

Centre Cívic La Sagrera “La Barraca”

PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

Octubre - Desembre 2021

La Sagrera



Ajuntament de
Barcelona



PROGRAMACIÓ OCTUBRE-DESEMBRE 2021

INFORMACIÓ I NORMATIVA INSCRIPCIONS	pàg. 02
TIPOLOGIA ACTIVITATS 2021	pàg. 03
MESURES COVID-19	pàg. 05
TALLERS CULTURALS	
TALLERS EN LÍNIA	pàg. 06
HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA	pàg. 09
CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I BENESTAR	pàg. 09
MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES	pàg. 15
IDIOMES	pàg. 16
EXPRESSIÓ MUSICAL	pàg. 17
FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES	pàg. 18
RECURSOS, CREATIVITAT, FET A MÀ	pàg. 19
SOSTENIBILITAT I MEDI AMBIENT	pàg. 20
TALLERS FAMILIARS	pàg. 20
ITINERARIS	pàg. 21
PROJECTE LABarraca_LAB	pàg. 22
TALLERS VOLUNTARIS	pàg. 23
INFORMACIÓ I SERVEIS	pàg. 24
ENTITATS DEL CENTRE	pàg. 25

LLEGENDA



ONLINE



PROMOCIÓ CULTURAL

INFORMACIÓ OCTUBRE-DESEMBRE 2021

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Aquesta adaptació, **comporta la reducció del nombre d'activitats i la reducció del nombre de places en cadascuna d'elles**, per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries.

Per aquests motius, **la inscripció als tallers trimestrals d'octubre-desembre 2021 es faran de la següent forma:**

INSCRIPCIONS

Del 2 de setembre al 8 d'octubre. No es faran inscripcions fora de les dates establertes.

- **Inscripcions EN LÍNIA preferiblement.**
- **Inici inscripcions: dijous 2 de setembre a les 10 h.**
- **Opció d'inscripció presencial amb CITA PRÈVIA: EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes.**

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

Inici de les activitats: A partir de dilluns 4 d'octubre.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS EN LÍNIA

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera.
 - Per a totes les activitats les places són limitades.
 - Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.
 - **La subvenció d'atur i la subvenció per a persones amb discapacitat no estan disponibles en línia.**
-

TARIFES REDUÏDES

- Per acollir-se a les tarifes reduïdes caldrà fer **la inscripció de manera presencial i presentar al moment la documentació** requerida en cada cas. Caldrà que empleneu i signeu un document indicant que ens proporcioneu aquesta documentació.
- El descompte només és aplicable a un taller al trimestre.
- **Descompte per aturats/ades:** certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o certificat de vida laboral, ambdós documents han d'estar actualitzats.
- **Descompte per família nombrosa i monoparental:** fotocòpia del carnet acreditatiu.
- **Descompte per famílies perceptores del PIRMI:** documentació acreditativa.
- **Descompte per discapacitat:** documentació acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona.

Podeu consultar la informació detallada a la pàgina web: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS TRIMESTRE OCTUBRE-DESEMBRE 2021

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 a través de la plataforma Zoom.
- 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 qual 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. 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.
-

NORMATIVA GENERAL D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dades establertes.
 - Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2020.
 - La inscripció pot fer-se de forma presencial demanant cita prèvia o via online a través de la pàgina web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra.
 - El pagament del taller presencialment es farà amb **targeta o per imposició bancària. No s'acceptaran diners en efectiu.**
 - **En cas d'imposició bancària** no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari, en un **màxim de 48 hores.**
 - El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, professorat o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants o per altres raons tècniques. En aquests casos, s'efectuarà la devolució de l'import de la inscripció del **27 al 30 de setembre.**
 - En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar durant el període de devolucions (**del 27 al 30 de setembre**). Un cop iniciats els tallers, **dilluns 4 d'octubre**, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
 - Una vegada finalitzat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic o de canvi d'horari de feina que demostrï que no poden realitzar el taller. El justificant s'haurà d'entregar com a **data màxima el divendres 8 d'octubre. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.**
 - Aquest trimestre, no hi haurà activitat els dies: **11 i 12 d'octubre, 1 de novembre, 4, 6, 7 i 8 de desembre.**
- Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
 - **Activitats híbrides:** aquest trimestre es prioritzarà la formació presencial, però si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat en línia, sempre que sigui possible. Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual 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 i sessions 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.
 - Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
 - Cal indicar al professorat qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de realitzar el taller.
 - El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
 - **Als tallers d'activitat física caldrà dur mètrega i el material que indiqui el professorat.**
 - El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

MESURES COVID CENTRE CÍVIC LA SAGRERA “LA BARRACA”

A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic La Sagrera “La Barraca” 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.

El CC La Sagrera seguirà els següents protocols sempre d'acord amb la normativa vigent:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- A l'entrada del centre i a cada aula hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició dels seients compliran les distàncies de seguretat requerides.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada i sota control del personal del centre per garantir la distància de seguretat.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.
- A tots els espais on sigui necessari s'habilitaran diferents horaris per tal de no produir aglomeracions de persones.

Mesures individuals:

- Recorda que a tots el espais del CC La Sagrera cal mantenir una distància de seguretat entre persones de 1,5-2 metres.
- L'ús de la mascareta és obligatori.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada. Caldrà seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del CC La Sagrera
- **Si penses que pots tenir símptomes de la covid-19** o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, **queda't a casa i informa'ns**. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

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



fotografia: pexeles.com

SALUT I BENESTAR

IOGA I CHAKRAS

O

**DEL 20 D'OCTUBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19 a 20.15 h

Preu: 38.43 (7 sessions)

Professional: Savitri, Sonia
Linda Brizzolari

Chakra és una paraula sànscrita que significa roda. La tradició del ioga contempla un sistema de set centres d'energia situats al llarg de la columna vertebral. Cada chakra correspon a una àrea del cos, un color, un centre emocional i de comportament, així com molts altres aspectes. En aquest taller enfocarem la pràctica del ioga en connectar amb cada un d'ells per reconèixer les seves funcions i com es reflecteix en la nostra vida quotidiana i parlarem sobre com harmonitzar-los i gaudir plenament de les nostres potencialitats.



fotografia: Sonia Linda Brizzolari

**IOGA PER
A EMBARASSADES**

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20.15 h

Preu: 49.41 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Emma Velasco

Observacions: Recomanat a partir del segon trimestre de l'embaràs.

En aquest taller aprendràs a realitzar la pràctica de ioga de la manera més adequada per a una dona embarassada amb l'objectiu de mantenir una bona forma física per transitar l'embaràs amb salut i preparar-se pel part. Connectarem i treballarem la unió mare-bebè des d'abans del naixement i farem una breu posada en comú de les experiències i dels neguits de les assistents per acompanyar-les a gestionar emocionalment un moment especialment sensible. Es tracta d'una classe pràctica amb el focus posat a les necessitats físiques i emocionals de les dones embarassades, que es troben transitant un moment especial de les seves vides. Es treballarà amb tècniques de hatha ioga, vinyasa i ioga kundalini.

IOGA KUNDALINI

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 2 DE DESEMBRE**

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 59.3 € (9 sessions)

Professional: Emma Velasco

El ioga kundalini també és conegut com el ioga de l'energia o el ioga de la consciència. L'objectiu és despertar i mobilitzar l'energia kundalini que tots tenim a la base de la columna i així desbloquejar el cos i la ment i aconseguir experimentar estats de benestar tant a nivell físic com emocional. Durant la sessió de ioga kundalini es treballa el cos i la ment mitjançant asanes (postures), pranayames (respiracions), bandhes (claus energètiques), mudres (gestos amb mans i dits) i meditacions amb mantres. És un tipus de ioga que convida a la introspecció i a la connexió amb la part més espiritual de nosaltres.

PILATES

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

GRUP 1: Dimecres de 10.30 a 11.45 h

GRUP 2: Dimecres de 18 a 19.15 h

Preu: 54.87 € (10 sessions)

* No hi haurà classe el dia 8/12

Professional: Carlota Fernández

Entrenament físic que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, i millorar la postura corporal augmentant la mobilitat de les articulacions i la flexibilitat a partir de la concentració, la respiració i la precisió dels moviments. Millora la força central i les connexions necessàries per dur a terme tota mena de moviments tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

VIURE EN POSITIU: PLA DETOX PER A LA HIGIENE EMOCIONAL

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 59.3 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies
12/10 i 7/12

Professional: **Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach**

Sents que les emocions s'han intensificat i que et costa retrobar la calma? Els teus pensaments no t'ajuden a retrobar el benestar? Coneix alguns dels factors, habilitats, pràctiques i rutines per mitigar l'estrès i l'ansietat i per ajudar-te a mantenir el benestar i la salut emocional. Els temes que tractarem seran: com ens afecta el confinament, quins factors influeixen en el nostre benestar, gestió dels pensaments nocius, eines com el mindfulness i tècniques per riure.



fotografia: pixabay

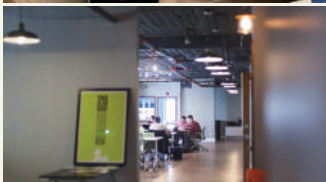
TALLERS HÍBRIDS

• 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, a través de la plataforma Zoom.

• En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual 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 i sessions 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.



fotografia: pexeles.com

**HUMANITATS,
HISTÒRIA I CULTURA**

**DE PASSEIG AMB LA
LITERATURA AL LLARG
DELS SEGLES**

PC**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 2 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 19.30 h

Taller de promoció cultural.

Gratuït (9 sessions)

Professional: Jordi Caixàs i Borrell

Format: híbrid.

L'objectiu d'aquest curs consisteix a conèixer la història de la humanitat a través d'una selecció de grans obres de la literatura universal. El primer trimestre se centrarà d'entrada en el món aristocràtic i bèl·lic descrit a la *Ilíada*; després, en la ideologia burgesa reflectida en el *Decameró* de Giovanni Boccaccio i en *The Canterbury Tales* de Geoffrey Chaucer; i, finalment, en l'anàlisi de la passió amorosa present en la novel·la *La princesa de Clèves* de Madame De La Fayette, segons la ideologia dominant en la cort de Lluís XIV de França.

**CREIXEMENT
PERSONAL, SALUT
I BENESTAR**

**AUTO CURA EN
EL POST PART**

**DEL 6 D'OCTUBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Noelia Ballesterro, Terapeuta Gestalt perinatal i infermera.

Format: híbrid

En l'experiència de la maternitat és molt important prendre consciència de la importància de l'auto-cura per poder-nos oxigenar i donar el millor de nosaltres mateixes als nostres fills i filles.

En aquest espai, t'oferim un grup i unes eines per poder cuidar-te sigui quina sigui l'etapa del postpart en la que et trobis.

MINDFULNESS

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 12 a 13.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12

Professional: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach.
Format: híbrid

El Mindfulness és una pràctica que ens ajuda a educar la nostra atenció per posar-la al servei del nostre benestar. Farem pràctiques de Mindfulness per regular i gestionar l'atenció; cultivar la calma, l'acceptació, la gratitud... Els beneficis que pots trobar són: reduir l'estrès i l'ansietat, trobar la calma en situacions difícils, lidiar amb emocions negatives, fomentar la sensació d'harmonia i calma de les emocions positives. Si sents esgotament de tanta queixa, de preocupar-te, de funcionar amb tantes tasques... aquesta eina et servirà per retrobar la calma i augmentar el benestar.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 6 D'OCTUBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 69.75 (9 sessions)

Professional: Mireia Torrents Martín, de VEIE®. Vida Escola Intel·ligència Emocional.

Format: híbrid

A través d'una metodologia experiencial i participativa, la persona participant s'acostarà al món de les emocions, podrà conèixer i adquirir eines de gestió emocional per a obtenir una millor relació amb un mateix, amb els altres i amb la vida. "Ser emocionalment intel·ligents ens brinda d'una major possibilitat d'èxit personal, acadèmic i professional".

**VIDA CONSCIENT:
FILOSOFIA APLICADA
I TÈCNiques
D'AUTOconeixement**

DEL 7 D'OCTUBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dijous de 19.45 a 21.15 h

Preu: 69.75 (9 sessions)

Professional: Mar Àlvarez

Format: híbrid

En aquest curs explorarem idees i pràctiques que tenen com a objectiu viure una vida més conscient, serena i plena. Parlarem de filosofia, meditació i creixement personal, i descobrirem eines que ens ajuden en el dia a dia.

COS I MENT: IOGA I MEDITACIÓ

DEL 18 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21.15 h

Preu: 45.20 € (7 sessions)

* No hi haurà classe els dies 1/11 i 6/12

Professional: Savitri, Sonia Linda Brizzolari

Observacions: Cal dur mànega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de Ioga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem postures de Ioga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem en calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats.



fotografia: Savitri Sonia Linda

**ESTIRAMENTS I
TONIFICACIÓ CORPORAL**

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE
DESEMBRE**

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 51.66 € (10 sessions)

* No hi haurà classe el dia 8/12

Professional: Paulo Da Cruz

Observacions: Cal dur màr-
fega, tovallola, mitjons i roba
còmoda.

Format: híbrid

Taller on es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitjana. Els estiraments són molt importants per al benestar del cos, i per això hem d'estirar amb una perfecta alineació articular i ser més conscients del nostre cos: quan es mou i com es mou. A més, es farà un treball d'alineació i tonificació amb l'objectiu de despertar i activar la musculatura. Els exercicis es resumeixen en un treball corporal de manteniment global.

**BODY FLOW: ESTIRAMENTS
I FLUIDESA DEL COS**

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE
DESEMBRE**

Dimarts de 13 a 14.15 h

Preu: 58.12 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies
12/10 i 7/12

Professional: Martina Lohse

Observacions: Cal dur màr-
fega, tovallola, mitjons i roba
còmoda.

Format: híbrid

Taller on es combinarà l'entrenament corporal, la relaxació i l'alegria per aconseguir arribar un estat de benestar òptim. Es treballaran amb la base de diferents disciplines, com el Hatha loga, l'entrenament facial, els estiraments, i el loga Nidra entre d'altres.

**DEFENSA
PERSONAL FEMENINA**

**DEL 6 D'OCTUBRE A L'1 DE
DESEMBRE**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Alexander Rodrigo
Moreira

Observacions: Cal dur màr-
fega, tovallola, mitjons i roba
còmoda.

Format: presencial

La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. A través de les diferents tècniques del Judo, el cos i la ment s'uneixen per a millorar l'agilitat mental i física i prevenir les agressions. Així en aquest taller, treballarem el cos i la ment amb les tècniques del Judo per aprendre estratègies de defensa personal. Guanyaràs seguretat física, mental, emocional i de protecció.

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 16.30 a 17.30 h

Preu: 51.66 € (10 sessions)

* No hi haurà classe el dia 8/12

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur mànrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

A través del mètode hipopressiu es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pelvià per a la recuperació postpart. Mètode de gimnàstica ideal per a treballar les abdominals no convencionals que es combinen amb un treball d'educació postural, respiratori i la musculació del sòl pelvià. **L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. Cal consultar contraindicacions a la web.**

IOGA SUAU

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12

Professional: Mar Àlvarez

Observacions: Cal dur mànrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint d'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les

situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

IOGA RESTAURATIU

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.15 a 12.45 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur mànrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Observacions: Adreçat a persones que pateixen lesions.

Format: híbrid

El ioga, la respiració i el moviment conscient són pràctiques simples que ajuden a recuperar la mobilitat, la força i l'elasticitat d'una manera suau i respectuosa amb el cos. A través d'una pràctica adaptada a possibles lesions, processos de recuperació o particularitats de cadascun, aprendrem estratègies per a moure'ns, respirar i sentir-nos més en equilibri amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

MARXA NÒRDICA

DEL 8 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Divendres de 11 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Observacions: El primer dia del curs es quedarà al Centre Cívic La Sagrera. Cal portar material propi, roba i calçat còmodes.

Format: presencial exterior

Aprèn i gaudeix d'aquesta activitat física completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut a les persones i ajuda a socialitzar. Obert a totes les persones, hagin practicat la Marxa Nòrdica o no. Totes les sessions tindran un enfocament d'iniciació, reciclatge i evolució. Tota l'activitat es realitza a l'aire lliure.



fotografia: Nordic Walking Terapèutic

MEDITACIÓ PER AL DIA A DIA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrfe-ga, un coixí o manta.

Format: híbrid

La meditació és una tècnica, una pràctica que cada persona viu de manera particular amb el propòsit de cultivar estats mentals que ens proporcionin benestar i tranquil·litat. L'objectiu és educar la ment, per tal d'establir processos d'atenció més continus i presencials. La meditació és un espai dedicat a l'observació d'un mateix o de l'entorn, per tant, és essencial treballar la concentració i l'observació.



fotografia: unsplash

ESQUENA SANA I ESTIRAMENTS

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Carlota Fernández

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

El fil conductor del taller serà la tècnica Pilates: aplicarem aquests exercicis per aconseguir un major control postural centrat en l'estabilització de la columna vertebral, enfortint els músculs de l'esquena i tonificant l'abdomen, amb especial atenció en la zona cervical i lumbar. La respiració conscient i els exercicis d'estiraments ens ajudaran a guanyar mobilitat articular i a alliberar tensions. És important prendre consciència dels mals hàbits posturals adquirits en el nostre dia a dia per tal de posar-hi solució i evitar possibles lesions.



fotografia: unsplash

PILATES

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.45 a 19.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Carlota Fernández

Observacions: Cal dur màrfeqa, banda elàstica o peça de roba/tovallola d'1.5 m.

Format: híbrid

Entrenament físic que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, i millorar la postura corporal augmentant la mobilitat de les articulacions i la flexibilitat a partir de la concentració, la respiració i la precisió dels moviments. Millora la força central i les connexions necessàries per dur a terme tot tipus de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

SALUT DEL SÒL PELVIÀ I HIPOPRESSIUS

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.45 a 18.45 h

Preu: 51.66 € (10 sessions)

* No hi haurà classe el dia 8/12

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià, a prendre consciència del propi to i força i la coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo

correctament i ser informades de com rebaixar la tensió i s'integraran exercicis i hàbits saludables per prevenir i/o recuperar possibles disfuncions. Es realitzaran exercicis d'abdominals hipopressius que juntament amb els exercicis de Kegel, ens ajudaran a millorar la musculatura del sol pelvià, la zona abdominal en la musculatura profunda i el teixit superficial (com seria la línia alba), i també l'estat de la zona lumbar on hi integrarem la higiene postural.

FELDENKRAIS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 11.45 a 12.45 h

Preu: 41.33 € (8 sessions)

* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12

Professional: Mar Àlvarez

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Format: híbrid

El feldenkrais és un mètode d'autoconsciència a través del moviment que ens ensenya a conèixer-nos a nosaltres mateixes, a organitzar el moviment de forma més eficaç i incentiva la nostra creativitat i les nostres capacitats. A través de moviments suaus i respectant el ritme de cada persona, sense objectius ni models a seguir, anem explorant la coordinació, les possibilitats del cos i l'aprenentatge lúdic i plaent. Treballem a nivell estructural i del sistema nerviós, obrint noves connexions neuronals i nous camins per a guanyar salut i llibertat.

MOVIMENT, EXPRESSION I DANSES

FITNESS DANCE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.45 a 19.45 h

Preu: 41.33 € (8 sessions)

* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12

Professional: Paulo Da Cruz

Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

Format: híbrid

Taller que combina el ball amb la gimnàstica aeròbica, desenvolupant aspectes tan importants com la coordinació, el sentit del ritme i la tonificació dels músculs a partir d'exercicis coreografiats, d'intensitat moderada però continua, al ritme de la música.



fotografia: unsplash

BALLET BARRE

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Carlota Fernández

Format: híbrid

Si penses en quant t'hauria agradat aprendre ballet però no va poder ser... Mai és tard i sempre és un bon moment per començar. En aquest taller aprendrem els passos de ballet que es fan a la barra i acabarem amb exercicis específics (core, glutis i braços) de fit ballet i estiraments. Afina la silueta i millora la concentració a qualsevol edat. Segueix la disciplina de moda de les actrius de Hollywood i aconseguir una bona postura, guanya elegància i un bon control i flexibilitat pel teu cos.

ZUMBA

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

GRUP 1: Dimecres de 19 a 20 h

GRUP 2: Dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 51.66 € (10 sessions)

* No hi haurà classe el dia 8/12

Professional: A càrrec de l'Associació A Lo Cubano.

Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

Format: híbrid

La Zumba és un taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs, així com aspectes cardiovasculars, sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit!

IDIOMES

ENGLISH CONVERSATION

DEL 8 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Marina Torres

Observacions: Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

Format: híbrid

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua anglesa i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en anglès des del primer dia. Parlarem de cinema, series, música, literatura, gastronomia, altres cultures, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant.

EVERY DAY ENGLISH

DEL 8 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Divendres de 11.45 a 13.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Marina Torres

Observacions: Cal saber l'alfabet, els números, els temps verbals present simple, el verb to be, els pronoms personals i possessius.

Format: híbrid

Adreçat a aquelles persones que tinguin un nivell bàsic d'anglès i vulguin aprendre nou vocabulari i practicar el llenguatge quotidià, a partir de cançons, jocs de rol, vídeos...

FRANCÈS PER A PRINCIPIANTS

DEL 6 D'OCTUBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
Professional: Equip Judith Verbracken
Format: híbrid

Destinat a persones que vulguin iniciar-se a la llengua francesa. Aquest curs està pensat per a adquirir les nocions bàsiques per a comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. Es faran exercicis de gramàtica, lectura i parla.

FRANÇAIS CONVERSATION

DEL 6 D'OCTUBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.45 a 21.15 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
Professional: Equip Judith Verbracken
Observacions: Dirigit a persones que ja saben parlar francès.

Aquest taller pretén fomentar la fluïdesa de l'expressió oral en francès a partir de debats grupals, textos, poemes, cançons... amb l'objectiu de poder compartir i gaudir de la cultura francesa i de l'idioma. Dirigit a persones que ja saben parlar francès i volen practicar la conversa amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluida.

EXPRESSIÓ MUSICAL

ORQUESTRA D'UKELELES

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.15 a 11.45 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
* No hi haurà classe el dia 4/12
Professional: Marta Vigo
Observacions: Cal portar un ukelele soprano, concert o tenor. Cal conèixer els acords bàsics més emprats amb aquest instrument i saber llegir una partitura musical a blanques, negres, corxeres i figures amb puntet
Format: presencial

Amb ukeleles de totes mides farem una original orquestra de quatre cordes que farà sonar temes instrumentals i cantats de diferents estils i indrets.



fotografia: unsplash

UKELELE: NIVELL AVANÇAT

DEL 9 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dissabte de 12 a 13.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe el dia 4/12

Professional: Marta Vigo

Observacions: Cal portar Ukelele soprano, tenor o concert. Cal conèixer els acords bàsics més emprats amb aquest instrument i saber llegir una partitura musical a blanques, negres, corxeres i figures amb puntet.

Format: presencial.

Adreçat a tothom que ja s'hagi iniciat en el món de l'ukelele i que vulguin perfeccionar la tècnica d'aquest instrument i explorar-ne les possibilitats sonores tot cantant i tocant temes de diferents estils i indrets.

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

INICIA'T EN EL MÓN DE LA FOTOGRAFIA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal portar càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

Format: híbrid

Taller d'iniciació a la fotografia, dirigit a totes aquelles persones que tinguin càmera fotogràfica digital. En aquest taller descobrirem com funcionen les càmeres fotogràfiques (compactes o reflex) i treballarem la mirada fotogràfica a partir de les regles de composició fotogràfica. Tot aquest treball es farà a partir de classes dinàmiques (teòriques i pràctiques) amb l'objectiu de treure el màxim partit a la càmera.

CLUB DE FOTOGRAFIA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies 12/10 i 7/12

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals.

Format: híbrid

Taller orientat a aquelles persones que ja tenen coneixements bàsics de fotografia o que ja han realitzat algun curs de fotografia. L'objectiu d'aquest curs és crear un espai obert on parlar, proposar, pensar i fer bones fotografies. Es resoldran dubtes, s'organitzaran projeccions amb fotografies pròpies, es faran sortides fotogràfiques.. tot pensat i adaptat a vosaltres!

RECURSOS – CREATIVITAT - FET A MÀ

PATCHWORK

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 62 € (8 sessions)

* No hi haurà classe els dies
11/10, 1/11 i 6/12

Professional: Alicia Corripio

Observacions: Cal portar roba,
agulles, fils, tisores, regla i pa-
per.

Format: híbrid.

El patchwork és la tècnica
d'unir retalls formant dibuixos
que finalment s'embuaten. En
aquest taller, al llarg dels tri-
mestres, aprendràs tot el que
es pot fer jugant amb robes de
colors, estampats i textures.

URBAN SKETCHING I AQUAREL·LES

**DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE
DESEMBRE**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

* No hi haurà classe els dies
12/10 i 7/12

Professional: Elisa Arias

Observacions: Cal portar qua-
dern de dibuix DIN A3 (entre
100 i 180 gramatge de paper
amb suport rígid) aquarel·les,
rotrings o colors i tamboret
plegable.

Format: presencial i exterior.

Taller d'entrenament artístic al
carrer i racons de Barcelona.
Com podem abordar i represen-
tar un panorama o una escena

urbana? En aquest taller afina-
rem l'observació, percepció i
tècnica. Una metodologia crea-
da per eliminar les pors, vicis i
desenvolupar agilitat i una bona
base de dibuix. Es treballaran
nocions de composició, domini
dels valors de to i modelatge,
acabats, rapidesa i agilitat.



fotografia: Elisa Arias

**SOSTENIBILITAT I
MEDI AMBIENT**

EL CANT DELS OCELLS

PC**5 D'OCTUBRE**

Dimarts de 17 a 19.30 h
Gratuït. Cal inscripció prèvia
Format: presencial

Celebrem el Dia Mundial dels Ocells amb aquest taller on aprendrem a distingir els cants dels ocells que podem trobar a la ciutat. Farem una primera part teòrica a l'interior i després sortirem al Parc de la Pegaso a posar en pràctica allò que hem après. **Activitat per adults i infants a partir de 10 anys.**

A càrrec de Pere Alzina. Organitzat per l'Aula Ambiental de Sant Andreu i coorganitzat amb Centre Cívic La Sagrera "La Barraca". En el marc del Dia Mundial dels Ocells.

TALLERS FAMILIARS

**IOGA EN FAMÍLIA.
INFANTS D'1 A 3 ANYS**

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 16.15 a 17.15 h
Preu: 41.33 € (8 sessions)
* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màn-fega, tovallola, mitjons i roba còmoda.
Format: híbrid

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

**IOGA EN FAMÍLIA.
INFANTS DE 4 A 9 ANYS**

**DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
Preu: 41.33 € (8 sessions)
* No hi haurà classe els dies 11/10, 1/11 i 6/12
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màn-fega, tovallola, mitjons i roba còmoda.
Format: híbrid

En aquest taller treballarem la connexió i el vincle entre adult i infant, creant un espai d'harmonia i joc on gaudirem i a més, aprendrem tècniques de respiració i de relaxació. Farem divertides postures de ioga a través d'històries i balls. Un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable.

ITINERARIS

NORMATIVA INSCRIPCIÓ ITINERARIS:

- Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris
- Preu per itinerari: 11.75 €
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici de l'itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la l'itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

RUTA PER LA BARCELONA DEL 1714: UNA CIUTAT EN GUERRA

9 D'OCTUBRE

Dissabte 10.30 h (duració 2 h aproximadament)

Preu: 11.75 €

Professional: Jordi Pisa

Punt de trobada: Fossar de les Moreres, al costat del Peveter.

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 barri 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.

RUTA PER LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

13 DE NOVEMBRE

Dissabte 10.30 h (duració 2 h aproximadament)

Preu: 11.75 €

Professional: Jordi Pisa

Punt de trobada: Passeig de Gràcia 1, al costat de l'Apple Store.

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els seus carrers i els seus edificis. 2.000 anys d'història ens ofereixen el millor escenari per mostrar-vos els misteris i els secrets que amaguen les ombres de la ciutat i per introduir-nos en una Barcelona diferent i oculta.

LABARRACA_LAB

El CC La Sagrera “La Barraca” estrena LABarraca_LAB, un projecte que neix des del Servei d'Activitats Culturals i el Servei Formatiu de Cursos i tallers amb dos objectius:

- Educar i formar al públic a nous continguts i llenguatges artístics.

- Programar activitats culturals i formatives en format híbrid per a públics actius.

Seguiu les propostes en els llibres de programació cultural i tallers formatius de l'equipament.

LABarraca_LAB

Càpsules Formatives:

QUE ÉS EXACTAMENT LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA) I QUINES SÓN LES SEVES APLICACIONS

PC

**DIMARTS 26
D'OCTUBRE
18 a 20 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Públic jove i adult.

Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Carles Garcia, fundador i director de Transformación Digital Para Empresas.

Escoltem parlar d'intel·ligència artificial i pensem en escenaris futuristes llunyans, la realitat però, és que formen part del nostre dia a dia. Veiem de forma simple de què es tracta l'IA i les seves aplicacions reals.

EN QUINS ÀMBITS ES FA SERVIR ACTUALMENT LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL I COM AFECTA A LES NOSTRES VIDES?

PC

**DIMARTS 16
DE NOVENBRE
18 a 20 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Públic jove i adult.

Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Carles Garcia, fundador i director de Transformación Digital Para Empresas.

Veurem com afecten en el nostre dia a dia de forma directa i indirecta, i sobretot, quins sectors d'activitat estan més exposats als canvis per al seva utilització.

OPCIONS PER A PARTICIPAR DE LES OPORTUNITATS QUE GENERARÀ LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

PC

**DIMARTS 30
DE NOVENBRE
18 a 20 h**

Activitat de Promoció Cultural (gratuït). Cal inscripció prèvia. Públic jove i adult.

Format: en línia a través de la plataforma Zoom.

A càrrec de Carles Garcia, fundador i director de Transformación Digital Para Empresas.

De quina forma pots formar part del canvi que està produint i provocarà l'IA? Opcions per a formar-nos en aquelles professions i negocis de futur.

TALLERS VOLUNTARIS

Els tallers voluntaris són un Projecte Social del Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" amb una oferta de tallers trimestrals dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements.

El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un projecte social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris.

Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a cclasagrera@bcn.cat amb la teva proposta!

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT I INSCRIPCIONS

Inici inscripcions: A partir del dilluns 13 de setembre
Inscripcions presencials.

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h.

- La inscripció als tallers voluntaris es farà de forma presencial i trimestral.
- El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un projecte social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris, que s'entregarà durant la inauguració de la Mostra de Tallers Voluntaris, al juny.
- Cada persona pot apuntar-se a un màxim de dos tallers al trimestre.
- Cada persona només podrà realitzar una inscripció per una altra persona.
- El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel propi professor/a a l'inici dels tallers i anirà a càrrec de l'usuari/ària.

• El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.

• Cal tenir present que mentre el centre estigui obert al públic no s'interrompran els tallers, únicament els dies festius de calendari no es faran els cursos.

• El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

TALLERS VOLUNTARIS

DIBUIX

Dimarts de 16 a 17.30 h

INICI 5 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Paco Almansa i Paco Renau

Observacions: No hi haurà classe els dies 12 d'octubre i 7 de desembre

Cal portar: bloc dibuix Basik A4+ (23x32.5) 20 fulles-Carson (sense requadre), goma Milan 430, llapis Staedler Noris-120 n° 2-HB, Mars Lumograph 2-B, 4-B i 6-B, regla de 30 o 50 cms.

PINTURA SOBRE ROBA

GRUP 1: Dilluns de 10 a 11.30 h
INICI 4 D'OCTUBRE (8 sessions)

A càrrec de Carme Tarré
Observacions: No hi haurà classe els dies 11 d'octubre, 1 de novembre i 6 de desembre

GRUP 2: Dijous de 10 a 11.30 h.
INICI 7 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Carme Tarré

GRUP 3: Dijous de 16 a 17.30 h.
INICI 7 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Presentación Ledesma

GRUP 4: Divendres de 18.30 a 20 h

INICI 8 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Carme Tarré

PINTURA A L'OLI

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.

GRUP 1: Dilluns de 16 a 17.30 h
INICI 4 D'OCTUBRE (8 sessions)

A càrrec de Robert Gago
Observacions: No hi haurà classe els dies 11 d'octubre, 1 de novembre i 6 de desembre

GRUP 2: Dimecres de 16 a 17.30 h

INICI 6 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Robert Gago

PATCHWORK

Divendres de 16.30 a 18 h
INICI 8 D'OCTUBRE (9 sessions)

A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez

INFORMACIÓ I SERVEIS

**BARCELONA WIFI,
CONNEXIÓ GRATUÏTA
A INTERNET**

Accessibilitat dins de l'horari d'obertura al públic del centre cívic.

CESSIÓ D'ÚS D'ESP AIS

El Centre Cívic La Sagrera ofereix diferents sales per acollir reunions i activitats de la xarxa associativa del barri. La cessió està condicionada a les necessitats de la programació pròpia del centre. Cal fer una sol·licitud prèvia a l'Administració del Centre. Preus públics.

**PUNT D'INFORMACIÓ
I DIFUSIÓ CULTURAL**

Espai on trobareu el recull de l'oferta cultural de La Sagrera i de la resta de la ciutat.

ENTITATS DEL CENTRE CÍVIC

COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.

www.festesdelasagrera.com
festa@festesdelasagrera.cat

ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA

L'objectiu de l'Associació és crear un punt de trobada per a aficionats/ades i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.

www.photosagrera.cat
info@photosagrera.cat

GRUP POÈTIC LITERARI NADIR

Divendres de 19.00 a 21.30 h.
angelescontri@gmail.com

ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA

Dilluns i dimecres a les 17 h.
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

SAAC ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS

Atenció al públic: Oficina del Mercat de Felip II de dilluns a divendres de 9:30h a 11 h.

Tel. 687 338 729
www.sagrera.es
saacbcn@hotmail.com

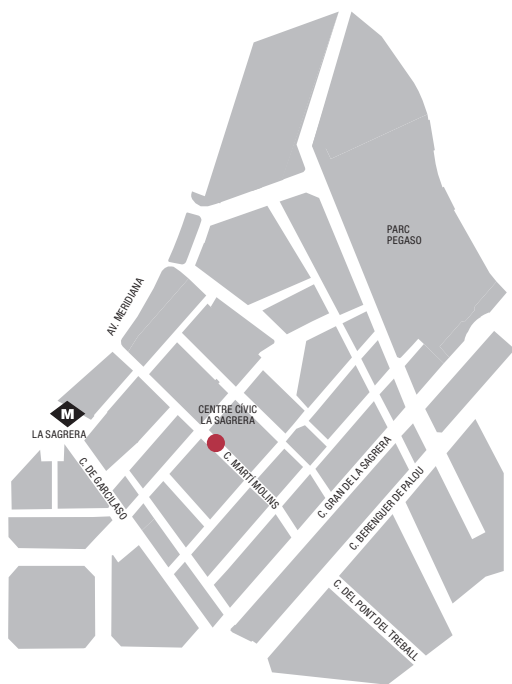
ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE

- ARCOIRIS
- EL CALAIX
- CIA GATS



fotografia: Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

MAPA



Metro: Sagrera (L1) (L5) (L9) (L10)

ADREÇA

C. Martí Molins, 29
08027 BARCELONA
Tel.: 93 351 17 02

PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera>
cclasagrera@bcn.cat
twitter.com/CCLaSagrera
<https://www.facebook.com/cclasagrera/>
[instagram.com/cclasagrera_labarraca/](https://www.instagram.com/cclasagrera_labarraca/)

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i



dotat d'anell magnètic

**Districte de
Sant Andreu**