPSIDE DOWN & INSIDE OUT

**Diumenge** 15 d'abril, a les 12 h  
Per a tota la família

**Circ a càrrec de la Cia. Akro Kraks**  
Dos cavallers anglesos (ho són de veritat?) treuen sorpreses del barret. Una extravagància de mitja hora d'acrobàcia, clown, contorsionisme i malabars.

## TOTHOM A BALLAR!

**Diumenge** 29 d'abril, a les 12 h  
amb motiu del dia Internacional de la Dansa (DID)  
Per a tota la família

**Taller obert de dansa a càrrec de Linn Johansson**

Volem celebrar el Dia internacional de la Dansa, prenent consciència del nostre cos, i passar-ho bé ballant col·lectivament. Animeu-vos!

## ANDREINA Y GERVASIO

**Diumenge** 13 de maig, a les 12 h  
Per a tota la família

**Teatre circ a càrrec de la Cia. Todozancos**  
Un titellaire comença a manipular el seu titella en la seva clàssica funció, i de sobte...zas! Els fils es deixen anar.

## "TRASH" o LA POUBELLE PLUS BELLE

**Diumenge** 10 de juny, a les 12 h  
Per a tota la família

**Teatre gestual i titelles a càrrec de la Cia. Zero en Conducta**  
Poubelle és una bossa de brossa que sempre va somiar amb ser una estrella. Una bossa d'escombraries és i serà sempre una bossa d'escombraries. Poubelle acceptarà el seu destí en aquesta comèdia tràgica molt còmica, en la qual cantarà abans que arribi el pròxim camió de les escombraries.

## DIVENDRES EN ESCENA

## TRASLA2

**Divendres** 20 d'abril, a les 20 h

**Teatre gestual i acrobàcies a càrrec de Cia. Traslà2**  
Dos transportistes solitaris, una furgoneta blanca, un munt de caixes i una rentadora, són la pista de ball perquè el públic vegi que traslladar-se és una necessitat bàsica. Els dos protagonistes deixen de ser-ho per convertir-se en objectes que es transporten l'un a l'altre.

## RE UNIÓN DE NE\_OCIO

**Divendres** 18 de maig, a les 20 h

**Teatre circ a càrrec de la Cia. TodoZancos**  
Tres intrèpids i desbaratats personatges es disposen a treballar o, millor dit, a gaudir del seu "ne\_OCIO" com a font d'inspiració i joc, per crear així, un espectacle ple d'humor, complicitat i risc.

## BUSINESS WORLD

**Divendres** 1 de juny, a les 20 h

**Dansa a càrrec de la Cia. Montón de paja & trigo**  
Javier Guerrero, coreògraf, ens porta aquesta coreografia que neix a partir del cine mut. La peça ha estat guanyadora del segon premi del Certamen de Dansa de Burgos, Nueva York i del primer premi en el Certamen de Dansa de Sabadell.

Tots els espectacles són gratuïts. En cas de pluja es farà a l'interior de la Sala d'actes.

## TEATRE SOCIAL

Taller de teatre social per a joves del barri a la Casa del Rellotge  
A càrrec de l'associació ImpactaT intervencions teatrals.  
Organització: Fundació mans a les mans

## MÚSICA A L'ABAST

Taller de música amb persones amb i sense diversitat funcional a la sala Pepita Casanellas. Projecte inclusiu a càrrec d'ARTransforma.

## EMOCIONS EN GUERRA

Unió dels projectes: Orquestra Integrada per joves músics amb i sense diversitat funcional+ Compartides, el valor social de les arts. Sala Pepita Casanellas. Projecte inclusiu a càrrec d'ARTransforma.

## PRESENTACIÓ 'ON ETS MARINA?'

**Divendres** 25 de maig a les 19 h

Sala Pepita Casanellas  
Podeu recollir invitació a la Sala Pepita Casanellas i al CC Casa del Rellotge a partir del 7 de maig.  
Activitat organitzada per La Marina Viva amb el suport del Pla de Barris de La Marina.

## SERVEI CESSIÓ D'ESP AIS

El Centre Cívic Casa del Rellotge-Sala Pepita Casanellas disposa d'espais de lloguer per a persones, grups i entitats, amb sol·licitud prèvia. **Consulteu-ne les tarifes i les normes d'ús al web.**

## Centre Cívic Casa del Rellotge Sala Pepita Casanellas

# PROGRAMACIÓ

Abril - Maig - Juny 2018





## INSCRIPCIONS

Les inscripcions es fan presencionalment al CC Casa del Rellotge, a l’Oficina Tiquet Rambles de la Virreina i en línia al web del Centre Cívic Casa del Rellotge.

Les places s’adjudicaran per ordre d’inscripció i pagament. El pagament de les quotes es pot fer amb targeta o mitjançant ingrés a compte bancari. Per formalitzar-hi la inscripció caldrà presentar el resguard de l’ingrés abans de tres dies. No s’accepta el pagament en efectiu. Reducció i subvenció dels imports als cursos: informeu-vos-en en el mateix centre.

La normativa està a la disposició dels usuaris i les usuàries.

Places limitades. Els grups hauran de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Tots els tallers tenen una durada de 11 setmanes, excepte en els casos que s’indiqui una altra durada.

**Període de renovacions:** del 5 al 16 de març

**Període noves inscripcions:** del 17 al 29 de març (a partir del 24 només en línia)

**Setmana d’inici:** del 9 al 13 d’abril

**Setmana final:** 18 al 22 de juny

Podeu consultar informació més detallada dels tallers al web del Centre.

### ARTS MANUALS

### PINTURA

### ARTS PLÀSTIQUES

### TALLERS

### EXPRESSION I MOVIMENT

## BALLS DE SALÓ

**N** NOU TALLER

**H** NOU HORARI

### TALLERS

### ARTS MANUALS

## PINTURA

### ARTS PLÀSTIQUES

**Grup A: dilluns**, de 19 a 21 h
Preu 10 sessions: 44,29 €

**Grup B: dimecres**, de 19 a 21 h
Preu 11 sessions: 48,71 €
Casa del Rellotge

### ARTS PLÀSTIQUES

### TALLERS

**Dimarts**, de 19 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 44,29 €

Un espai per a qualsevol projecte artístic que vulguem aprendre o desenvolupar, ja sigui a través del dibuix, l’aquarel·la, la ceràmica...

### TALLERS

### ESMALTS AL FOC SOBRE METALL

**Dijous**, de 18 a 20.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 96,49 €

Crea les teves peces, mitjançant una fina planxa de coure que es retalla, s’esmalta i s’enforna.

## COSTURA CREATIVA

**Dimecres**, de 19.30 a 21.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 77,20 €

Cal tenir nocions bàsiques de costura a màquina i portar-ne una.

### TALLERS

### EXPRESSION I MOVIMENT

### TALLERS

**Dimecres**, de 19.30 a 21 h
Sala Pepita Casanellas
Preu trimestre: 58 €

### TALLERS

### ARTS MANUALS

## ZUMBA

**Grup A: dimarts**, de 18 a 19 h
**Grup B: dimarts**, de 19 a 20 h
Sala Pepita Casanellas
Preu 10 sessions: 35,10 €

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

**Dimarts**, de 16.45 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 52,65 €

Aquesta bonica dansa de l’Orient Mitjà afavoreix la reconnexió amb la teva feminitat i equilibra tant el cos com la ment.

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

**Divendres**, de 18 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 58 €

### TALLERS

**AIKIDO**

**Grup A: dilluns**, de 19.30 a 21 h
Preu 10 sessions: 52,65 €
**Grup B: divendres**, de 19.30 a 21 h.
Preu 11 sessions: 58 €
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 52,65 €

Art marcial d’origen japonès que promou una visió diferent d’allò que és marcial.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Grup A: dimarts i dijous**, de 16 a 17 h
**Grup B: dimarts i dijous**, de 17 a 18 h
Casa del Rellotge
Preu 21 sessions: 46,50 €

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dilluns**, de 18.45 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 43,90 €

Adreçat a persones que mai l’han practicat i volen conèixer els beneficis del ioga.

### TALLERS

### TALLERS

**Grup A: dilluns i dimecres**, de 10.15 a 11.30 h
**Grup B: dilluns i dimecres**, de 17 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu 21 sessions: 71,15 €

Adreçat a persones que l’han practicat de manera puntual. Intensitat de baixa a mitjana.

### TALLERS

### TALLERS

**Grup C: dimarts i dijous**, de 19.45 a 21 h
**Grup D: dilluns i dimecres**, de 18.15 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 21 sessions: 71,15 €

Adreçat a persones que el practiquin o que l’han practicat de manera regular, mínim un any. Intensitat de mitjana a mitjana-alta.

**Grup C: dimarts i dijous**, de 19.45 a 21 h
**Grup D: dilluns i dimecres**, de 18.15 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 58 €



### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts i dijous**, de 18.30 a 19.45 h
Casa del Rellotge
Preu 21 sessions: 71,15 €

Per a majors de 60 anys.

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

La pràctica de ioga durant l’embaràs t’ajudarà a mantenir un bon estat físic i emocional. Recomanat a partir del segon trimestre d’embaràs.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dilluns**, de 17.30 a 18.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

Espai de trobada amb el teu nadó (fins que comença a gatejar) i per enfortir el cos després del part (una vegada es té l’alta mèdica). Per a dones amb infants fins als 7 mesos.

### TALLERS

### TALLERS

**Dijous**, de 19 a 20.30 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 58 €

Tens ganes de sortir a córrer i no vols fer-ho sol? No saps per on començar? Vine a córrer amb nosaltres pels carrers del barri! T’ho passaràs bé, aprendràs i ningú no et podrà parar.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dijous**, de 17 a 18.15 h
Casa del Rellotge
Preu trimestre: 48,24 €

Treballarem l’estirament per mantenir una bona qualitat funcional del cos, i també els abdominals hipopressius, mitjançant un conjunt d’exercicis i tècniques posturals.

**Dimarts i dijous**, de 18.30 a 19.45 h
Casa del Rellotge
Preu 21 sessions: 71,15 €

Per a majors de 60 anys.

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dilluns**, de 19.30 a 21 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 52,65 €

Si ja tens una mica de coneixements de l’anglès (vocabulari bàsic, temps verbals com el present i el passat), aquest és el teu curs.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts 15, 22 i 29 de maig**, de 17 a 18.45 h
Casa del Rellotge
Preu: 21,53 €

Crea els teus dissenys amb diferents colors sobre una tela o teixit de cotó, amb les tècniques del bàtik i shivori.

### TALLERS

**Dijous 10 i 17 de maig**, de 18 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu: 16,40 €

**Dijous 10 i 17 de maig**, de 18 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu: 16,40 €

Passeja per Montjuïc i recull les plantes per fer preparats medicinals i cosmètics casolans.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Divendres 25 de maig**, de 17 a 19 h
Casa del Rellotge.
Preu: 8,20 €

També anomenada “dansa extàtica”. És una sessió guiada de dansa lliure, en què la ment no intervé i el cos s’allibera.

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

La pràctica de ioga durant l’embaràs t’ajudarà a mantenir un bon estat físic i emocional. Recomanat a partir del segon trimestre d’embaràs.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

Adreçat a persones que mai l’han practicat i volen conèixer els beneficis del ioga.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dijous 10 i 17 de maig**, de 18 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu: 16,40 €

Passeja per Montjuïc i recull les plantes per fer preparats medicinals i cosmètics casolans.

### TALLERS

**Dijous 10 i 17 de maig**, de 18 a 20 h
Casa del Rellotge
Preu: 16,40 €

### TALLERS

### TALLERS

A partir de l’1 de juny
Inauguració: **divendres 1 de juny a les 19 h**
Lloc: espai expositiu Casa del Rellotge

Fotografies a càrrec del Club de Fotografia casa del Rellotge

### TALLERS

### ARTS MANUALS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

La pràctica de ioga durant l’embaràs t’ajudarà a mantenir un bon estat físic i emocional. Recomanat a partir del segon trimestre d’embaràs.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

Adreçat a persones que mai l’han practicat i volen conèixer els beneficis del ioga.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Divendres 15 de juny**
Punt de trobada: Casa del Rellotge a les 11.50 h
Activitat gratuïta.
Inscripcions al 934 322 489 i a info@casadelrelotge.net

**Visita comentada**
Visitarem aquesta masia supervivent de la Marina de Sants, ubicada al barri nascut als anys 50 i que porta el seu mateix nom, Can Clos. En coneixem el passat agrícola i el present com a hort urbà.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Divendres 15 de juny**
Punt de trobada: Casa del Rellotge a les 11.50 h
Activitat gratuïta.
Inscripcions al 934 322 489 i a info@casadelrelotge.net

Finalitzat el seu segon any de treball, el grup vol presentar al barri els resultats dels seus treballs audiovisuals. Un conjunt de vídeos sobre el passat, present i futur del barri, donant veu als que hi viuen.



### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

La pràctica de ioga durant l’embaràs t’ajudarà a mantenir un bon estat físic i emocional. Recomanat a partir del segon trimestre d’embaràs.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Dimarts**, de 18.30 a 19.30 h
Casa del Rellotge
Preu 10 sessions: 35,10 €

Adreçat a persones que mai l’han practicat i volen conèixer els beneficis del ioga.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

**Divendres 15 de juny**
Punt de trobada: Casa del Rellotge a les 11.50 h
Activitat gratuïta.
Inscripcions al 934 322 489 i a info@casadelrelotge.net

**Visita comentada**
Visitarem aquesta masia supervivent de la Marina de Sants, ubicada al barri nascut als anys 50 i que porta el seu mateix nom, Can Clos. En coneixem el passat agrícola i el present com a hort urbà.

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS

### TALLERS