

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Gener-març del 2021

Josep M. Trias i Peitx

Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

INSCRIPCIONS I NORMATIVA

pàg. 3

TALLERS I MONOGRÀFICS

pàg. 7

HÍBRIDS

pàg. 7

ARTÍSTICS

pàg. 7

BALLS I DANSES

pàg. 8

SALUT I BENESTAR

pàg. 8

LLENGÜES

pàg. 10

ESPAI D'INFORMÀTICA

pàg. 10

EN LÍNIA

pàg. 11

LLEGENDA**NOVETAT**

Fotografia portada: Pixabay

INSCRIPCIONS TALLERS GENER-MARÇ 2021

Cal fer la inscripció en línia. Aquelles persones que no puguin fer-la per dificultats tecnològiques hauran de trucar al **934480499** per demanar cita prèvia, a partir del 21 de desembre, per fer la inscripció presencial.

Abans d'inscriure-us a un curs us demanem que llegiu la normativa d'inscripcions.

Les mesures i les normatives poden canviar i ens haurem d'adaptar a les ordres institucionals de cada moment.

INSCRIPCIONS NOVES EN LÍNIA: del 28 de desembre al 10 de gener

PERÍODE DE DEVOLUCIONS (sense justificant): fins el 10 de gener

Inici d'activitats: dilluns, 18 de gener. Excepte taller ioga i consciència corporal que començarà el 13 de gener

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà que la plaça està ocupada quan s'hagi efectuat el pagament.
- Modalitat d'inscripcions en línia. En cas de no poder-ho fer per problemes tecnològics és imprescindible trucar al centre, a partir del 21 de desembre, per demanar cita prèvia.

En cap cas no es reservarà plaça per telèfon.

- Cada persona es pot inscriure en un màxim de tres tallers i pot inscriure-hi un màxim de dues persones més. Per registrar una altra persona haureu d'utilitzar una altra adreça electrònica.
- La direcció del centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.
- Les persones que estiguin a l'atur tindran una subvenció del 50% en el preu d'un taller al trimestre actual presentant la vida laboral (de l'últim

mes) o el SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya) i l'empadronament.

- Així mateix, les persones residents al municipi amb algun tipus de discapacitat o que siguin ateses en algun centre públic de Salut Mental tindran una reducció del 75% o del 50% segons diversos criteris establerts al BOPB. Caldrà presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller al qual estigui inscrita, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Si està fora del període de devolucions caldrà un justificant mèdic que demostrin que no pot realitzar l'activitat en la que s'han inscrit. Aquesta excepcionalitat no serà vàlida si ja s'ha complert el 50% de les sessions, tant si s'ha assistit a aquest 50% com si no. En els cursos en què el nombre de sessions sigui imparell, aquest percentatge serà del 60%.

- En tots els tallers que s'hagin d'anul·lar pel fet de no tenir un nombre mínim de participants, s'efectuarà la devolució íntegra.
- La direcció del centre es reserva el dret a canviar el professorat en cas necessari.
- Cal tenir present que mentre el centre estigui obert al públic no s'interrompran els tallers presencials, tret que les mesures de prevenció de la covid-19 indiquin noves restriccions de l'activitat.
- El material fungible que sigui necessari per al taller serà a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries.
- Les persones que n'acompanyin d'altres amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estaran exemptes del pagament de la matrícula.
- Totes les persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, un trastorn o que segueixin algun tipus de tractament que pugui alterar la seva capacitat psicomotriu/cognitiva hauran de comunicar-ho a l'hora d'inscriure's a un taller, per informar al professorat. La direcció del centre en declina tota responsabilitat, de manera que és aconsellable que vagin acompanyades quan entrin i surtin de l'aula on s'imparteix l'activitat.

- 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, sempre que sigui possible. 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.
- Cal tenir present que mentre estiguem en aquesta situació de la covid-19, les normatives i les mesures poden anar canviant en funció de les ordenances institucionals. Us demanem que si us trobeu malament no vingueu al taller al que esteu inscrits/es.
- En el cas que un cop iniciat el taller tingueu símptomes covid-19 ens haureu de trucar al centre per informar-nos i així poder aplicar el protocol de seguretat.
- Actualment s'ha hagut de reduir l'aforament de totes les aules seguint amb les mesures establertes.
- En els tallers que s'hagi d'utilitzar màrfagues cada persona l'haurà de portar de casa seva. A la sala no hi hauran pilotes, bandes elàstiques ni cap altre tipus de material.
- Les persones inscrites a tallers

que utilitzin cavallets s'han de responsabilitzar de desinfectar-lo al finalitzar la seva classe (amb el kit de neteja que hi haurà a l'aula) en cas que no hi hagi aquesta responsabilitat eliminarem l'ús del cavallet i cada persona n'haurà de portar un de casa cada vegada que vingui a fer el taller.

- És obligatori l'ús de mascareta (excepte per les activitats físiques d'intensitat alta - consultar al centre quines activitats). Aquesta normativa pot variar en el transcurs de les sessions, i aquesta variació no donarà dret a la devolució de la inscripció.
- El centre es farà responsable de complir amb la normativa sanitària vigent.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

FORMAT HÍBRID: PRESENCIAL I/O EN LÍNIA

- Activitat que s'ofereix en format presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà en línia amb el mateix horari, a través de la plataforma Zoom. Aquestes activitats estan senyalitzades en la programació de tallers.
- Així, 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.
- Si us inscriviu a aquests cursos significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari

FORMAT: EN LÍNIA

- Activitat que s'ofereix únicament en format en línia. Aquest format té un descompte del 15% en el preu públic.

• A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx pel que fa a la prevenció amb motiu de la covid-19 i també les mesures individuals que hauran de seguir les persones que assisteixin a les activitats del centre:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- Ventilació de les aules després de cada taller realitzat.
- A l'entrada del centre hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició del seients compliran les distàncies de seguretat requerides en cada moment de la pandèmia.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada per garantir la distància de seguretat.
- Accedir al centre amb el temps just per començar el curs. Si arribeu amb més de 5 min d'antel·lació cal que espereu al carrer. No es pot fer temps ni al vestíbul ni en els espais comuns del centre.
- Respectar l'horari d'acabament dels cursos per tal de facilitar la tasca de ventilació per al següent taller.
- Els horaris dels cursos estan adaptats a les mesures actuals de prevenció publicades per a la Generalitat de Catalunya, i per tant hi han franges horàries que actualment no es poden oferir.
- Recordeu que a tots el espais del CC Josep M. Trias i Peitx cal mantenir la distància de seguretat entre persones.

• L'ús de la mascareta és obligatori dins del centre i durant les activitats (excepte durant les activitats físiques d'intensitat alta (consultar al centre quines activitats). Aquesta normativa pot variar en el transcurs de les sessions, en funció de les ordenances institucionals de cada moment.

• L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada. Caldrà seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del CC Josep M. Trias i Peitx

• L'ús d'ascensor es limita a una persona, excepte en cas de necessitat d'acompanyant.

• Si penseu que podeu tenir símptomes del covid-19 o heu estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, quedeu-vos a casa i informeu-nos. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

• Cal que vingueu canviats de casa. No es poden utilitzar els wc com a vestuaris.

• Les classes d'activitat física es desenvolupen sense calçat de carrer. Podeu portar mitjons o calçat que només feu servir per a l'activitat.

• Heu de portar la vostra pròpia màrrega.

• Recomenem fer ús dels wc únicament en cas d'urgència. No hi ha neteja en cada ús dels serveis.

TALLERS I MONOGRÀFICS

TIPOLOGIA DE TALLERS: HÍBRIDS (PRESENCIAL I EN LÍNIA)

Activitat que s'ofereix en format presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà en línia amb el mateix horari, a través de la plataforma Zoom.

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 pugueu realitzar-la 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.

Si us inscriviu a aquests cursos significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari.

ARTÍSTICS

DIBUIX I PINTURA

Grup A: dilluns de 12 a 13.30 h

Preu: **46,49 € (6 sessions)**

Grup B: dijous de 10 a 11.30 h

Preu: **54,25 € (7 sessions)**

Grup C: dilluns de 11.45 a 13.15 h

Preu: **54,25 € (7 sessions)**

Professional: Anna Bafalluy

EL CLUB DE LA FOTOGRAFIA

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: **54,25 € (7 sessions)**

Professional: Rodrigo Stocco



Fotografia: Pixabay

BALLS I DANSES

BALL EN LÍNIA

Dimecres de 12 a 13 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: per determinar

EXPRESSIÓ LLATINA PER A DONES

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Olga Aceña

Practicarem de forma individual al ritme de merengue, salsa, batxata, cúmbia i mambo.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 19.15 a 20.15 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Olga Aceña

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

ZUMBADANCE

Grup A: divendres de 18.30 a 19.30 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)** **N**
Grup B: dijous de 19.15 a 20.15 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Grup D: divendres de 19.45 a 20.45 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Lorena Pérez

SALUT I BENESTAR

MANTENIMENT SUAU

Grup A: dilluns de 10 a 11 h
Preu: **31 € (6 sessions)**
Grup B: dimecres de 10 a 11 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Tony Rueda
Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Nati Aguilar

EDUCACIÓ POSTURAL

Grup A: dilluns de 12.30 a 13.30 h
Preu: **31 € (6 sessions)**
Grup B: dimarts de 11.30 a 12.30 h
Preu: **41,33 € (8 sessions)**
Professional: Air Active
Grup C: dijous de 10 a 11 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Israel Rueda

MÈTODE PILATES

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Grup B: dilluns de 19.15 a 20.15 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Air Active
Grup C: dimarts de 9 a 10 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Gabriel Puentes
Grup D: dimarts de 19.45 a 20.45 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: per determinar
Grup E: dimecres de 12.30 a 13.30 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Tony Rueda

Grup F: dijous d' 11.15 a 12.15 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Israel Rueda

Grup G: dijous de 19.15 a 20.15 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Nati Aguilar

Grup H: divendres de 9 a 10 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Grup I: divendres d' 11.30 a 12.30 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Air Active

REACTIVA'T PROGRESSIVAMENT

Grup A: dilluns de 11.15 a 12.15 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Grup B: dimecres de 11.15 a 12.15 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Tony Rueda

IOGA

Grup A: divendres de 18 a 19 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)** **N**

Professional: Johanna Lozada

Grup B: dimarts de 10.15 a 11.15 h

Preu: **31 € (6 sessions)**

Professional: Gabriel Puentes

Grup C: dimarts de 18.30 a 19.30 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Johanna Lozada

Grup D: dimarts de 18.35 a 19.35 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Air Active

HATHA IOGA

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: **54,24 € (7 sessions)**

Professional: Tony Rueda

Grup B: dimecres de 19.15 a 20.15 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Celeste Ayús

Grup C: dijous de 18 a 19 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Israel Rueda

TAI TXÍ

Dilluns de 18.45 a 19.45 h

Preu: **31 € (6 sessions)**

Professional: Gabriel Puentes

MINDFULNESS

N

Grup A: Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: **15,50 € (3 sessions)**

Grup B: Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: **25,83 € (5 sessions)**

Professional: Marina Tsartsara

Treballarem eines com el mindfulness (atenció plena), el body scanning, el focusing (enfocament) i altres pràctiques meditatives i de relaxació integral.

PILATES AERÒBIC

Dimarts de 19.45 a 20.45 h

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Air Active

IOGA I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Dimecres de 18 a 19 h

Del 13 de gener fins al 24 de febrer

Preu: **36,16 € (7 sessions)**

Professional: Ignasi Boscoma

*Aquest taller comença 1 setmana abans que la resta de tallers.

PILATES EN MOVIMENT

N

Dimecres de 16.45 a 17.45 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Celeste Ayús

IOGA RELAXACIÓ

Divendres de 19.15 a 20.15 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Johanna Lozada

LLENGÜES

ANGLÈS ZERO

Grup A (continuació): dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: **46,49 € (6 sessions)**
Grup B (continuació): dimecres de 18.15 a 19.15 h
Preu: **36,16 € (7 sessions)**
Professional: Equip Judith Verbraken

ANGLÈS BÀSIC

Dilluns de 18.45 a 20.15 h
Preu: **54,24 € (7 sessions)**
Professional: per determinar

ANGLÈS CONVERSA

N

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: **54,24 € (7 sessions)**
Professional: per determinar
Grup B: dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: **54,25 € (7 sessions)**
Professional: Equip Judith Verbraken

FRANCÈS CONVERSA

Grup A: dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: **54,25 € (7 sessions)**
Professional: Equip Judith Verbraken

ESPAI D'INFORMÀTICA

APRÈN A FER SERVIR LA TAULETA I L'SMARTPHONE

Dimecres de 9.30 a 10.45 h
Preu: **51,66 € (8 sessions)**
Professional: Jesús Burjales

Cal dur la tauleta i/o l'smartphone (mòbil) en cas de poder fer l'activitat presencial.

INFORMÀTICA A LA CARTA

Dimecres de 11 a 12.30 h
Preu: **62 € (8 sessions)**
Professional: Jesús Burjales

Cal dur l'ordinador portàtil en cas de poder fer l'activitat presencial.

TIPOLOGIA DE TALLERS: EN LÍNIA

Activitat que s'ofereix únicament en línia a través de la plataforma Zoom.

Cal que disposeu a casa d'internet i d'un suport tecnològic (ordinador, tablet o mòbil).

En el nostre web veureu un tutorial per saber com funciona aquesta plataforma
Les persones inscrites als tallers en línia rebran per correu electrònic l'enllaç que donarà accés a la plataforma en l'horari del curs inscrit.

ITALIÀ GRAMÀTICA I CONVERSA EN LÍNIA

N

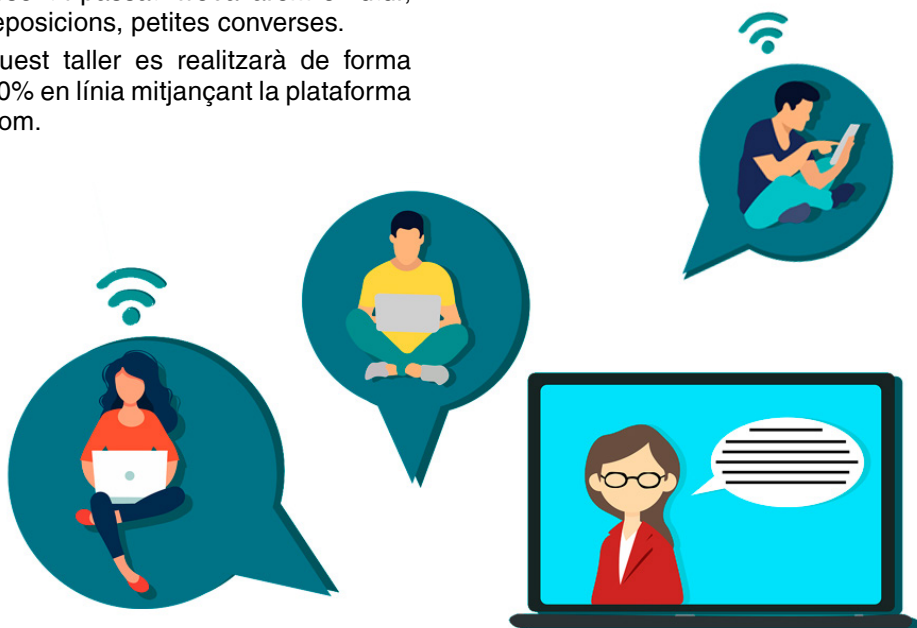
Dimarts de 18.30 a 20 h

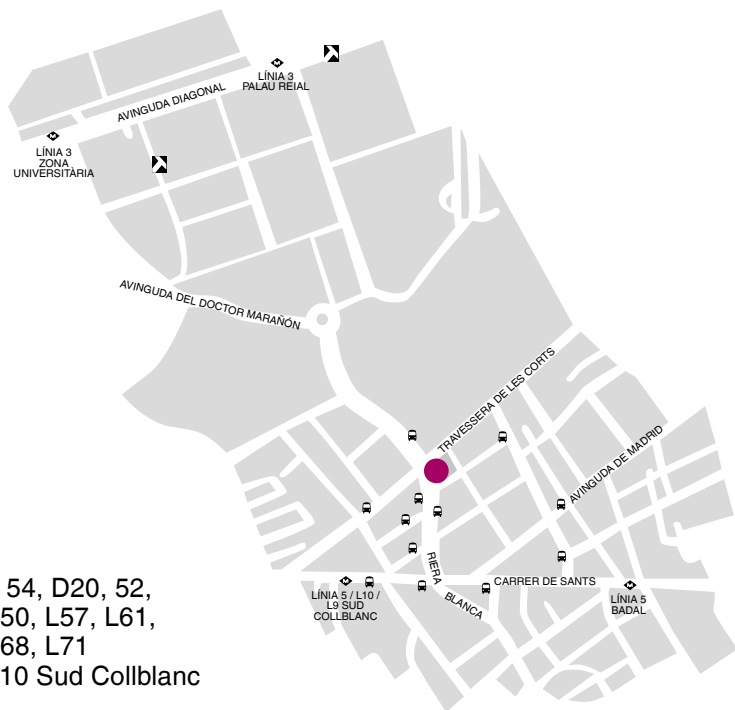
Preu: **46,10 € (7 sessions)**

Professional: M^a José López

Cal conèixer els temps verbals en present i passat. Treballarem el futur, preposicions, petites converses.

Aquest taller es realitzarà de forma 100% en línia mitjançant la plataforma Zoom.





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

PER A MÉS INFORMACIÓ

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