

#### ADREÇA

Centre Cívic Font de la Guatlla i Associació de Veïns i Veïnes Font de la Guatlla-Magòria  
Carrer Rabí Rubèn, 24-26 – 08004 Barcelona  
Tel 934 248 506 – admin@fontdelaguatlla.org

#### PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/fontdelaguatlla>  
[www.avvfontguatlla.cat](http://www.avvfontguatlla.cat)  
[www.facebook.com/associacioguattlla](http://www.facebook.com/associacioguattlla)  
[www.instagram.com/ccfontdelaguatlla/](http://www.instagram.com/ccfontdelaguatlla/)

[barcelona.cat/sants-montjuic](http://barcelona.cat/sants-montjuic)

Districte de  
Sants-Montjuïc



#### IDIOMES

### ALEMANY

**Dimecres:** dos nivells  
**NIVELL A1/1** de 18.15 a 19.30 h  
**NIVELL A1/2** de 17 a 18.15 h  
Preu: 58,71 € (11 sess.)

### ANGLÈS

**Dilluns:** dos nivells  
**Inicial** de 17 a 18.15 h  
**Intermediate** de 18.30 a 19.45 h  
Preu: 53,37 € (10 sess.)

### ANGLÈS DE SUPERVIVÈNCIA

**Dimecres** d'11 a 12.15 h  
Preu: 58,71 € (11 sess.)  
**Professora:** Cristina Guarechi

Els bàsics que sempre funcionen en qualsevol situació.

### FRANCÈS PER A PRINCIPIANTS

**Dilluns** de 17.30 a 18.45 h  
Preu: 53,37 € (10 sess.)  
**Professora:** Phileas da Silva

### APRÈN ESCRIURE EN CATALÀ

**Dilluns** de 17.45 a 18.45 h  
Gratuït + 1 € suplement material  
**Professora:** M. Isabel Reig

### CATALÀ: XERREM EN LÍNIA!

**Dimecres** de 19.30 a 21 h  
Gratuït (10 sess.)+ 1 € suplement material  
Dirigit a persones que volen iniciar-se a comprendre i a parlar el català.  
**Hi col·labora:** Coordinadora d'Associacions per la Llengua catalana (CAL).

#### PER A INFANTS I JOVES

### ANGLÈS

**Dimarts**  
**Parvulari** de 17 a 18 h  
**Primària** de 18.10 a 19.10 h  
Preu: 55,33 € (11 sess.)  
**Professora:** Laia Villalonga



### DANSA CLÀSSICA

**Dimarts**  
**Nivell 1** de 17 a 18 h  
**Nivell 2** de 18.05 a 19.05 h  
Preu: 55,33 € (11 sess.)  
**Divendres**  
**Nivell 3** de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 59,30 € (10 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

El 30 d'octubre no hi ha classe.

### PUNTES DE BALLET

**Divendres** de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 50,30 € (10 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

El 30 d'octubre no hi ha classe.

### FUNKY HIP HOP

**Dilluns** de 18 a 19 h  
Preu: 50,30 € (9 sess.)  
**Professora:** Zaida Sillah

### MODERN DANCE

**Dijous** de 17 a 18 h  
**Dijous** de 18.05 a 19.05 h  
Preu: 50,30 € (10 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

### DIBUIX I PINTURA

De 8 a 12 anys  
**Dimecres** de 16.45 a 18.35 h  
Preu: 78,28 € + 3 € material (10 sess. Inici: 30 de setembre)  
**Professor:** Plácido Domínguez

### GUITARRA

**Divendres** de 17 a 18 h  
A partir de 8 anys  
Preu: 55,33 € (11 sess.)  
**Professor:** Jesús Ruiz

Cal portar guitarra.



#### PROGRAMACIÓ CULTURAL

**Organitza:** Vocalia de Cultura

#### Itineraris

### VISITES AL MUSEU NACIONAL D'ART DE CATALUNYA

Durada: 1 h i 30 minuts  
Gratuït. Cal inscripció prèvia presencialment o per telèfon.  
Punt de trobada: davant de l'entrada principal del museu o centre cívic.

**Divendres** 23 d'octubre, a les 10.30 h

### COL·LECCIÓ RENAISSAMENT I BARROC

**Divendres** 20 de novembre, a les 10.30 h

### 1.000 ANYS D'ART CATALÀ

#### DATES ESPECIALS

### ANIVERSARI 26/36

**Diumenge** 22 de novembre, a les 12 h  
Celebració dels 26 anys del Centre Cívic i dels 36 anys de l'Avv Font de la Guatlla.

**Organitza:** Vocalia de gent gran

#### Xerrades

### PRESENTACIÓ DE VINCLES BCN

**Dimarts** 1 de desembre, a les 18 h  
Servei de l'Àrea de Drets Socials de l'Ajuntament de Barcelona que combat la soledat reforçant les relacions socials de les persones grans que se senten soles i millorant-ne el benestar mitjançant les noves tecnologies.  
**A càrrec de Vincles BCN**

#### Excursions

El preu de les excursions inclou el transport, esmorzar i dinar així com les entrades dels llocs que es visiten.

### LES FONTS DEL LLOBREGAT

**Dijous** 8 d'octubre, sortida a les 8 h  
Preu: 42 €

### CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE LA SERRA DE LLABERIA ERMITA DE SANTA MARIA

**Dijous** 5 de novembre, sortida a les 8 h  
Preu: 42 €

### EL PASTURET DE LA SEGARRA S.L., MONTFALC MURALLAT

**Dijous** 10 de desembre, sortida a les 8 h.  
Preu: 42 €

#### Dates especials

### BENVINGUDA A LA GENT GRAN

**Divendres** 18 de setembre, a les 18 h

### CASTANYADA

**Divendres** 30 d'octubre, a les 18 h  
Beremar, castanyes, música i moscatell.

### NADAL A LA GUATLLA

**Divendres** 18 de desembre, a les 18 h

**Organitza:** Vocalia de dones

#### Dates especials

### BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DEL CURS

**Dimarts** 6 d'octubre, a les 18 h

### ACTE CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

**Dimarts** 24 de novembre, a les 18 h

#### Xerrades

### RISOTERÀPIA

**Dimarts** 13 d'octubre, a les 18 h  
**A càrrec del Punt d'informació i Atenció a les Dones (PIAD)**

### QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE TENIR UNA ACTITUD POSITIVA I LA NOSTRA SALUT?

**Dimarts** 20 d'octubre, a les 18 h  
**A càrrec de la Federació d'Associacions culturals i educatives de persones adultes (FACEPA).**

### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE ARBRES DE LA CERDANYA I EL CAPCIR

**Dimarts** 27 d'octubre, a les 18 h  
**A càrrec d'Enric Orus autor del llibre**

### OMPLIR-SE DE SAVIESA

**Dimarts** 3 de novembre, a les 18 h  
**A càrrec d'Assumpció Salat, psicòloga**

### EXISTEIXEN ELS HORÒSCOPS GENÈTICS?

**Dimarts** 10 de novembre, a les 18 h  
**A càrrec de Gemma Marfany**

### MOZART, LA MÚSICA GAIREBÉ PERFECTE

**Dimarts** 17 de novembre, a les 18 h  
**A càrrec de Valeri Cobos, músic.**

**Organització:** Vocalia de dones i Vocalia de cultura

#### Sortides culturals

Cal inscripció prèvia.

### VISITA GUIADA A SANT PAU DEL CAMP

**Dissabte** 17 d'octubre, a les 11 h  
Punt de trobada: 10.15 h parada d'autobusos de Plaça Espanya.

### JARDÍ BOTÀNIC: ZONA XILE

**Dimarts** 20 d'octubre, a les 11 h  
Punt de trobada: 10.15 h al Centre Cívic o 10.45 h entrada Jardí Botànic.

### VISITA GUIADA AL MUSEU DE LA XOCOLATA

**Dissabte** 14 de novembre

### VISITA GUIADA A LA CASA AMATLLER.

**Dissabte** 12 de desembre, a les 11.30 h  
Punt de trobada: 10.45 h parada d'autobusos Plaça Espanya.

**Organització:**

Vocalia d'infants joves

### MUNT DE MOTS: FESTIVAL DE NARRACIÓ ORAL.

**Dissabte** 24 d'octubre, a les 18 h.

### HALLOWEEN

**Dissabte** 31 d'octubre, a les 18 h.  
Disfresses, jocs terrorífics i moltes sorpreses més.

#### GRUPS ESTABLES I SERVEIS PERMANENTS

### GRUPS:

Dins de les activitats que es duen a terme en el centre cívic col·laboren diferents grups de voluntaris, en què, si ho vols, pots participar.  
**Col·lectiu d'Artistes Font de la Guatlla**  
**Grup de Dones de la Guatlla**  
**Gent Gran de la Guatlla**  
**Grup d'Escacs Font de la Guatlla**  
**Marea Pensionista Font de la Guatlla**

### SERVEIS:

**PUNT DE TROBADA ATENCIÓ AL VEÏNAT BARCELONA WI-FI**  
**FONS D'ART DE L'ASSOCIACIÓ CENTRE DE DOCUMENTACIÓ HISTÒRICA**  
**CESSIÓ D'ESPAIS**

### Centre Cívic Font de la Guatlla

# TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Tardor 2020



## TALLERS

### PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Les inscripcions començaran el 31 d'agost fins a exhaurir places.

### NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per evitar aglomeracions, recomanem fer les inscripcions en línia a través de la **pàgina web** del Centre Cívic, **trucant** al 934 248 506 o per **correu electrònic** admin@fontdelaguatlla.org.

Les inscripcions presencials han de ser preferiblement amb targeta bancària en horari d'atenció al públic.

Podeu consultar tota la informació sobre la normativa d'inscripcions i sobre els descomptes dels tallers adreçats a persones amb situació d'atur o persones amb reconeixement de discapacitat, al web del Centre Cívic.

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

### INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Data d'inici:** a partir del 21 de setembre

**Durada:** 11 setmanes, tret que se n'indiqui una altra.

**Dies festius:** 11, 24, 25 de setembre, 12 d'octubre, 7 i 8 de desembre.

### HORARI D'ATENCIÓ

De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16.30 a 20.30 h.

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### BODY SHAPE

**Dilluns i dimecres** de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 58,17 € (21 sess.)  
**Opció en línia:** 43,62 € (21 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

Gimnàstica de tonificació amb tècniques del *drumming* i el *hoop*.

### BOXA

**Dimarts 20 a 21.30 h**  
Preu: 70,45 € (11 sess.)  
**Professora:** David Natal, *entrenador de boxa social*

Entrenament de boxa des d'un punt de vista no competitiu. Cal portar guants.

### GIMNÀSTICA DE GENT GRAN

**Grup A: dilluns i dimecres** de 10.45 a 11.45 h  
**Grup B: dilluns i dimecres** de 12 a 13 h  
Preu: 21 € (21 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

### GIMNÀSTICA MATINAL

**Dilluns i dijous** de 10.05 a 11.20 h  
Preu: 69,25 € (20 sess.)  
**Professora:** Elsa Tous



### GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

**Dijous** de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 42,70 € (10 sess.)  
**Professora:** MAMIfit

### GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**Dilluns** de 20.45 a 21.35 h  
Preu: 23,08 € (10 sess.)  
**Opció en línia:** 17,31 € (21 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

### TONIFICA'T

**Divendres** de 18.45 a 19.45 h  
Preu: 27,70 € (10 sessions)  
**Opció en línia:** 20,77 € (21 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

30 d'octubre no hi ha classe.

### IOGA

**Dimarts i dijous**  
**Grup A:** de 18.45 a 19.40 h  
**Grup B:** de 20 a 20.55 h  
Preu: 82,19 € (21 sess.)  
**Opció en línia:** 61,64 € (21 sess.)  
**Professora:** Carmen Duque

### IOGA GOLD

**Dimarts** d'11.15 a 12.30 h  
Gratuït (11 sess.)  
**Professora:** Francesca Scarlato

Destinat a la gent gran.

### IOGA DINÀMIC

**Dijous** de 20 a 21.15 h  
Gratuït + 21 € suplement (10 sess.)  
**Professora:** Francesca Scarlato

### IOGA HATHA

**Divendres** de 10 a 11 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)  
**Professora:** Tony Rueda

### IOGUILATES

**Dilluns** de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 42,70 € (10 sess.)  
**Divendres** de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)  
**Professora:** Tony Rueda

### MOVIMENT EN DANSA

**Dijous** de 9.30 a 10.50 h  
Preu: 56,93 € (10 sess.)  
**Professora:** Rosario Ramirez

Mentre ballem, fem teràpia per assolir un benestar físic, mental i emocional.

### TAITXÍ

**Dimecres i divendres** de 10 a 10.50 h  
Preu: 78,28 € (22 sess.)  
**Professora:** Fernando Jiménez

### TAITXÍ AMB VENTALL I ESPASA

**Dilluns** de 12.15 a 13.30 h  
Preu: 53,37 € (10 sess.)  
**Professora:** Fabienne Boyer



### TXIKUNG

**Dimarts** de 9.45 a 10.50 h  
Preu: 50,88 € (11 sess.)  
**Professora:** Fernando Jiménez

Amalgama de tècniques marcials relacionades amb la medicina xinesa.

### PILATES MAT

**Grup A: dilluns i dimecres** de 9.30 a 10.25 h  
**Grup B: dimarts i dijous** de 20.30 a 21.25 h  
Preu: 82,19 € (21 sess.)  
**Grup C: divendres** d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)

**Professora:** Inés Márquez i Tony Rueda.

### PILATES MAT AVANÇAT

**Dilluns i dimecres** de 20.35 a 21.30 h  
Preu: 82,19 € (21 sess.)  
**Professora:** Juan Carlos González

### POSA'T EN FORMA

**Dilluns i dimecres** de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 58,17 € (21 sess.)  
**Opció en línia:** 43,62 € (21 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

### EXPRESSIONÍ

### AFROBEAT

**Divendres** de 20 a 21 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)  
**Professora:** Karmen Cuellar

### ALES AL COS

**Dijous** de 18 a 19 h  
Preu: 42,70 € (10 sess.)  
**Professora:** Elsa Tous

Moviments i expressió corporal.

### BALLS EN LÍNIA PER A GENT GRAN

**Dijous** d'11.45 a 12.45 h  
Preu: 27,70 € (10 sess.)  
**Professora:** Herminia López

### BOLLYWOOD

**Divendres** de 19 a 20 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)  
**Professora:** de Leonor i Raquel Bollywood

### BOOTY DANCE – TWERK

A partir de 16 anys  
**Divendres** de 18.30 a 19.45 h  
Preu: 58,71 € (11 sess.)  
**Professora:** Karmen Cuellar

Ball urbà d'origen africà amb influències jamaicanes que engloba diferents tècniques de moure els músculs del glutis i els malucs.

### BROADWAY JAZZ

**Divendres** de 20 a 21.15 h  
Preu: 53,37 € (10 sess.)  
**Professora:** Anna Carolina Casasayas

Les coreografies i els passos de ball dels teus musicals preferits. El 30 d'octubre no hi ha classe.

### COUNTRY

**Dimecres** de 20 a 21.15 h  
Preu: 38,08 € (11 sess.)  
**Professora:** Xavier Badiella

### DANSA ORIENTAL

**Dimecres** de 20.45 a 22 h  
Preu: 74 € (10 sess. Inici 30 de setembre)  
**Professora:** Mireia Zantop

### LATIN FIT

**Dimarts** de 12 a 13 h  
Preu: 46,97 € (11 sess.)  
**Professora:** Karina

Millora la condició física i el control corporal a través dels passos de balls llatins més populars.

### LINDY HOP-SWING

**Dilluns** de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 42,70 € (10 sess.)  
**Professora:** Fermí Naudi i Odina Macias

Cal apuntar-se amb parella.

### JAZZ STEPS

**Dilluns** de 19 a 20 h  
Preu: 42,70 € (10 sess.)  
**Professora:** Fermí Naudi

Un tipus de ball de swing individual, despreocupat, alegre i dinàmic que ens transporta a l'època "dels boxos anys 20".



### GUIARRA

**Divendres**  
**Grup d'iniciació** de 19.15 a 20.30 h  
**Grup de continuïtat** de 18 a 19.15 h  
Preu: 69,16 € (11 sess.)  
**Professora:** Jesús Ruiz

Cal portar la guitarra.

### ZUMBA

**Dilluns i dimecres** de 16.50 a 17.45 h  
Preu: 82,19 € (21 sess.)  
**Professora:** Zaida Sillah

### CREATIVITAT

### DIBUIX I PINTURA

**Dimarts** de 10.10 a 12 h  
Preu: 78,28 € (10 sess. Inici 29 de setembre)  
**Professora:** Laura Aubert

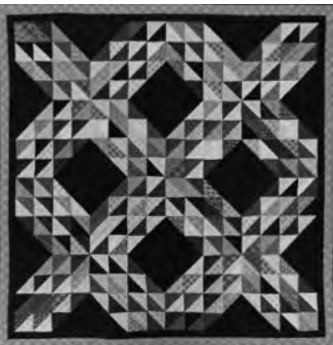
### ARGUMENTS CLÀSSICS, HISTÒRIES CONTEMPORÀNIES

**Dimarts** de 19.30 a 21 h  
Preu: 64,05 € (10 sess.)  
**Professora:** Anna Marcet

Com es construeix una gran història? En aquest taller ens deixarem guiar pels patrons argumentals de la literatura clàssica, els contes tradicionals i la mitologia per escriure relats actuals.

### PATCHWORK LABOR DE RETALL

**Dilluns** de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 64,05 € (10 sess.)  
**Professora:** Amàlia Bonet



### PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dimarts** de 19.30 a 21 h  
Preu: 64,05 € (10 sess. Inici 29 de setembre)  
**Professora:** Ester Molina

### PUNTES DE COIXÍ

**Dijous** de 10 a 11.30 h  
Preu: 64,05 € (10 sess.)  
**Professora:** Fina Ramos

### PUNT DE CREU

**Dilluns** de 10 a 12 h  
Gratuït (10 sess.) + 1 € suplement material  
**Professora:** M. Cinta Beltran

## RECURSOS

### ACTIVA LA MEMÒRIA

**Dijous** de 10 a 11.30 h  
**Dijous** de 11.45 a 13.15 h  
Preu: 41,55 € (10 sess.)  
**Professora:** Fernando Aranciva, *neuropsicòleg*

Exercicis destinats a la gent gran per estimular les capacitats cognitives.

### EN BUSCA DE LA FELICITAT EN TEMPS DE CRISIS

**Dimecres** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 34,16 € (8 sess.)  
**Professora:** Marcos Bocos del Grup Trobat

Et costa trobar la felicitat en moments difícils? T'ajudarem a generar a dins teu espais i estats on poder calmar la ment i proporcionar el poder de prendre decisions encertades per ser feliços.

### CUINA DE L'ÀVIA

**Dimarts**  
**Grup A** de 10 a 11.30 h  
**Grup B** de 12 a 13.30 h  
Preu: 64,05 € (10 sess.)  
**Opció en línia:** 48,03€ (10 sess.)  
**Professora:** Pepa Mestres

A cada sessió un o una dels usuaris porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

### CUINA MEDITERRÀNIA

**Dijous** de 18.45 a 20.30 h  
Preu: 74,72 € (10 sess.) + suplement ingredients  
**Opció en línia:** 56,03 € (10 sess.)  
**Professora:** Pepa Mestres

### CUINA D'APROFITAMENT

**Dijous** 10 de desembre de 18.45 a 20.30 h  
Preu: 7,47 € + suplement ingredients (1 sess.)  
**Professora:** Pepa Mestres

Receptes per reduir el malbaratament alimentari.



### FES EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

**Dimecres** d'11.30 a 13 h  
Gratuït + 1 € suplement material (10 sess.)  
**Professora:** Joan Maria Vidal

Aprenderàs a on buscar les dades necessàries i saber com interpretar-les per poder traçar l'arbre familiar.

### GRUP D'AUTOAJUDA

**Dimecres** de 10.15 a 12.15 h  
Gratuït + 1 € suplement material (11 sess.)  
*Hi col·labora el Grup de Dones Font de la Guatlla*

## INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

### INTERNET AL DIA

**Dijous** 17 a 18.30 h  
Preu: 41,55€ (10 sess.)  
**Professora:** Flor Sila Rodríguez

Cerques avançades, compres, gestions i xarxes socials. Cal portar portàtil.

### SMARTPHONES, ELS MÒBILS INTEL·LIGENTS I LA COMUNICACIÓ DIGITAL

**Divendres** d'11 a 12 h  
Gratuït per socis i sòcies de l'Avv Font de la guatlla (7 sess. Inici 2 d'octubre)  
*Amb la col·laboració de la Federació d'Associacions culturals i educatives de persones adultes (FACEPA).*

Espai divulgatiu creat per comprendre les funcions i aplicacions que els smartphones ens ofereixen per comunicar-nos amb l'objectiu de reduir la bretxa digital en les persones grans.



### NOU TALLER

### WEB