

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PROGRAMACIÓ D'ESTIU

Juliol-setembre del 2019

Josep M. Trias i Peitx



Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS DESTACADES pàg. 4

NOVES INSCRIPCIONS SETEMBRE-DESEMBRE	pàg. 4
LES CORTS COMÈDIA	pàg. 5
CASAL D'ESTIU: UN ESTIU DE JOC!	pàg. 5
CONVOCATÒRIA PER A JOVES "COMBO FRIKI"	pàg. 5

ACTIVITATS CULTURALS pàg. 6

LES CORTS COMÈDIA	pàg. 6
EXPOSICIONS	pàg. 7
SORTIDES CULTURALS	pàg. 8
CONFERÈNCIES	pàg. 9
PIANO OBERT	pàg. 9
CICLE: AUTOCONeixEMENT I MEDITACIÓ	pàg. 9

LUDOTECA LA TARDOR pàg. 10

TALLERS I MONOGRÀFICS pàg. 13

MUSICALS	pàg. 13
ARTÍSTICS	pàg. 14
BALLS I DANSES	pàg. 14
SALUT I BENESTAR	pàg. 15
TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ	pàg. 18
ACTIVITATS EN FAMÍLIA	pàg. 19
ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS	pàg. 20

ENTITATS pàg. 21

AGENDA pàg. 22

LLEGENDA



ACTIVITAT
GRATUÏTA



NOVETAT



ACTIVITAT
FAMILIAR

DATES D'INSCRIPCIONS ALS TALLERS

INSCRIPCIONS: a partir del 20 de maig fins a exhaurir les places

Horari: de 10 a 13 h i de 17 a 20 h

Inici d'activitats: dimarts, 25 de juny

Final d'activitats: dilluns, 22 de juliol

POTS FER LA TEVA INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

DATES D'INSCRIPCIONS A LA LUDOTECA

INSCRIPCIONS: a partir del 20 de maig fins a exhaurir les places

Horari: de 10 a 13 h i de 16.30 a 19.30 h

Inici d'activitats: dimarts, 25 de juny

Final d'activitats: divendres, 26 de juliol

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS PRESENCIALS

- El pagament del taller s'ha de fer per targeta o imposició.
- En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, com màxim dos dies.
- En cap cas no es reservarà plaça per telèfon. Les inscripcions es faran presencialment i per ordre d'arribada.
- En les inscripcions a la ludoteca cada persona pot inscriure-hi un màxim de dos infants més.
- Si hi ha vacants es gestionaran les llistes d'espera per rigorós ordre d'inscripció.
- En cas de llista d'espera, les famílies hauran de complir una assistència i participació mínima i continuada al servei. Les famílies perdran la plaça en cas d'un mes d'absència continuada sense comunicació al centre. La seva plaça passarà automàticament al primer de la llista d'espera i així successivament.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de les persones usuàries.
- En cas que un usuari o usuària es doni de baixa en un taller al qual s'ha inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions (del 20 de maig al 21 de juny).
- L'import es retornarà mitjançant targeta o transferència bancària.
- **Una vegada començats els tallers, el 25 de juny, no es retornarà l'import de la inscripció.** Només es retornarà l'import, durant la primera setmana del curs, a les persones que presentin un informe mèdic que demostrï que no poden realitzar el taller.
- La possibilitat de canvi de taller només es considerarà durant la primera setmana dels cursos i no s'abonarà cap diferència.
- El centre es reserva el dret a canviar de professorat en cas necessari.
- Es prega a totes les persones assistents que siguin puntuals perquè els tallers puguin començar i acabar en l'horari marcat de les classes.
- El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal.
- Les persones que estiguin a l'atur tindran un descompte del 50% en el preu d'un taller al trimestre.
- Les persones amb discapacitat tindran un descompte entre el 50% i el 75% segons el cas. Consulteu al centre.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA

Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina web barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx

- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions.
- Un cop feta la inscripció no se'n retornarà l'import.
- Subvenció d'atur i subvenció per a persones amb discapacitat no estan disponibles en línia.

ACTIVITATS DESTACADES

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Envieu-nos un correu a ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat i us remetrem setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que es fan al centre.

ACTIVITATS DESTACADES

NOVES INSCRIPCIONS SETEMBRE-DESEMBRE

N

Ludoteca la Tardor per al curs 2019-2020: del **3 al 6 de setembre**.

Inici del trimestre: 12 de setembre

Tallers octubre-desembre: a partir del **4 de setembre**

Inici dels tallers: 30 de setembre

Programació disponible a partir del juliol a la pàgina web

barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx



Fotografia: Pixabay

LES CORTS COMÈDIA

F G

Aquest juliol engeguem un nou projecte anomenat "Les Corts Comèdia". És una proposta familiar d'entreteniment que acollirà tres espectacles: d'humor gestual, *clown* i improvisació humorística.

'BASADO EN MONSTRUOS REALES'

3 de juliol, a les 19 h

'REVOLUCLOWN'

10 de juliol, a les 19 h

'IMPROACATOMBASHOW'

17 de juliol, a les 19 h

Més informació a la pàgina 6



Fotografia: Freepik

CASAL D'ESTIU: UN ESTIU DE JOC!

N

**DEL 25 DE JUNY
AL 26 DE JULIOL**

Realitzarem activitats lúdicoeducatives d'arts plàstiques, musicals, dansa, teatre, jocs i robòtica.

Més informació a la pàgina 10

CONVOCATÒRIA PER A JOVES "COMBO FRIKI"

N

Si tens menys de 35 anys i tens algun interès cultural, vine i participa en la nit del "Combo Friki". Totes les propostes són benvingudes: *cosplay*, música, projeccions, teatre, monòlegs, rol en viu, jocs de taula, cultura japonesa, etc.

T'oferim l'espai del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx, un escenari tarima al jardí i la sala d'actes. Podràs donar-te a conèixer, guanyar seguidors i gaudir d'una nit especial pensada per a tu i altres joves amb els mateixos interessos.

"Combo Friki" tindrà lloc el 18 d'octubre, així que tens temps per enviar la teva proposta fins a l'1 de setembre a culturatriaspeitx@lleuresport.cat!



Fotografia: Inés Farré

ACTIVITATS CULTURALS

LES CORTS COMÈDIA

EXPOSICIONS

SORTIDES CULTURALS

CONFERÈNCIES

PIANO OBERT

CICLE: AUTOCONEIXEMENT I MEDITACIÓ

Voleu rebre informació de les nostres activitats? Envieu-nos un correu a ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat i us remetrem setmanalment el butlletí digital de les propostes d'activitats que es fan al centre.

ACTIVITATS CULTURALS

LES CORTS COMÈDIA

G F

Lloc: jardí del Clot d'en Salvi
Espectacles a les 19 h
Entrada lliure

Aquest juliol engegarem un nou projecte anomenat “**Les Corts Comèdia**”, fruit de la **convocatòria oberta** realitzada pel centre cívic durant el mes d'abril. És una **proposta d'entreteniment que acollirà tres espectacles, els tres primers dimecres de juliol**, que ompliran el jardí de sorpreses i somriures per a tota la família!

'BASADO EN MONSTRUOS REALES'

DIMECRES 3 DE JULIOL A LES 19 h

Professional: Cia. Puntmoc

Espectacle d'humor gestual on tres éssers viuen i es relacionen feliçment d'una forma lliure, amb una personalitat genuïna, sense normes estipulades ni contaminades per res, ni per ningú. Són persones? Són nens? O són pallasos? Per què es comporten així? De sobte apareix un monstre que els empresona i del qual intentaràn fugir. Qui és aquest monstre? On viu? Espectacle work in progress.



Fotografia: Puntmoc

'REVOLUCLOWN'

**DIMECRES 10 DE JULIOL
A LES 19 h**

Professional: Cia. Revoluclown

Revoluclown és un **espectacle de clown** on un grup de pallassos arriben per fer la revolució creant una autèntica aventura èpica, entusiasta i amb molta diversió. Més que un espectacle de carrer, és un estímul per trobar la manera de construir la comunitat a través del joc i l'alegria; una reapropiació simbòlica de l'espai, el teatre, la ciutat i la vida.



Fotografia: Revoluclown

'IMPROACATOMBASHOW'

**DIMECRES 17 DE JULIOL
A LES 19 h**

Professional: Cia. Impro Acatomba

T'agrada el cinema fet a mida? Doncs tu proposes i nosaltres improvisem. *Improacatombashow* és un **espectacle dedicat al món del cel·luloide, on el públic demanarà en tot moment el que vol veure**. Passant per tots els gèneres cinematogràfics existents, els actors "improvisadors" crearan minipel·lícules a mida al gust del consumidor. Cada sessió és única i irrepetible!



Fotografia: Impro Acatomba

EXPOSICIONS

Mostres de fotografia, pintura, escultura, il·lustració... Esdevenim un espai de comunicació entre artista i espectador. Us interessa donar a conèixer la vostra obra? Envieu-nos la vostra proposta a: ccjosepmtriasipeix@lleuresport.cat
Horari: de 9 a 21 h

SAHRAUÍS, IMATGES D'UN POBLE EN L'OBLIT

Del 2 al 26 de juliol

Fotografia

Professional: Lluís Rodríguez i Capdevila Vestíbul

"Sahrauís, imatges d'un poble en l'oblit" és un recull de fotografies que **mostren la vida als campaments de refugiats sahrauís de Tinduf (Algèria)** i la realitat d'una població que viu confinada al mig del desert des de fa més de 43 anys. Aquesta mostra és una exposició fotogràfica itinerant que està en constant renovació de les seves fotografies a la tornada de cada viatge al desert. **Inauguració el 2 de juliol a les 19 h amb una conferència sobre el poble sahrauí.**



Fotografia: Lluís Rodríguez

SORTIDES CULTURALS

Cal inscriure-s'hi prèviament

MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA

DIVENDRES 12 DE JULIOL A LES 22 h

Punt de trobada: av. Francesc Cambó, 16, davant la terrassa del restaurant Cuines Santa Caterina

Guia: Jordi Pisa, historiador i guia cultural

Durada: 2 hores

Preu: 9,95 € per persona

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 dels episodis més dramàtics que han esdevingut als seus vials.

Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i de les 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 Lliri; l'existència de la Fossa dels Condemnats, o l'obscura història dels templers.

És l'abans anomenada, ruta Barcelona Nocturna i Terrorífica.



Fotografia: Pixabay

RUTA BARCELONA 1714, UNA CIUTAT EN GUERRA

DIVENDRES 6 DE SETEMBRE A LES 10.30 h

Punt de trobada: al peveter del Fossar de les Moreres, al costat de Santa Maria del Mar

Guia: Jordi Pisa

Durada: 2 hores 30 minuts

Preu: 12,43 € per persona

El setge de la ciutat de Barcelona va suposar la derrota d'una forma de pensar i de governar Catalunya. La caiguda de la ciutat va comportar l'abolició de les lleis i de les institucions catalanes i va donar inici a la repressió dels vençuts. Barcelona va patir de prop les conseqüències de la guerra i, si hi ha un barri on aquestes són més perceptibles, no és altre que el del Born.

Amb aquesta ruta visitarem els espais del barri relacionats amb el setge de Barcelona dels anys 1713 i 1714 i amb les mesures de repressió que van seguir a la caiguda de la ciutat, com el Fossar de les Moreres, El Born Centre de Cultura i Memòria o el parc de la Ciutadella.



Fotografia: Wikipedia

CONFERÈNCIES



Sala d'actes
Aforament limitat

SAHRAUÍS, IMATGES D'UN POBLE EN L'OBLIT

**DIMARTS 2 DE JULIOL
A LES 19 h**

Conferència sobre la problemàtica que travessen els sahrauís després de 43 anys de conflicte i els trets més rellevants d'aquest poble que lluita per la supervivència de la seva cultura entre l'ocupació del Sàhara Occidental i els campaments de refugiats de Tinduf (Algèria).



Fotografia: Wikipedia

PIANO OBERT

Hores a convenir
Sala d'actes
Cal inscriure-s'hi prèviament

Encara no sabeu que el nostre magnífic piano està esperant que el vinguin a tocar? Molts músics s'han beneficiat ja d'aquest projecte. Feu la vostra reserva per correu electrònic a:
ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat

CICLE: AUTOCONEIXEMENT I MEDITACIÓ



MEDITACIÓ

**DIMECRES 10 DE JULIOL I
25 DE SETEMBRE
A LES 19.30 h**

Professional: M. Carmen Ruano, terapeuta

Amb la pràctica de la meditació entrenarem la ment per conèixer-nos més i arribar a la nostra consciència. Descobrirem com som i les qualitats que podem despertar en nosaltres, ja que algunes jeuen adormides. Com sempre farem una xerrada introductòria i després, la meditació.



Fotografia: Pixabay

LUDOTECA LA TARDOR

LUDOTECA LA TARDOR

NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES

Dimarts, 25 de juny i 2, 9, 16 i 23 de juliol

Dijous, 27 de juny i 4, 11, 18 i 25 de juliol

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preu: 2 dies (10 sessions): 19,48 €

1 dia (5 sessions): 9,73 €

Descomptes:

2 dies 2n germà/ana: 12,96 €

1 dia 2n germà/ana: 6,48 €

2 dies 3r germà/ana: 6,43 €

1 dia 3r germà/ana: 3,21 €

Places: 20 per dia

Consisteix en un espai de trobada on infants i adults comparteixen una estona de joc. Aquest espai té com a finalitat fomentar la relació infant-adult respecte al joc, en un entorn agradable que organitza una sèrie atractiva d'activitats per als més petits i petites.

CASAL D'ESTIU: UN ESTIU DE JOC!

INSCRIPCIONS: a partir del 27 d'abril de 10 a 13 h

DEL 25 DE JUNY AL 26 DE JULIOL

TORN 1: del 25 al 28 de juny

TORN 2: de l'1 al 5 de juliol

TORN 3: del 8 al 12 de juliol

TORN 4: del 15 al 19 de juliol

TORN 5: del 22 al 26 de juliol

Horari: de 9 a 13 h

Lloc: Ludoteca

Preu: 55 € per torn (44 € el primer torn)

Places: 25 infants

Edat: de 3 a 12 anys

El centre d'interès serà el joc i la cultura com a eina d'expressió i d'aprenentatge. Realitzarem activitats lúdicoeducatives d'arts plàstiques, musicals, dansa, teatre, jocs i robòtica. Els objectius del casal són:

- Apropar-se a la dansa i a la música des de el joc.
- Descobrir l'art des de l'expressió creativa.
- Aprendre jocs tradicionals i jocs tecnològics.
- Conèixer contes i llegendes des d'una perspectiva lúdica.
- Gaudir d'un estiu ple d'emoció!



Un estiu de joc!

Fotografia: Pixabay

ACTIVITATS D'ESTIU

Realització de tallers monogràfics de caràcter lúdic, plàstic i artístic, dirigits per l'equip educatiu de la Ludoteca la Tardor i encaminats a desenvolupar la creativitat, el treball en grup i la socialització entre iguals.

Preu: 10 €

Places màximes: 10 nens i nenes

JULIOL

EXPERIMENTACIÓ AMB PINTURA

Dilluns 1 i 8

Lloc: Ludoteca

Horari: de 17 a 18.30 h

Edat: de 4 a 7 anys

INICIACIÓ AL DIBUIX ARTÍSTIC

Dilluns 15 i 22

Lloc: Ludoteca

Horari: de 17 a 18.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

ACTIVITATS DESTACADES

G

DIA SENSE COTXES

DIVENDRES 20 DE SETEMBRE

Horari: de 16.30 a 19 h

Lloc: jardí del Clot d'en Salvi

Vine a gaudir d'una tarda en família on sortirem al carrer a jugar, com abans podien fer els nostres avis, sense cotxes, contaminació ni perills. Podreu jugar a jocs de taula, jocs de cordes i jocs de plaça, com ara la xarranca; a més, podreu pintar tot el carrer amb guixos per poder deixar el carrer de la ciutat ple de colors.

No us ho perdeu!



Fotografia: Ludoteca

PROGRAMACIÓ FAMÍLIES ESTIU: JUNY I JULIOL

JUNY: “JUGUEM” JUGUEM AMB SORRA MÀGICA

Dijous 27

Lloc: Ludoteca

Horari: a partir de les 16.30 h

JULIOL: “ENS AGRADA L’ESTIU!” FEM UN MARC DE FOTOS ESTIUENC

Dijous 4

Lloc: Ludoteca

Horari: a partir de les 16.30 h

FEM UN ‘COLLAGE’ D’ESTIU

Dijous 11

Lloc: Ludoteca

Horari: a partir de les 16.30 h

EXPERIMENTEM AMB PINTURA

Dijous 18

Lloc: Ludoteca

Horari: a partir de les 16.30 h

FEM UN SOL

Dijous 25

Lloc: Ludoteca

Horari: a partir de les 16.30 h



Fotografia: Pixabay

TALLERS I MONOGRÀFICS

Per causes alienes al centre, el professorat pot canviar.

Nota a les persones usuàries: informem que, tal com indica el BOPB aprovat el 21 de desembre del 2018, els preus aprovats per a les activitats de cursos i tallers corresponents a l'any 2019 començaran a aplicar-se a partir de l'1 de setembre del 2019.

MUSICALS

ARTÍSTICS

BALLS I DANSES

SALUT I BENESTAR

TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

TALLERS I MONOGRÀFICS

MUSICALS

UKULELE DES DE ZERO

N

Dilluns, de 17 a 18.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Irene Rivas

S'ha de dur l'ukulele.

GUITARRA DES DE ZERO

N

Dilluns, de 18.30 a 20 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Irene Rivas

S'ha de dur la guitarra.

ESCRIU LA TEVA MÚSICA

N

Dilluns, de 20 a 21.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Irene Rivas

Taller per a melòmans i aficionats a tots els estils de música a qui les melodies flueixen del cap, però que no saben com escriure-les en paper o transmetre-les a d'altres perquè les interpretin. Treballarem la tabulatura, el pentagrama, els acords i el solfeig. Apte per a guitarra, ukulele, flauta o veu.



Fotografia: Pixabay

ARTÍSTICS

'LETTERING'

N

Dilluns, de 17.30 a 20.30 h
1 de juliol

Preu: 14,92 € (1 sessió)

Suplement de material: 12 €

Professional: Davinia Pujol

Taller d'iniciació amb retoladors *tombow* i pinzell d'aquarel·la. Aprendre la diferència entre cal·ligrafia i *lettering*, dibuixarem lletres boniques, jugarem amb els degradats de colors. Gaudiu creant el vostre propi *lettering*, ja que és un tipus de lletra molt personal.

Cal dur un llapis.



Fotografia: Pixabay

AQUAREL·LA JAPONESA, 'GANSAI'

Divendres, de 18 a 20.30 h
Del 5 al 19 de juliol

Preu: 37,30 € (3 sessions)

Professional: Eriko Fukuda

Cal dur aquarel·les o aquarel·les japoneses (*gansa*), un bloc d'aquarel·la i pinzells d'aquarel·la (n. 1, n. 4 i n. 8). Us recomanem que compreu el material un cop estigui confirmat que hi ha el nombre mínim d'inscrits.

TEATRE

Dissabte, de 12 a 13.30 h

Del 29 de juny al 20 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Núria Asín

BALLS I DANSES

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

N

Dilluns, de 12 a 13 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Professional: Francis Sanahuja

AERÒBIC PILATES

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Del 25 de juny al 16 de juliol

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Professional: Air Active

EXPRESSIONI LLATINA PER A DONES

Dimecres, de 19.30 a 21 h

Del 26 de juny al 17 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Olga Aceña

ZUMBA

Grup A: dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Del 26 de juny al 17 de juliol

Grup B (suau): dijous, de 19.30 a 20.30h

Grup C: dijous, de 20.30 a 21.30 h

Del 27 de juny al 18 de juliol

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Professional: Lorena Pérez

DANSA ORIENTAL

Divendres, de 17.30 a 19 h

Del 28 de juny al 5 de juliol

Preu: 14,92 € (2 sessions)

Professional: Johanna Lozada

DANSA CONTEMPORÀNIA

Divendres, de 19 a 20.30 h

Del 28 de juny al 19 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Emanuele Sasso

FITNESS DANCE

Divendres, de 20.30 a 21.30 h

Del 28 de juny al 19 de juliol

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Professional: Emanuele Sasso

SALUT I BENESTAR

MANTENIMENT SUAU

Grup A: dilluns, d'11 a 12 h

De l'1 al 22 de juliol

Professional: Francis Sanahuja

Grup B: dijous, de 18.30 a 19.30 h

Del 27 de juny al 18 de juliol

Professional: Nati Aguilar

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

HATHA IOGA

Grup A: dilluns, de 17 a 18.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Professional: Tony Rueda

Grup B: dijous, de 18.30 a 19.30 h

Del 27 de juny al 18 de juliol

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Professional: Emanuele Sasso

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.



Fotografia: Pixabay

MÈTODE PILATES

Grup A: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Professional: Emanuele Sasso

Grup B (suau): dijous, d'11 a 12 h

Del 27 de juny al 18 de juliol

Professional: Air Active

Grup C: dijous, de 19.30 a 20.30 h

Del 27 de juny al 18 de juliol

Professional: Nati Aguilar

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Grup D (intens): divendres, d'11 a 12 h

Del 5 al 19 de juliol

Professional: Sònia Camps

Preu: 14,92 € (3 sessions)

Grup E: dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Del 2 al 23 de juliol

Professional: Francis Sanahuja

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrfega.



Fotografia: Pixabay

MUSICOTERÀPIA

N

Dilluns, de 20.15 a 21.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Professional: Carla Coppa, psicòloga i musicoterapeuta

Preu: 24,87 € (4 sessions)

Proposta de música, moviment, ball, veu, creativitat i autoestima des de l'òptica de la Gestalt. Espai de creixement personal per connectar amb un mateix.

ASHTANGA VINYASA IOGA

Dimarts, de 17.30 a 19 h

Del 25 de juny al 2 de juliol

Professional: Johanna Lozada

Preu: 14,92 € (2 sessions)

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrfega.

IOGA

Grup A (suau): dimarts, d'11 a 12 h

Del 25 de juny al 16 de juliol

Professional: Air Active

Grup B: dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Del 25 de juny al 16 de juliol

Professional: Emanuele Sasso

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Grup C: dimarts, de 19 a 20.30 h

Del 25 de juny al 2 de juliol

Professional: Johanna Lozada

Preu: 14,92 € (2 sessions)

Grup D: dilluns de 20.30 a 21.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Professional: Emanuele Sasso

Preu: 19,89 € (4 sessions)

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrfega.

OSTEOPILATES

Dimarts, de 12 a 13 h
Del 25 de juny al 16 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Air Active

FLEX & TONO

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Del 25 de juny al 16 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Air Active

Tonificarem la faixa abdominal i el sòl pel·vià i treballarem l'elasticitat.

RELAXACIÓ I MINDFULNESS

N

Dimecres, de 12 a 13 h
Del 26 de juny al 17 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Marina Tsartsara

Treballarem eines com el *mindfulness*, el *body scanning*, el *focusing* i altres pràctiques meditatives i de relaxació integral. Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

IOGA I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 26 de juny al 17 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Ignasi Bosacoma

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

EDUCACIÓ POSTURAL

Dijous, de 10 a 11 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Air Active

ANIMAL FLOW

N

Dijous, de 12 a 13 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Air Active

Entrenament muscular que treballa amb el pes corporal propi, imitant postures d'animals, per millorar la tonificació i la mobilitat articular.

TAITXÍ I TXIKUNG

Dijous, de 17.15 a 18.30 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 24,87 € (4 sessions)
Professional: Antonio Minyam

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Josep Llata

Les embarassades i les persones amb hipertensió consulteu el metge o la metgessa. Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

MASSATGE MIOFASCIAL

N

Divendres, de 10 a 11 h

Del 5 al 19 de juliol

Preu: 14,92 € (3 sessions)

Professional: Sònia Camps

Exercicis d'automassatge del teixit connectiu (fàscia) que envolta els òrgans i grups musculars per aconseguir mobilitat a les articulacions, alliberar tensions musculars i millorar la postura. Ideal com a preparació per a qualsevol activitat física.

IOGA RELAXACIÓ

Divendres, de 19 a 20.30 h

Del 28 de juny al 5 de juliol

Preu: 14,92 € (2 sessions)

Professional: Johanna Lozada

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrfega.

TASTOS HEDONISTES I NUTRICIÓ

VINS D'ESTIU

N

Dimecres, de 19.30 a 21 h

Del 26 de juny al 17 de juliol

Preu: 29,84 € (4 sessions)

Suplement de material: 15 €

Professional: Demos Bertran @elvinet

Cal portar tres copes de vi.

ALIMENTACIÓ FAMILIAR: ERRORS MÉS FREQUENTS

N

Dimecres, de 18 a 19.30 h

26 de juny

Preu: 10,35 € (1 sessió)

Suplement de material: 2 €

Professional: Mercè Homar, tècnica superior en dietètica

Taller teòric amb tastet. L'entorn familiar és un element important en el desenvolupament dels fills i de les seves conductes amb el menjar, la salut i l'estat físic. Oferirem eines per introduir i fomentar hàbits saludables i evitar errors comuns.

BEGUDES REFRESCANTS A L'ESTIU!

N

Dimecres, de 18 a 19.30 h

3 de juliol

Preu: 10,35 € (1 sessió)

Suplement de material: 2 €

Professional: Mercè Homar, tècnica superior en dietètica

Taller teòric amb tastet. Saps què estàs bevent amb les aigües de sabor? I amb les llets vegetals? Les casolanes són fàcils d'elaborar i una bona alternativa per hidratar-nos. Us explicarem com fer-les.



Fotografia: Pixabay

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

IOGA EN FAMÍLIA (D'1 A 3 ANYS)

N

Dilluns, de 17 a 18 h
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Tatainti Coop.

Cal dur una tovallola per posar sobre la màrrega.

LABORATORI CREATIU EN FAMÍLIA (DE 3 A 6 ANYS)

N

Dilluns, de 18 a 19 h
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Tatainti Coop.

Els i les investigadores hauran de trobar respostes creatives mitjançant l'expressió corporal, dramàtica, musical, plàstica i narrativa (contes).

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS (DE 2 A 10 MESOS)

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Del 25 de juny al 16 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Carla Coppa



Fotografia: Josep M. Trias i Peix

MÚSICA EN FAMÍLIA (D'1 A 2 ANYS)

Dimarts, de 12.30 a 13.30 h
Del 25 de juny al 16 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Carla Coppa

PSICOMOTRICITAT PER A NADONS (NO CAMINANTS)

Dimecres, d'11 a 12 h
Del 26 de juny al 17 de juliol
Preu: 19,89 € (4 sessions)
Professional: Marina Tsartsara

Basat en el *body-mind centering* (BMC).



Fotografia: Pixabay

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

JOCS TEATRALS (A PARTIR DE 6 ANYS)

N

Dilluns, de 19 a 20 h
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 16,44 € (4 sessions)
Professional: Tatainti Coop.

Un espai on, a través del joc, ens deixarem portar mitjançant l'expressió teatral i gaudirem dels beneficis que ens permet compartir el teatre, entre d'altres, com a eina de cohesió social i facilitadora d'expressió de les emocions.

ZUMBA KIDS (DE 8 A 13 ANYS)

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Del 26 de juny al 17 de juliol
Preu: 16,44 € (4 sessions)
Professional: Natàlia Arumí

BALLET (DE 5 A 7 ANYS)

Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 16,44 € (4 sessions)
Professional: Emanuele Sasso



Fotografia: Pixabay

“LET’S HAVE FUN!”: CUIDEM EL PLANETA! (DE 7 A 13 ANYS)

N

Dijous, de 18 a 19.30 h
Del 27 de juny al 18 de juliol
Preu: 24,66 € (4 sessions)
Professional: Elen Evans (STEM Ginger Education)

Taller divertit i pràctic sobre el medi ambient en anglès. El canvi climàtic i la situació actual del planeta són conseqüència directa de les nostres accions. Experimentarem per despertar consciències i canviar els nostres hàbits! No cal un nivell mínim d'anglès.



Fotografia: Pixabay

ENTITATS

Banc Solidari

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres, de 10.30 a 13 h, i de dilluns a dijous, de 17 a 20 h

Més informació: 934 480 238 i

www.bancsolidari.org

Grup de dol

Parelles: dijous, de 17 a 20 h

Pares: divendres, de 17 a 20 h

Organitzat pel Banc Solidari.

Aquest és un espai per donar suport a totes les persones que han perdut un ésser estimat. Activitat quinzenal.

Associació de Dones Elisenda de Montcada

Horari d'atenció al públic: dimecres, de 17 a 20 h

Associació Catalana

d'Afectats de Fibromiàlgia

1a visita amb hora concertada al telèfon

650 405 701

ALTRES SERVEIS CESSIÓ D'ESP AIS

El Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx disposa d'una sala d'actes, dues sales polivalents i dues aules que posa a disposició tant d'entitats com de particulars i empreses. Són sales que s'adapten a diverses activitats:

- Reunions
- Concerts
- Assajos musicals
- Tallers

Preus públics per a particulars i empreses:

- Sala d'actes: 70 €/h + IVA

- Sales polivalents: 15 €/h + IVA. Preus especials per a organitzacions sense ànim de lucre.

Consulteu-ne la disponibilitat i el pressupost: inmajimenez@lleuresport.cat

ESP AI DE COCREACIÓ

És un servei d'acompanyament per al desenvolupament de projectes d'investigació artística, de tot tipus de disciplines. Sales per assajar, connexió amb el teixit associatiu del barri, espai per mostrar els vostres projectes, etcètera.

AULES A LA CARTA

El Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx us ofereix l'oportunitat per fer l'activitat que vulgueu encara que no aparegui en la nostra programació. Poseu-vos en contacte amb nosaltres, digueu quantes persones sou i quina activitat voleu fer amb els preus públics del centre. Nosaltres us proporcionarem professorat i horaris disponibles.

cjosepmtriaspeitx@lleuresport.cat

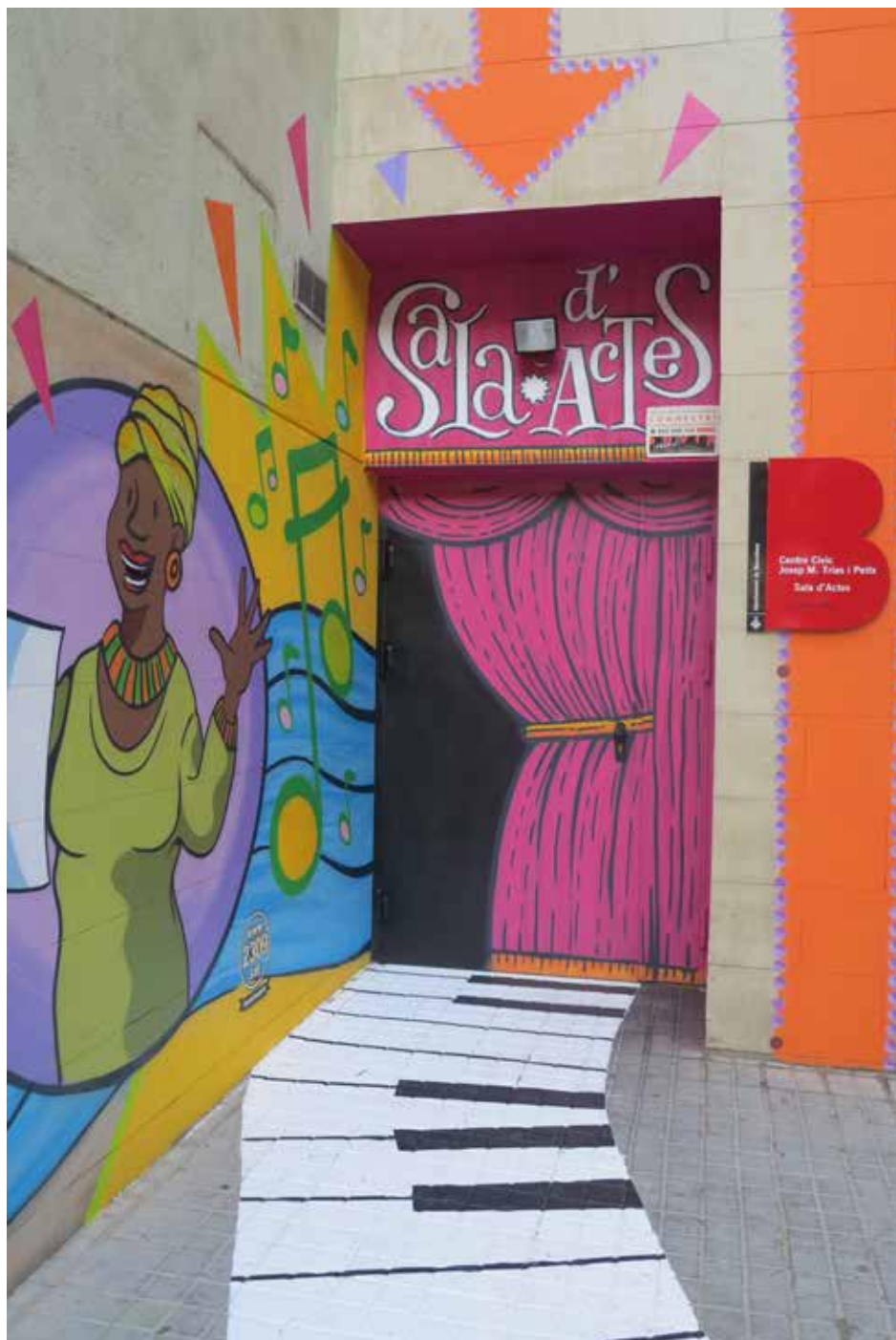
AGENDA CULTURAL DEL CENTRE CÍVIC I DE LA LUDOTECA LA TARDOR

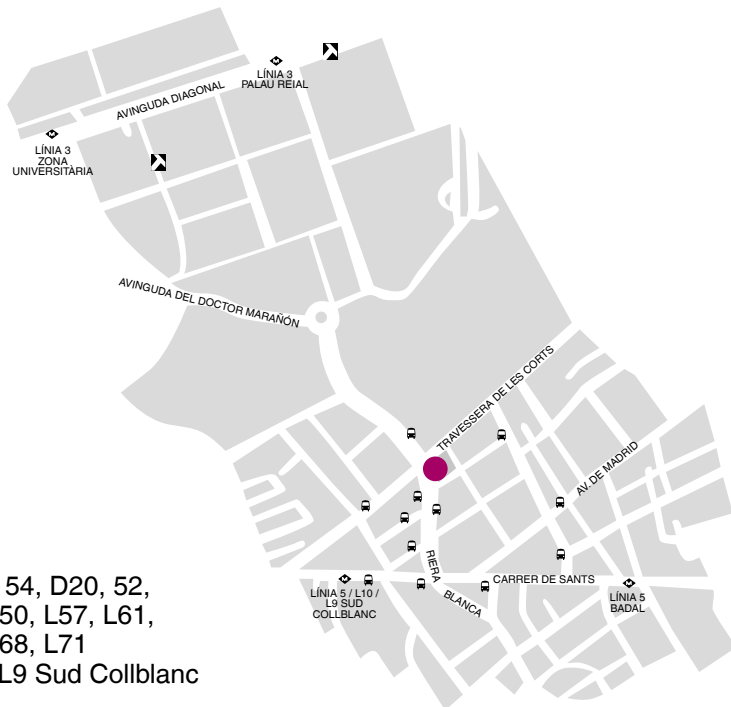
JULIOL

Del 2 al 26	De 9 a 21 h	Sahrauís, imatges d'un poble en l'oblit	Exposició	Pàg. 7
Dimarts 2	A les 19 h	Sahrauís, imatges d'un poble en l'oblit	Conferència	Pàg. 9
Dimecres 3	A les 19 h	Les Corts Comèdia: 'Basado en monstruos reales'	Espectacle familiar	Pàg. 6
Dimecres 10	A les 19 h	Les Corts Comèdia: 'Revoluclown'	Espectacle familiar	Pàg. 7
Dimecres 10	A les 19.30 h	Despertem la nostra consciència: meditació	Conferència-taller	Pàg. 9
Divendres 12	A les 22 h	Misteri, llegendes i història oculta	Sortida	Pàg. 8
Dimecres 17	A les 19 h	Les Corts Comèdia: 'Improacatombashow'	Espectacle familiar	Pàg. 7

SETEMBRE

Del 3 al 6		Inscripcions Ludoteca la Tardor		Pàg. 4
A partir del dimecres 4		Inici d'inscripcions als tallers		Pàg. 4
Divendres 6	A les 10.30 h	Barcelona 1714, una ciutat en guerra	Sortida	Pàg. 8
Dijous 12		Inici Ludoteca la Tardor		Pàg. 4
Divendres 20	De 16.30 a 19 h	Dia sense cotxes	Activitat familiar	Pàg. 11
Dilluns 30		Inici dels tallers		Pàg. 4





Bus: V1, H8, 75, 54, D20, 52,
157, 113, L12, L50, L57, L61,
L62, L64, L65, L68, L71
Metro: L5, L10 i L9 Sud Collblanc
Tram: T1, T2, T3


ADREÇA

CENTRE CÍVIC JOSEP M.
TRIAS I PEITX
Riera Blanca, 1-3
Tel. 934 480 499
08028 Barcelona

HORARIS

Horari d'obertura:
De dilluns a divendres, de 9 a 21.30 h
Dissabtes, de 9 a 14 h

INFORMACIÓ ADDICIONAL

 Adaptat per a persones amb
mobilitat reduïda

PER A MÉS INFORMACIÓ

barcelona.cat/ccjosepmtriasipeitx
ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat
[Facebook.com/ccjosepmtriasipeitx](https://www.facebook.com/ccjosepmtriasipeitx)
Twitter: @ccjmtriasipeitx