

Centre Cívic Sarrià

TALLERS

Octubre, novembre i desembre de 2021

Sarrià

Ajuntament de
Barcelona





TALLERS

Criteris de matrícules	pàg. 4
Expressió i creativitat	pàg. 5
Recursos i humanitats	pàg. 8
Salut i benestar	pàg. 10
Activitat física	pàg. 10
Idiomes	pàg. 13
Tallers per a persones grans	pàg. 14
Tallers familiars	pàg. 17
Tallers per a infants	pàg. 17
Tallers per a joves	pàg. 19

SERVEIS

Oferta permanent	pàg. 21
Entitats i grups	pàg. 22

LLEGENDA



Taller Nou



Suplement en concepte de material

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Presencialment a partir de dimecres 8 de setembre. De dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 20.30 h. **Per fer la matrícula presencial cal demanar cita prèvia trucant al 93.256.27.20 el dia 6 de setembre.**

En línia des de dilluns 6 de setembre a les 9 h

(<https://sarria.inscripcionscc.com>)

CAL TENIR EN COMPTE QUE:

- Per a inscriure's **en línia**, cal donar-se d'alta com a usuari en línia.
- La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament de la inscripció serà, preferentment, amb targeta bancària.

El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.

SUPLEMENTS EN CONCEPTE DE MATERIAL

- Els suplements en concepte de material dels tallers trimestrals es lliuraran als talleristes en efectiu a la primera sessió del taller. En els tallers de caràcter puntual caldrà abonar-los en efectiu en el moment de fer la inscripció.
- No es farà devolució dels suplements en concepte de material un cop hagin començat els tallers.

Per conèixer els criteris de reducció als tallers adreceu-vos a la recepció del Centre Cívic Sarrià, de dilluns a divendres, de 9 a 21 h.

La realització de tallers i activitats es duran a terme seguint les mesures de prevenció vigents de la covid19 en cada moment.

Per mesures d'higiene i prevenció, als tallers, cada persona disposarà d'un material propi i intransferible. No es podrà compartir el material.



TALLERS TARDOR 2021

LLEGENDA

N

Taller nou

§

Suplement en
concepte de material

Llegeix el codi per les
inscripcions via web



Per més informació inscriu-te al
nostre newsletter

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

INICIACIÓ A L'AMIGURUMI

N

Dilluns, de 18 a 20 h
Del 27 de setembre al 29 de
novembre
Preu: 93 € (18 hores)

L'objectiu d'aquest curs és utilitzar el ganxet d'una manera creativa, aprenent a fer els punts bàsics i a llegir patrons per tal de poder confeccionar personatges de ganxet anomenats amigurumis. En el transcurs del curs serem capaços d'elaborar un ninot de disseny propi.

No cal tenir-ne nocions prèvies. Només has de portar un ganxet del n. 3 i un cabdell del gruix adient per començar!

*A càrrec d'Àlicia Santamaria,
@ondalupita*



**INICIACIÓ A
L'AQUAREL·LA****N**

Dijous, de 18.45 a 20.15 h
Del 30 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 93 € (18 hores)

Vols endinsar-te en el món de l'aquarel·la? Vine a aprendre i descobrir tot un univers de color i possibilitats per expressar-te i capturar la realitat que ens envolta. Treballarem aquarel·la botànica, natures mortes, paisatges i, en definitiva, tot allò que ens vingui de gust.

A càrrec d'Àlícia Santamaria, @ondalupita



URBAN SKETCHING

Dimarts, de 17 a 18.30 h
Del 28 de setembre al 2 de
novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)

L'Urban sketching és la pràctica de dibuixar allò que ens rodeja, de forma ràpida, senzilla i a l'aire lliure.

Aquest taller pretén iniciar i perfeccionar als participants en el dibuix, en el que cadascú desenvoluparà el seu propi ritme, des del seu nivell i la seva trajectòria.

Material que cal duu: Bloc de dibuix Din A5, llapis 2B, goma i maquineta.

A càrrec de Joan Gispert

**INICIACIÓ A LA
CERÀMICA: TESTOS
PERSONALITZATS****N**

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 28 de setembre al 2 de
novembre
Preu: 51,67 € (10 hores) \$ 10 €

Taller en el qual dissenyarem i crearem testos personalitzats de petit format treballant diferents tècniques de ceràmica com el pessic o el kurinuki. També farem una breu introducció al macramé per realitzar un *plant-hanger* (suport per fer un test penjant).

Les peces s'entregaran cuites i no calen coneixements previs de ceràmica.

A càrrec d'Isabel Pallarés
Esteban, ceramista



INICIACIÓ A LA CERÀMICA: TÈCNICA DE PLANXA

N

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 9 al 30 de novembre
Preu: 41,33 € (8 hores) \$ 7 €

Partint d'aquesta tècnica senzilla, construirem peces en pla on treballarem diferents dibuixos, centrant-nos en la decoració mitjançant diferents tècniques com el relleu o el buidatge, entre altres.

Les peces s'entregaran cuites i no calen coneixements previs de ceràmica.

A càrrec d'Isabel Pallarés
Esteban, ceramista

PINTURA I DIBUIX MATÍ

Dimarts, d'11 a 13 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 93 € (18 hores)

Formació trimestral continuada tant per a aquelles persones que s'inicien en el món de l'art com per a les que volen consolidar i aprofundir en els coneixements del dibuix i la pintura. També podreu conèixer i experimentar amb diferents tècniques.

Si ja tens alguna base de dibuix o de pintura porta el que vulguis anar fent: oli, aquarel·la...

A càrrec de Pati Baztán

PINTURA I DIBUIX TARDA

Dilluns, de 18 a 20 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 93 € (18 hores)

Una breu introducció teòrica d'un artista o període significatiu de la història de l'art servirà de punt de partida per conèixer les diferents tècniques pictòriques i els processos creatius que hi intervenen. Així, setmanalment, aplicarem aquests coneixements teòrics al nostre llenç, anant pas a pas i adquirint eines per aprendre a expressar-nos per mitjà del dibuix, l'aquarel·la, l'oli, el pastís,.. o la tècnica que vulguem treballar!

A càrrec de Sílvia G. Armesto,
llicenciada en Belles Arts i
pintora

PATCHWORK

Dimecres, de 18 a 20 h
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 103,34 € (20 hores)

Curs on desenvoluparàs els teus dots costurers i la teva creativitat amb l'art de combinar teles i colors per confeccionar peces.

Material que cal portar el primer dia de classe: retalls de tela, costurer i peça per realitzar.

A càrrec de Núria Boldova

TALLERS

CREA ELS TEUS PRÒPIS SEGELLS D'ESTAMPACIÓ

N

**Dissabte 23 d'octubre
de 10.30 a 13.30 h
Preu: 15,50 € (3 hores)**

Tres hores en què treballarem el procés d'estampació d'inici a fi.; Elaborarem el disseny, transferirem la imatge a la goma, tallarem i estamparem! Coneixerem tots els materials i eines, com tallar, tintes, estampació, tot el necessari per poder després treballar els teus propis segells a casa.

No és necessari tenir cap tipus

de coneixement previ en dibuix ni estampació, només curiositat i ganes per aprendre una cosa nova!

*A càrrec de Natalia Ros,
il·lustradora i printmaker*

Consulta al web el material necessari per aquest mono-gràfic.

Aquest taller puntual s'enllaça amb l'exposició "36 days of type 2021" que realitzarà l'artista a la Galeria del Centre Cívic Sarrià els mesos d'octubre i novembre.



RECURSOS I HUMANITATS

JARDINERIA URBANA

**Dijous, de 10.30 a 12 h
Del 30 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)**

Taller en línia i presencial
En aquest taller parlarem tan de plantes ornamentals com d'hort. Si tens un balcó, una terrassa o un jardí aprendràs les pautes per tenir una bona cura dels teus cultius; en aquest primer trimestre trac-

tarem els substrats, la gran diversitat de les plantes i la poda. Combinarem sessions online, on podrem compartir les dificultats o el estat de salut de les plantes de casa amb **3 sessions practiques** que es realitzaran al Centre els dies 28 d'octubre, 25 de novembre i 2 de desembre.

*A càrrec de Marta Pitet,
enginyera agrònoma*

RESTAURACIÓ DE MOBLES

DILLUNS

Dilluns, de 17 a 20 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 139,50€ (27 hores)

DIMECRES

Dimecres, de 17 a 19 h
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 103,33€ (20 hores)

Una tauleta de nit, un mirall, una cadira..., perquè amb una bona restauració tots els mobles i objectes poden tenir una segona vida! En aquest taller aprendrem diferents tècniques per restaurar mobles i petits objectes de fusta. Curs obert a tots els nivells.

Material que s'ha de portar el primer dia de classe: una peça petita per restaurar, bata i guants.

Per a mesures d'higiene i prevenció, cada persona disposarà d'un material propi i intransferrible.

A càrrec de Mar Fumadó



SOBRE L'ART I LA VIDA

N

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)

Partint a cada sessió d'una obra d'art, de literatura o de filosofia, farem un recorregut per diferents disciplines per descobrir i analitzar com s'han abordat qüestions tan profundes com la definició de la vida, la responsabilitat del ésser humà vers altres vides que habiten el planeta o la relació amb la ciència.

A càrrec de Maria Concetta Marino

VISITA ALS MUSEUS

Divendres, d'11 a 12.30 h
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

Combinarem sessions teòriques i visites guiades a les exposicions més representatives de la temporada, així com algunes exposicions permanents o llocs d'interès on la tallerista explicarà de forma detallada els continguts de la mostra que es visitarà.

La primera sessió es farà al centre cívic.

L'entrada als museus va a càrrec de les persones usuàries. Podeu consultar al web les exposicions que es visitaran aquest trimestre. (Preu aproximat de totes les entrades 20€)

A càrrec de Maria Concetta Marino

TALLERS

SALUT I BENESTAR

IOGA PRENATAL

N

Dimecres, de 10.30 a 11.45 h
Del 29 de setembre a l'1 de
desembre
Preu: 64,59 € (12,5 hores)

El ioga prenatal és una pràctica de ioga amb moviments adaptats per a embarassades. En les sessions practicarem diferents tipus de respiració, farem estiraments suaus i moviments per enfortir braços i cames, exercicis per facilitar l'apertura de malucs i d'altres per alleugerir la molèstia lumbar. Pràctica recomanada per a embarassades a partir dels 3 mesos.

A càrrec de Bruna d'Ecclesiis

SORTIDES DE MARXA NÒRDICA

Dissabtes, de 10 a 12.30 h
2 d'octubre, 23 d'octubre i 20
de novembre
Preu: 38,76 € (7,5 hores)

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 la marxa nòrdica enfortirem braços, musculatura de l'esquena i millorarem la postura mentre descobrim racons; aquest trimestre caminarem pels miradors del Delta, la platja del Prat i el riu Llobregat.

Per motius d'higiene i prevenció cal dur els bastons de casa.

A càrrec de Fernando Bartolomé, de NordicWalkingTherapeutic (NWT)

ACTIVITAT FÍSICA

AFROBEAT

N

Dimecres, de 19 a 20.15 h
Del 29 de setembre a l'1 de
desembre
Preu: 64,59 € (12,5 hores)

Taller de dansa amb ritmes africans actuals coneguts popularment com afrobeats. De la mà de la Talile i la Nancy, n'aprendrem diferents passos que ens serviran per fer coreografies senzilles però mogudes!

A càrrec del col·lectiu Wahala



IOGA VINYASA AL MIGDIA

N

Dimecres, de 12 a 13 h
Del 29 de setembre a l'1 de
desembre
Preu: 51,67 € (10 hores)

EL ioga vinyasa, és una pràctica de ioga dinàmica on cada moviment va connectat amb la respiració.

En aquest taller, passarem d'una asana a una altra de forma fluïda sent la nostra guia i base la respiració conscient.

A càrrec de Bruna D'Ecclesiis

GAC. GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES EN FORMA!

Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 51,67 € (10 hores)

Classe dirigida on tonificarem el tren inferior (glutis, abdominals i cames) i reforçarem la zona del core. Amb aquestes exercicis no només estilitzarem la figura, sinó que també enfortirem la zona abdominal per millorar problemes d'esquena o posturals, de manera que es guanya també equilibri als malucs i elasticitat a les cames.

A càrrec de Lucrecia Lee

PILATES

Dilluns, dimecres i divendres, de 9.10 a 10.10 h
Del 27 de setembre 3 de desembre
Preu: 149,83 € (29 hores)

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental basat en diferents especialitzats com la gimnàstica, la traumatologia i el ioga, de manera que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. El treball es centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

A càrrec de Fabiana Paisani

OSTEOPILATES

Dimarts i dijous, de 19.45 a 20.45 h
Del 28 de setembre al 2 de desembre
Preu: 98,17 € (19 hores)

Activitat basada en el mètode Pilates, però adaptant-ne els exercicis i les sèries per tal que ajudin a enfortir els ossos i prevenir possibles fractures.

A càrrec de Fabiana Paisani

IOGA

Dilluns i dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Del 27 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 98,17 € (19 hores)

En aquest taller treballarem exercicis corporals de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a tonificar cames i malucs.

A càrrec de Gemma Gaseni de l' Associació Esportiva de Sarrià - Sant Gervasi



TALLERS

COUNTRY. BALL EN LÍNIA. PRINCIPIANTS

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 46,50 € (9 hores)

En aquest taller aprendrem diferents coreografies bàsiques de ball en línia. Aquesta disciplina de ball sense parella ens permetrà treballar el cos fent exercici aeròbic, potenciar la coordinació i l'equilibri, exercitar la memòria i passar una bona estona en grup. Cal haver fet prèviament un curs d'iniciació de country.

*A càrrec de Marta Borràs,
de l'Associació Esportiva Sarrià*

COUNTRY. BALL EN LÍNIA. INICIACIÓ

Dimarts, de 19 a 20 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 46,50 € (9 hores)

Si t'estrenes en el ball en línia aquest és el teu taller! Aprendrem diferents coreografies bàsiques de ball en línia des de zero. Aquesta disciplina de ball sense parella ens permetrà treballar el cos fent exercici aeròbic, potenciar la coordinació i l'equilibri, exercitar la memòria i passar una bona estona en grup.

*A càrrec de Marta Borràs,
de l'Associació Esportiva Sarrià*



IDIOMES

INICIACIÓ A L'ALEMANY

N

Dijous de 18.30 a 20 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

L'alemany, és un idioma proper però habitualment desconegut. Malgrat això, el parlen més de 120 milions de persones!

En aquest taller entendrem l'estructura bàsica, estudiarem els fonemes, la gramàtica i el vocabulari, per poder fer els primers passos en aquesta llengua.

ANGLÈS ELEMENTAL

Dimarts, d'11.15 a 12.45 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)

Curs d'anglès per a **persones amb coneixements bàsics** de l'idioma (A2 elemental assolit), que treuen el sentit general de lectures senzilles i que poden comunicar les necessitats bàsiques. En el taller es treballarà la llengua en el seu format oral, introduint noves estructures gramaticals, frases i expressions d'ús freqüent i relacionades amb temes rellevants.

*Pots consultar al web o al punt d'informació el contingut d'aquest taller.

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS PRE INTERMEDI

Dilluns, d'11.30 a 13 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)

Curs d'anglès d'introducció al nivell intermedi per a **persones amb coneixements bàsics** de l'idioma (nivell A2 assolit) que poden comunicar-se en situacions quotidianes i vocabulari elemental, que volen repassar allò après introduint nous conceptes i estructures gramaticals. En aquest taller es treballarà amb el suport d'un llibre.

*Pots consultar al web o al punt d'informació el contingut d'aquest taller.

A càrrec de Beatriz Benet

TREU LA POLS DEL TEU ANGLÈS

HORARI 1

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
Del 29 de setembre al l'1 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

HORARI 2

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

Aquest és un curs dirigit a persones que ja han estudiat anglès (nivell mínim intermedi baix) però que necessiten **refrescar allò après**. Mitjançant converses, lectures, audicions, i altres dinàmiques participatives practicarem la llengua anglesa.

*Pots consultar al web o al punt d'informació el contingut d'aquest taller.

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS CONVERSA

HORARI 1

Dimarts, de 16 a 17.30 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76€ (13,5 hores)

HORARI 2

Dimecres, de 16 a 17.30 h
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

HORARI 3

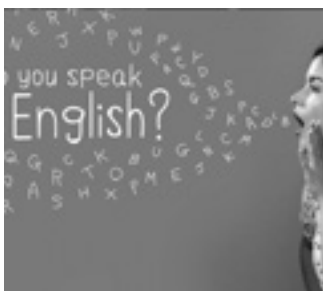
Dimarts, d'11 a 12.30 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76€ (13,5 hores)

HORARI 4

Dijous, de 16.30 a 18 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

Treballarem la llengua en la seva forma oral, d'una forma distesa i divertida. A partir d'un tema de l'actualitat o d'una lectura millorarem la nostra fluïdesa i audició a la vegada que coneixerem noves expressions i incorporarem vocabulari. Cal tenir uns nivells bàsics o ganes de parlar i posar-hi cullerada!

A càrrec de Chris Brown



TALLERS

FRANCÈS CONVERSA. TARDA

Dimarts de 17.30 a 19 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)

A càrrec de Florence Tessier

FRANCÈS CONVERSA. MATÍ

Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 77,50 € (15 hores)

Curs adreçat a persones amb un nivell intermedi (A2/B1) on treballarem la llengua en la seva forma oral mitjançant llibres i altres suports. Aprendrem les estructures per poder expressar la nostra opinió d'una manera clara i n'ampliarem vocabulari.

A càrrec de Stéphanie Pimet

TALLERS PER A PERSONES GRANS

CERÀMICA FÀCIL

N

Dimarts, de 17 a 18.15 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 47,92 € (11,15 hores)

La ceràmica té molts beneficis; millora la concentració proporcionant-nos un estat de relaxació, ens estimula els sentits i exercitem braços i mans amb un exercici agradable i sense impacte. I tot plegat mentre desenvolupem la nostra creativitat!

En aquest taller d'iniciació veurem les tècniques més senzilles per crear petits objectes utilitaris o bé decoratius.

A càrrec d'Isabel Pallarés

CONÈIX LA TEVA TAULETA

N

Dilluns d'11.15 a 12.45 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 57,50 € (13,5 hores)

Coneix el funcionament bàsic de la tauleta per a ús quotidià. Tens dubtes d'alguna cosa en concret? Vine i ho resoldrem. (Ús d'aplicacions, navegar per internet, videoconferències etc.). Un gran món per a descobrir. Segur que en pots treure profit!

Per a aquest taller cal dur la tauleta de casa.

A càrrec d'Heura Cisa



CONÈIX EL TEU SMARTPHONE

Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 29 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 63,89 € (15 hores)

Aprèn les funcions bàsiques del teu telèfon. Ús d'aplicacions segons les teves preferències. Com per exemple, utilitzar el WhatsApp, fer fotografies, enviar-les, navegar i fer tràmits per Internet, utilitzar el correu electrònic, buscar informació i molt més! Vine a descobrir-ho. Per a aquest taller cal dur el mòbil de casa.

A càrrec d'Heura Cisa



INICIACIÓ A L'ANGLÈS

Dijous, de 9.30 a 11 h
Del 30 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 63,89 € (15 hores)

Taller d'iniciació a l'idioma per a *falsebeginners*. I què és un *falsebeginner*? Doncs aquella persona que té uns coneixements mínims d'anglès (números, vocabulari bàsic, present simple,...) però que necessita tornar a començar i avançar en l'aprenentatge de la llengua poquet a poquet.

****Pots consultar al web o al punt d'informació el contingut d'aquest taller.***

A càrrec de Beatriz Benet

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

HORARI 1

Dimecres de 16 a 17.30 h
Del 29 de setembre a l'1 de
desembre
Preu: 63,89 € (15 hores)

HORARI 2

Dimecres, de 17.45 a 19.15 h
Del 29 de setembre a l'1 de
desembre
Preu: 63,89 € (15 hores)

Taller dirigit a persones que vulguin evitar i prevenir les possibles pèrdues de memòria degudes al procés d'envelliment. Mitjançant exercicis, millorarem l'atenció i la concentració, treballarem zones cerebrals que habitualment no s'activen, adquirirem fluïdesa verbal per expressar idees i potenciarem les relacions socials.

A càrrec de Cristina Loriz, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi.



TALLERS

IOGA SUAU

Dimarts i dijous, de 12 a 13 h
Del 29 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

En aquest taller treballarem exercicis corporals de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a tonificar, a controlar la nostra respiració i, ja que hi som, a relaxar-nos.

*A càrrec de Gemma Gaseni,
de l' Associació Esportiva de
Sarrià–Sant Gervasi.*

TAITXÍ

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Del 28 de setembre al 2 de
desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

Aprendrem una sèrie de moviments o de formes continuades suaus i coordinades. Hi intervenen el manteniment de la flexibilitat, la força, la coordinació, la relaxació i la respiració, a fi de desenvolupar la resistència aeròbica i crear una millora general de la forma física.

A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià–Sant Gervasi

*En cas de pluja la sessió d'aquest taller quedarà suspesa i pendent de recuperació.



ESTIRAMENTS

Divendres, de 10.25 a 11.25 h
De l'1 d'octubre al 3 de
desembre
Preu: 42,59 € (10 hores)

Una hora d'exercicis específics d'estiraments i mobilitat articular per tal d'ajudar els músculs i les articulacions a mantenir-se actius el major temps possible i prevenir possibles problemes articulars i ossis.

A càrrec Fabiana Paisani

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Treball corporal a partir de la globalitat, adaptat a les possibilitats i característiques dels usuaris i les usuàries. S'hi realitzaran exercicis de mobilitat articular, fent reforçament muscular, respiració i relaxació entre els més destacats.

HORARI 1

Dilluns i dimecres, de 10.25 a 11.25 h
Del 27 de setembre al 1 de
desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

A càrrec de Fabiana Paisani

HORARI 2

Dilluns i dimecres, d'11.40 a 12.40 h
Del 27 de setembre al 1 de
desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

A càrrec de Fabiana Paisani

HORARI 3

Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h
Del 28 de setembre al 2 de desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

A càrrec de Carmen Gallo, de l'Associació Esportiva de Sarrià – Sant Gervasi

HORARI 4

Dimarts i dijous, de 10.45 a 11.45 h
Del 28 de setembre al 2 de desembre
Preu: 80,92 € (19 hores)

A càrrec de Carmen Gallo, de l'Associació Esportiva de Sarrià – Sant Gervasi

TALLERS FAMILIARS

ESTIMULACIÓ MUSICAL

N

Dilluns, de 10 a 11 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre
Preu: 46,50 € (9 hores)
Famílies amb infants de 0-2 anys

Un taller per apropar-te al món musical de manera immediata, a través d'un espai musical per crear un vincle familiar-infant, experimentar noves sensacions mitjançant la introducció als ritmes, sons, formes de comunicació amb la veu i cos, diferents materials sensitius i sons... Un taller per gaudir de la música en família d'una manera divertida, lliure, creativa i enriquidora.

A càrrec d'Heura Cisa

TALLERS PER A INFANTS

CREATIVITAT SENSE PANTALLES

N

Dijous, de 17.15 a 18.30 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Preu: 38,09 € (12,5 hores)
Edats: Infants dels 6 als 8 anys

Creativitat sense pantalles és una proposta activa d'acompanyament en la descoberta de la creativitat natural que cada nen i nena porta dins seu. Durant una hora, ens oblidarem de normes i regles per a jugar i descobrir la màgia dels colors, les formes, els materials... sense limitar els resultats que obtindrem amb les nostres pròpies mans.

A càrrec d'Àlicia Santamaria, @ondalupita



INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA

N

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre

Preu: 41,14 € (13,5 hores)

Edats: Infants dels 6 als 10 anys

Amb exercicis que combinen el joc i l'aprenentatge aprendrem a moure'ns sobre odes a la pista dels jardins de la Vil·la Cecília.

És obligatori l'ús del casc i proteccions.

*En cas de pluja la sessió d'aquest taller quedarà suspesa i pendent de recuperació.

SKATE A LA PISTA. INICIACIÓ

Dimecres, de 17.15 a 18.45 h
Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Preu: 45,71 € (15 hores)

Edats: Infants dels 6 als 12 anys

Vols aprendre a patinar des de zero? En aquest taller aprendrem els moviments bàsics, per començar a patinar i agafar confiança amb el nostre skate.

*En cas de pluja la sessió d'aquest taller quedarà suspesa i pendent de recuperació.

És obligatori l'ús del casc i cal duu l'skate de casa



SKATE A LA PISTA. PRINCIPIANTS

Dijous, de 17.30 a 19 h

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Preu: 45,71 € (15 hores)

Edats: Infants dels 6 als 12 anys

Traurem els mòduls i les rampes a la pista per aprendre trucs i tècniques d'aquest esport urbà. Cal tenir uns coneixements mínims d'skate.

*En cas de pluja la sessió d'aquest taller quedarà suspesa i pendent de recuperació.

És obligatori l'ús del casc i cal duu l'skate de casa



DANSA I MOVIMENT CREATIU

Dimarts, de 17.15 a 18.30 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre

Preu: 34,28€ (11,15 hores)

Edats: Infants dels 4 als 6 anys

Taller vivencial i creatiu per a infants per arribar a la dansa des de la llibertat del moviment i el joc. Partint del moviment natural i espontani del cos farem un treball lúdic alhora que treballem el ritme, l'escolta, la consciència corporal, l'autoco-neixement i la relació amb els altres.

A càrrec de Fabiana Paisani



TALLERS PER A JOVES

INICIACIÓ AL LETTERING

N

Dimecres de 17.30 a 19 h

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Preu: 45,71 € (15 hores) \$ 5 €

Taller joves dels 12 als 16 anys

En aquest taller aprendrem a usar les diferents eines que existeixen per a fer *lettering* o cal·ligrafia moderna. Treballarem amb els retoladors de punta de pinzell (*brushpen*), retoladors de punta fina, llapis, pinzells, aquarel·les... Partint des de zero, practicarem les traçades bàsiques, les lletres minúscules i majúscules, els diferents formats, degradats, ombres, llums i colors per donar al acabat final totalment únic i impactant.

Durant el curs farem diversos projectes pràctics que podràs endur-te a casa, sempre treballant amb les frases i les paraules que més t'agradin a tu. Atreveix-te a desafiar la teva creativitat i acompanya'm a crear *letterings* increïbles.

A càrrec de Laia Voto, dissenyadora gràfica, instagram @maduiixa



TALLERS

HULA-HOOP

N

Dimarts, de 17.30 a 19 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)
Taller per a joves dels 16 als 29 anys

Seguint els passos bàsics veuràs com en un tres i no res l'*hula-hoop* gira al voltant de la teva cintura; la connexió del cercol amb un mateix, les transicions de mans, com treure-se'l pel cap o com fer-lo girar per les cames seran alguns dels moviments que aprendrem. Un exercici genial per enfortir els abdominals, treballar la consciència corporal i posar a prova la paciència.

Cada classe comptarà amb una sessió d'escalfament i una altra d'estiraments.

A càrrec d'Emilia Marchan, hula-hoper

GRAVACIÓ: HOME STUDIO

N

Dilluns de 17.30 a 19 h
Del 27 de setembre al 30 de novembre
Preu: 69,76 € (13,5 hores)
Taller per a joves dels 16 als 29 anys

En aquest taller aprendrem el procediment i les eines bàsiques per gravar i editar temes de rap i urbanmusic, així com el maneig de tots els equips necessaris per fer-ho en un home studio; veurem els diferents tipus de programaris més utilitzats, conceptes i tècniques bàsiques de gravació, farem una petita introducció al so i l'acústica, entre altres.

A càrrec de Llobregat BlockParty



OFERTA PERMANENT

ESPAI INFANTIL EL PARC

Espai obert i gratuït de matins i tardes per a infants fins a 6 anys i els seus acompanyants, amb dues sales interiors i un exterior amb materials adequats a aquestes edats, d'ús lliure, responsable i compartit. Per jugar, experimentar, compartir i relacionar-se amb altres infants i adults en un entorn natural.

Horari de primavera-estiu: de dilluns a divendres, de 10 h a 13 h i de 17 a 20 h i dissabtes de 10 a 13 h

AULA MULTIMÈDIA

L'aula multimèdia disposa d'un horari diari de lliure accés per als usuaris i usuàries que en vulguin gaudir. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del centre cívic.

Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta.

En el cas que el centre cívic faci ús de la sala multimèdia per a activitats dirigides dins dels horaris oberts ho notificarà mitjançant cartells que col·locarà a la mateixa aula i a la pàgina web

BAR – CAFETERIA CENTRE CÍVIC SARRIÀ

Obert de dilluns a divendres, de 9 a 20 h, i dissabtes, de 10 a 20 h

Tel. 687 80 75 60

begosanchisalonso@gmail.com

CESSIÓ D'ESP AIS

El centre cívic Sarrià disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a empreses, persones físiques i entitats sense ànim de lucre. Podeu trobar més informació visitant el web www.bcn.cat/ccsarria, enviar-nos un correu a cessions.sarria@qsl.cat o trucar al 93 256 27 20.

SALA D'EXPOSICIONS

Disposem de dues sales d'exposicions que fan un total de 30 m² i 6 carrils expositors. L'objectiu de les sales és proporcionar un espai de mostra i coneixement de l'obra de l'artista així com complementar diferents activitats del centre mitjançant exposicions que hi estan relacionades.

Un altre espai habilitat per realitzar exposicions és la cafeteria de l'equipament, destinat a exposar fotografies d'artistes amateurs per tal d'oferir un espai on mostrar i donar a conèixer la seva obra.

De dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes de 10 a 21 h

Consulteu-ne la disponibilitat i les condicions d'ús al web www.bcn.cat/ccsarria o escrivint un correu electrònic a exposarria@qsl.cat o bé trucant al Centre Cívic Sarrià: 93 256 27 20.

CONNEXIÓ WI-FI

Espai per poder-vos connectar a Internet de forma gratuïta a través dels vostres portàtils o PDA.

De dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 10 a 21 h

LA TRAMOIA (ESPAI D'ASSAIG)

Servei que dona suport a la creació artística i cultural posant a disposició espais d'assaig a canvi d'una contraprestació, col·laborant dins la programació d'arts escèniques de l'equipament. Tens un grup de teatre, de dansa o vols gravar un curt? Aquest és el teu espai! joves.sarria@qsl.cat

BUCS D'ASSAIG

La CRS (Coordinadora de Rock de Sarrià) gestiona dos bucs d'assaig insonoritzats, que es lloguen per hores, perquè els músics puguin reunir-se, assajar i treballar en les seves propostes musicals. Els locals estan equipats amb material propi: bateria, amplificadors de guitarra i baix, equip de veus... De dilluns a dissabtes, de 10 a 20.30 h. Cal consultar prèviament la disponibilitat trucant al centre cívic o escrivint a rocksarria@gmail.com o joves.sarria@qsl.cat

Gestionat per la Coordinadora de Rock de Sarrià (CRS)

ENTITATS I GRUPS FORMALS

ASSOCIACIÓ TRASTORN ESPECTRE AUTISTA-ASPERGER DE CATALUNYA

Esplai per a infants de 4 a 14 anys afectats per TEA

Es troben quinzenalment els dissabtes a la tarda al centre cívic Sarrià.

Per a més informació:
www.aspergercat.es

AGRUPAMENT ESCOLTA SANT IGNASI

grupament per a infants i adolescents, des dels 6 fins als 17 anys, incloent-hi la participació dels pares i mares i també de joves a partir dels 18 anys, que es vulguin implicar en la realització d'un voluntariat com a monitors.

Es troben els dissabtes de 16 a 19 h al Centre Cívic Sarrià.

Per a més informació:
www.aesantignasi.org

COL·LECTIU DE PERSONES GRANS

Grup de persones majors de 60 anys que organitzen sortides culturals, activitats de lleure i col·laboren en l'organització d'activitats de l'equipament dirigides a la gent gran i activitats intergeneracionals.

Es troben els dimarts i dijous, de 17 a 19 h, al centre cívic Sarrià.

COORDINADORA DE ROCK DE SARRIÀ (CRS)

L'Associació Coordinadora de Rock de Sarrià té com a objectiu promocionar i difondre la cultura musical de base. L'entitat desenvolupa aquesta tasca des del 1998, mitjançant la gestió dels bucs d'assaig de l'equipament i participa en la dinamització juvenil del centre cívic amb la programació musical.

Cada últim divendres de mes organitza una *jam session* o un concert a l'equipament per donar oportunitats a joves músics. Per saber-ne més: <https://www.facebook.com/crs.sarria>

COR INFANTIL ESQUELLERINC

Fundat l'any 1965 per membres del Cor Madrigal, amb la finalitat de fer gaudir de la música els infants de 5 a 16 anys mitjançant el cant coral.

Es troben cada dissabte al matí d'11 a 13 h al centre cívic Sarrià. Per a més informació:

www.agrupaciocormadrigal.org/esquellerinc o trucant al 93 256 27 20 i preguntant per la persona responsable.

CORAL RASPINELL

Coral de cultiu de la música tradicional catalana i clàssica

Es troben els dimarts d'11.30 a 13 h al Centre Cívic Sarrià.

Per a més informació podeu trucar al 93 256 27 20 i preguntar per la persona responsable.

ENSEMBLE... EM SEMBLA BÉ! ORQUESTRA

Orquestra formada per a infants i joves amb discapacitat intel·lectual que treballa amb instruments de corda i vent i el treball vocal i narratiu.

Es troben els dissabtes de 10 a 14 h al Centre Cívic Sarrià.

Per saber-ne més: <https://www.facebook.com/ensembleemsemblabe.orquestra>

GRUP DE PETANCA

Apassionats del popular esport la petanca. Organitzen campeonats amb altres equipaments del Districte coincidint amb la Festa Major del barri i per a la jornada de portes obertes de l'equipament.

Es troben de dilluns a diumenge de 10 a 13 h a les pistes del jardí de Vil·la Cecília.

GRUP DE POESIA

Amants de la poesia que organitzen trobades poètiques intergeneracionals amb recitals de poemes propis o amb paraules d'altres autores i autors i ens transmeten la seva passió per la poesia a tots nosaltres.

Es troben els dimecres a les 17.30 h al centre cívic Sarrià.

GRUP DE DÒMINO

Jugadors del popular joc de taula, el dòmino. Organitzen campionats dos cops l'any coincidint amb la **Festa Major del barri** i per a la Festa del Centre Cívic de Sarrià.

Es troben de dilluns a divendres a la tarda al Centre Cívic Sarrià.

GRUP DE TERTÚLIA: L'ART D'ESCOLTAR I DEBATRE

Amants de la tertúlia es reuneixen per debatre diferents temes i escoltar els diferents punts de vista dels assistents.

Es troben els dilluns a les 18 h al centre cívic Sarrià.

GRUP LA TRIBU

Grup de mares amb nadons o infants menuts de l'Espai Infantil El Parc que es troben per jugar, xerrar, compartir estones i activitats.

Es troben els matins a l'Espai Infantil El Parc.

CLUB DE LECTURA

Amants de la lectura que es troben un cop al mes per passar una bona estona comentant els llibres que el mateix grup decideix llegir.

Es troben cada primer dijous de mes a les 10:30 h al Centre Cívic Sarrià.

Segueix-nos
a les xarxes socials
i al web del centre cívic!

Instagram



Twitter



Facebook



Web



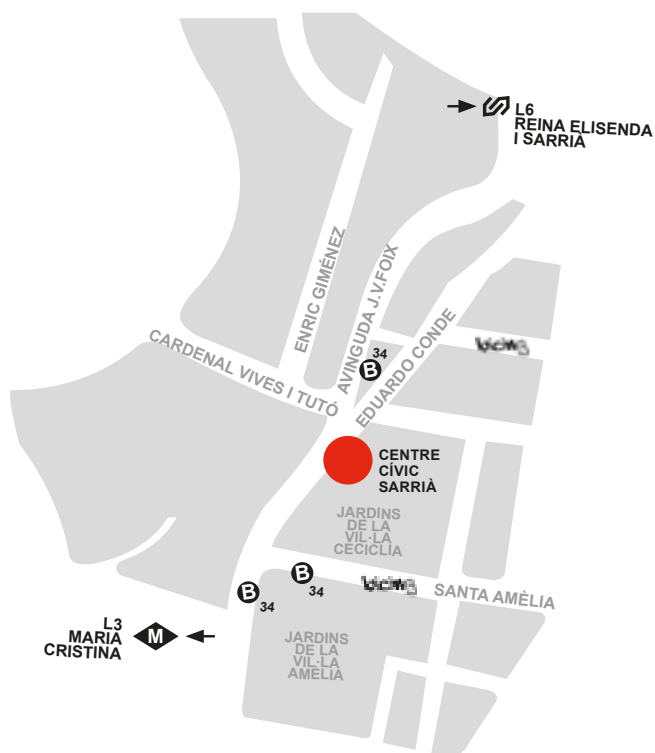
Escaneja el codi QR
amb el teu mòbil







MAPA



ADREÇA

C/ Eduardo Conde, 22-42. 08034
Barcelona
Tel.: 93 256 27 20
Fax.: 93 256 27 24
ccsarria qsl.cat
Gestió tècnica: QSL

HORARIS

De dilluns a divendres
de 9 a 21 h

Dissabtes
de 10 a 21 h

FGC. Reina Elisenda i Sarrià
Metro: L3 Maria Cristina
Bus: 6, 34, 63, 66, 70, 78, 130,
V3 i V5

Segueix-nos a les xarxes socials:

ccivics.bcn.cat/sarria

facebook.com/ccsarria

instagram.com/ccsarria

twitter.com/ccivicsarria

ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi



**Districte de
Sarrià-Sant Gervasi**