

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL

Gener-març del 2022

Josep M. Trias i Peitx



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS I NORMATIVA pàg. 3

TALLERS I MONOGRÀFICS pàg. 6

SALUT I BENESTAR pàg. 6
ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE pàg. 10
BALLS I DANSES pàg. 10
ARTS I ARTESANIES pàg. 11
MUSICALS pàg. 14
ARTS ESCÈNIQUES pàg. 15
BENESTAR EMOCIONAL pàg. 15
LLENGÜES pàg. 16
RECURSOS pàg. 17
ACTIVITATS DE MIGDIA pàg. 18
ESPAI D'INFORMÀTICA pàg. 19
GRATUÏTS pàg. 19

LUDOTECA pàg. 20

LLEGENDA

G ACTIVITAT
GRATUÏTA

N NOVETAT

F ACTIVITAT
FAMILIAR

Fotografia de portada: Miriam Pablos | MAI VON REN

INSCRIPCIONS ALS TALLERS DE GENER-MARÇ

Cal fer la inscripció en línia. Les persones que no hi puguin accedir per dificultats tècniques han de trucar al **934 480 499** i demanar cita prèvia 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 hem d'adaptar a les ordres institucionals de cada moment.

INICI DE RENOVACIONS: dilluns, 15 de novembre

INICI D'INSCRIPCIONS: dijous, 29 de novembre

INICI D'ACTIVITATS: dilluns, 10 de gener

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considera que la plaça està ocupada quan s'ha fet el pagament.
- Modalitat d'inscripcions en línia. En cas que no es pugui fer per dificultats tècniques, és imprescindible trucar al centre a partir del 29 de novembre per demanar cita prèvia.

En cap cas no es reserva 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 heu 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 tenen una subvenció del 50% en el preu d'un taller en el trimestre actual presentant la vida laboral (de l'últim mes) o la documentació del 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 tenen una reducció del 75% o del 50% segons diversos criteris establerts al BOPB. Cal presentar la documentació acreditativa i l'empadronament.
- En cas que la persona usuària es doni de baixa d'un taller al qual estigui inscrita, ha de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Únicament es pot fer la devolució del preu del curs amb un justificant mèdic que demostrï que no es pot dur a terme l'activitat en la qual s'ha inscrit. Aquesta excepcionalitat no és vàlida si ja s'han 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 és del 60%.
- De tots els tallers que s'hagin d'anular pel fet de no tenir un nombre mínim de participants, es farà la devolució íntegra del preu.

- 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 va a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest material.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries.
- Les persones que n'acompanyin unes 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 o cognitiva han de comunicar-ho a l'hora d'inscriure's a un taller, per tal d'informar-ne el 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 o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament d'una activitat que s'havia de fer

de manera presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà perquè es pugui dur a terme de manera virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a internet, sempre que sigui possible. El nombre d'hores, sessions i horaris serà el mateix.

- Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions fetes 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 qual us heu inscrit.
- En cas que un cop iniciat el taller tingueu símptomes de covid-19, ens haureu de trucar al centre per informar-nos-en i així poder aplicar el protocol de seguretat.
- Actualment s'ha hagut de reduir l'aforament de totes les aules seguint les mesures establertes.
- En els tallers que calgui utilitzar màrfegues, cada persona l'ha de portar de casa seva. A la sala no hi haurà pilotes, bandes elàstiques ni cap altre tipus de material.
- Les persones inscrites a tallers que utilitzin cavallet s'han de responsabilitzar de desinfectar-lo en acabar la classe (amb els productes de neteja que hi ha 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. Aquesta normativa pot variar en el transcurs de les sessions, i aquesta variació no dona dret a la devolució de la inscripció.

- El centre es fa responsable de complir la normativa sanitària vigent.

MESURES PER LA COVID

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 han de seguir les persones que assisteixen a les activitats del centre:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- Ventilació de les aules després de cada taller.
- A l'entrada del centre hi ha un dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició dels seients han de complir les distàncies de seguretat requerides en cada moment de la pandèmia.
- L'accés i el desallotjament dels espais s'ha de fer de manera esglaonada per garantir la distància de seguretat.
- Accés al centre amb el temps just per començar el curs. Si arribeu amb més de 5 minuts d'antelació cal que espereu al carrer. No es pot fer temps ni al vestíbul ni als espais comuns del centre.

- Cal respectar l'horari d'acabament dels cursos per tal de facilitar la tasca de ventilació per al taller següent.

- Els horaris dels cursos estan adaptats a les mesures actuals de prevenció publicades per la Generalitat de Catalunya, i, per tant, hi ha franges horàries que actualment no es poden oferir.

- L'ús de la mascareta és obligatori dins el centre i durant les 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 s'ha de fer de manera gradual. Cal seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx.

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

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

- 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.

- Recomanem fer ús dels lavabos únicament en cas d'urgència. No hi ha neteja en cada ús dels serveis.

TALLERS I MONOGRÀFICS

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament d'una activitat que s'havia de fer de manera presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), aquesta activitat s'adaptarà, sempre que per al centre sigui viable, perquè pugueu dur-la a terme de manera virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a internet.

El nombre d'hores, sessions i horaris serà el mateix. Aquesta variació no suposa que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no dona dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions fetes virtualment.

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

Format virtual: Degut als coneixements i aprenentatges esdevinguts de la pandèmia en quant a la virtualitat, el centre vol mantenir l'opció de continuar explorant aquest format incorporant algunes activitats o iniciatives **no presencials** al marge de les restriccions que hi pugui haver si la situació ho requereix.

SALUT I BENESTAR

MANTENIMENT SUAU

Grup A: dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Grup B: dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Grup C: dijous, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Treballarem la musculatura abdominal, la coordinació i l'equilibri sense impacte ni moviments bruscos.

Cal dur roba còmoda, mitjons, aigua i màrrega.

REACTIVA'T PROGRESSIVAMENT

Grup A: dilluns, de 10.45 a 11.45 h
Grup B: dimecres, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Millora la mobilitat articular, potencia la musculatura abdominal i lumbar, i millora la forma física.

Cal dur roba còmoda, mitjons, aigua i màrrega.

TONIFICACIÓ

N

Dilluns, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Exercicis que permeten el desenvolupament de la massa muscular.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màrrega.

EDUCACIÓ POSTURAL

Grup B: dimarts, de 12.00 a 13.00 h
Grup C: dijous, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

MÈTODE PILATES

Grup A: dilluns, de 18.00 a 19.00 h
Grup B: dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Grup D: dimecres, de 12.00 a 13.00 h
Grup F: dijous, de 19.30 a 20.30 h
Grup G: divendres, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Activitat física destinada a tonificar i a enfortir la musculatura a partir de la correcció postural i la concentració.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

PILATES AERÒBIC

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

A més dels beneficis propis del pilates, augmenta el rendiment esportiu i millora la resistència cardiovascular.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

PILATES EN MOVIMENT

Dimecres, de 20.00 a 21.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Taller dirigit a prendre consciència del cos i reforçar l'esquena, la part central del cos i les cames, combinat amb una part més lúdica.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

HATHA-IOGA

Grup A: dilluns, de 17.00 a 18.30 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)
Grup B: dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Grup D: dijous, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

IOGA

Grup B: dimarts, de 10.45 a 11.45 h
Grup C: dimarts, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Aprèn postures per tonificar i estirar el cos. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

IOGALATES

Grup A: dilluns, de 20.00 a 21.00 h
Grup B: dimarts, de 20.00 a 21.00 h **N**
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Aquesta activitat es nodreix del millor de les tècniques del ioga i del pilates. Enforteix, flexibilitza i tonifica tota la

musculatura corporal. Podem afinar i reforçar la zona abdominal, alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

N

Dilluns, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Realitzarem exercicis de tonificació per glutis, abdomen i cames.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega

ASHTANGA VINYASA IOGA

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Ashtanga ioga es basa en postures i moviments fluids, lligats a la respiració (estil vinyasa: compassar cada moviment amb una inhalació, retenció o exhalació) i constitueix un sistema de sèries vigorós i exigent. Es treballa el cos àmpliament, la fortalesa i la flexibilitat.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

IOGA RELAXACIÓ

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Aprèn a obrir i mobilitzar el cos en sincronia amb la respiració, i amplia així,

la flexibilitat i la fortalesa. Respira correctament per alliberar tensions i arribar a un estat físic i mental saludable.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

FLEX & TONO

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Millora la mobilitat, l'elasticitat i reforça el to muscular.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

TAITXÍ

Dilluns, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Art marcial que pot practicar qual-sevol persona i que es basa en una sèrie de moviments harmònics, amb què es treballa la flexibilitat i l'equilibri, i es millora el funcionament del sistema cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

TXIKUNG

Divendres, de 18.00 a 19.00 h

Preu: 51,67 € (10 sessions)

Tècnica oriental en què es treballa la flexibilitat i l'equilibri, i que millora i millora el funcionament del sistema cardiovascular.

Cal dur roba còmoda i mitjons.

OSTEOPILATES

Dijous, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

L'activitat es basa en el mètode pilates, però se n'adapten els exercicis perquè resultin més beneficiosos i ajudin a enfortir els ossos i a prevenir possibles fractures.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Exercicis per tonificar el sòl pelvià i estilitzar la cintura. Les embarassades i les persones amb hipertensió no poden fer aquests exercicis.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

STRETCHING

Dijous, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Entrena la flexibilitat, millora la teva postura i evita dolors corporals i contractures. Treballarem a través de la gimnàstica postural i els estiraments. L'objectiu d'aquest curs és augmentar el rang de moviment articular, tenir una postura millor i reduir tensions musculars diàries.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

GIMNÀSTICA AERÒBICA

N

Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Activitat que, mitjançant la realització de rutines d'exercici amb música, aconsegueix conservar un bon estat físic.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

HIPOPILATES

N

Divendres, de 12.00 a 13.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Combinarem abdominals hipopressius amb exercicis de pilates.

Cal dur roba còmoda, mitjons i màr-fega.

MINDFULNESS

Dimarts, d'11.45 a 13.15 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Treballarem eines com el *mindfulness* (atenció plena) i altres pràctiques meditatives i de relaxació integral. Cal dur màr-fega.



Fotografia: Unsplash

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

MARXA NÒRDICA

N

Grup A: dimarts, d'11.45 a 13.45 h
Grup B: divendres, d'11.45 a 13.45 h
Preu: 82,67 € (8 sessions)

Activitat, apta per a tothom, basada en caminar amb l'ajut d'uns bastons que ens permeten treballar les cames i la part superior del cos, la qual cosa aporta beneficis per a la salut.

No s'inclouen els bastons a l'activitat.

RUNNING

N

Grup A: dilluns, de 9.15 a 10.15 h
Grup B: dimecres, de 9.15 a 10.15 h
Preu: 41,33 € (8 sessions)

La carrera en totes les seves dimensions, control postural i estils de petjada. Aprèn la tècnica de la gambada.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

N

Dijous, de 19.00 a 20.00 h
Preu: 41,33 € (8 sessions)

És un tipus d'exercici físic amb l'objectiu d'aconseguir una rutina útil per a qualsevol persona; estigui o no entrenada, amb material funcional, però sobretot utilitzant el propi pes corporal a través de moviments de cal·listènia.

BALLS I DANSES

BALL MODERN

N

Dilluns, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

El ball no només aporta beneficis per a la salut física, sinó que també és una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent, reduir l'estrès del dia a dia, i no cal oblidar que la música aconsegueix que s'expressin els nostres sentiments i millora l'estat anímic.

Cal dur roba còmoda i mitjons o calçat net per a l'activitat.

REGGAETON DANCE

N

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Ball comercial, nivell bàsic/intermedi ideal per a totes les persones interessades en el món de la dansa que vulguin aprendre i passar una bona estona ballant coreografies elaborades amb música actual d'estil *reggaeton*.

Si t'agrada ballar i vols aprendre coreografies basades en els estils comercials, *reggaeton* i *dance hall*, aquest és el teu taller!

Cal dur roba còmoda i mitjons o calçat net per a l'activitat.

EXPRESSIÓ LLATINA PER A DONES

Dimecres, de 18.00 a 19.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

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

Cal portar mitjons o calçat nets per a l'activitat.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Practicarem de forma individual els diferents estils llatins: merengue, salsa, *bachata*, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo.

Cal portar mitjons o calçat nets per a l'activitat.

COMMERCIAL DANCE

Grup A: dimecres, de 20.30 a 21.30 h **N**
Grup B: dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Ball fàcil i divertit, que afavoreix la crema de calories.

Cal dur roba còmoda, ampolla d'aigua i mitjons o calçat net per a l'activitat.

DANSES URBANES

N

Grup A: divendres, d'11.45 a 13.15 h
Grup B: divendres, de 20.00 a 21.00 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Durant aquest taller ens centrarem en l'aprenentatge dels diferents estils de dansa urbana. Coneixerem el *hip-hop*, el *poping*, el *house* o l'*afrohouse*, entre altres. Per fer-ho, dividirem les sessions en tres quartes parts. Primer un escalfament per preparar el cos, segon una part més tècnica de l'estil proposat, tercer una coreografia per profunditzar en la matèria i, per últim, uns estiraments per tornar a la calma. L'objectiu principal d'aquest taller és generar un espai segur on compartir l'energia d'aquestes danses i gaudir-ne.

Cal dur roba còmoda, ampolla d'aigua i mitjons o calçat net per a l'activitat.

ARTS I ARTESANIES

LLEGIR I ESCRIURE BREU, A TRAVÉS DE LA NOVEL·LA

N

Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Del 31 de gener al 28 de febrer
Preu: 25,83 € (5 sessions)

Trobarem la inspiració per escriure relats curts a través de la lectura d'una novel·la. I aprendrem a fer resums, crítiques, comentaris i debats literaris. Pot ser sobre una novel·la que hàgiu llegit o capítols que llegirem de manera conjunta al curs.

**LLEGIR I ESCRIURE BREU,
A TRAVÉS DE LA POESIA**

N

Dilluns, de 18.45 a 20.00 h
Del 21 de març a l'11 d'abril
Preu: 25,83 € (5 sessions)

Llegirem la poesia de Montserrat Abelló. Recomanem *Al cor de les paraules, obra poètica. 1963-2002* (Proa Edicions), on trobem una gran selecció dels seus poemes més coneguts. Abelló escriu una poesia en què la força de la quotidianitat i de la feminitat imperen. D'escriptura, en general, breu i senzilla d'entendre, amb una força especial.

La poesia d'Abelló ens inspirarà relats i poemes que aprendrem a escriure, així com a fer crítica, crònica o debat literari.

**LABORATORI D'ESCRITURA
MUSICADA**

N

Dilluns, de 18.45 a 20.00 h
Del 14 de febrer al 28 de febrer
Preu: 26,86 € (3 sessions)

Deixa't portar per la música i experimenta sobre l'art de l'escriptura de relats curts o de poesia. Tanca els ulls, escolta... i escriu. Nosaltres posarem



Fotografia: Freepik

la música i les indicacions necessàries perquè deixis anar la teva inspiració i inspiració creativa.

**PINTURA CREATIVA I
EXPERIMENTAL**

N

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Coneixement de procediments plàstics, textures, relleus, pigments. Materials que es poden incorporar en un quadre, emprimitacions en diferents suports i experimentació amb tècniques mixtes.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): pintures acríliques, pinzells de pèl de porc, paletina, espàtules, suports (bastidor o fusta o cartó) i bata.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

DIBUIX I PINTURA

Grup A: dilluns, d'11.45 a 13.15 h
Grup B: dijous, de 10.00 a 11.30 h
Grup C: dijous, d'11.45 a 13.15 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

S'expliquen diverses tècniques del dibuix al carbonet i al color. Descobreix com fer composicions i dibuixos al natural i inicia't en els diferents estils pictòrics i tècniques.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): carbonet, pintures acríli-

ques, pinzells de pèl de porc, paletina, espàtules, suports (bastidor o fusta o cartó) i bata.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller requereixin altres materials no especificats a la llista.

PINTURA JAPONESA. SUMI-E

N

Dimarts, de 10.30 a 11.45 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com *Sumi-e*, que traduït del japonès vol dir 'dibuix a tinta'. És una forma d'art que s'esforça per desentranyar l'essència d'un objecte o una escena amb el menor nombre d'elements possibles acuradament col·locats.

El motiu pictòric es duu a terme sense dibuix preparatori, per tant, el traç ha de ser decidit ("*alla prima*"), i fluid. Començarem pintant els quatre honorables cavallers: l'orquídia, el bambú, el crisantem i el cirerer florit.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): tinta xinesa, pinzell japonès gran, mitjà i petit, bloc d'esbós A3 i tres pots de vidre.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

IL·LUSTRACIÓ

Dimarts, de 12.00 a 13.15 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

N

Explorarem les possibilitats expressives i narratives de la il·lustració. Treballarem a partir de l'experimentació amb diferents materials i tècniques com l'aquarel·la, llapis de colors i acrílics.

Practicarem la creació de personatges, la composició i els ritmes narratius. Sempre a partir d'exercicis pràctics, per exemple, il·lustrar un article, realitzar un *story board* per a un conte infantil o il·lustrar una portada de conte.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): bloc A3, fulls A4, llapis, goma i maquinaeta.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

PUNT DE MITJA

N

Dimecres, de 17.30 a 18.45 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

Nocions bàsiques i elaboració de gorges, bufandes i bufs. Les més avançades segur que gaudiran de la confecció de mitjons amb cinc agulles i d'altres peces de vestir.

Material necessari (adquirit per l'alumnat): llana de 5 mm de gruix i

agulles del 5 o 6, que no siguin per teixir en circular. Una llibreta i bolígraf de 3 o 4 colors.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

PATCHWORK

N

Dimecres, de 19.00 a 20.30 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Aprèn les tècniques bàsiques del *patchwork* per fer creacions artístiques reciclant teles. Importat des d'Europa pels primers colons americans i *amish*. Estudiarem la simbologia dels diferents dissenys. Material necessari (adquirir per l'alumnat): tela estampada de cotó per a *patchwork*, regla, fil per cosir, tisores de tela, agulles, fil d'embastar, cartolina o una caixa de cereals i paper de diari.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

GANXET

N

Divendres, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Nocions bàsiques i desenvolupament de diferents motius de *granny square*

per fer vànoves o peces de roba.

Material necessari (adquirir per l'alumnat): fil de cotó, de gruix de 2 mm a 5 mm i amb agulla del número 3 al 5, i una llibreta i bolígraf de 3 o 4 colors.

Recomanem adquirir aquest material quan se sàpiga que el taller té les inscripcions mínimes per poder fer-lo. És possible que durant el transcurs del taller es requereixin altres materials no especificats a la llista.

COSTURA: MÀQUINA DE COSIR

N

Divendres, d'11.15 a 12.45 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

Crea peces de vestir a través del patronatge pràctic emmotllant patrons senzills de revistes de moda per adaptar-los a les necessitats de les models.

Cal dur la màquina de cosir, bolígraf, llibreta i metre per agafar mides.

És necessari tenir coneixements de costura a màquina.

MUSICALS

GUITARREJA POP-ROCK!

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Aprenderàs a tocar la guitarra des de zero d'una manera fàcil i divertida a través de cançons de pop-rock.

Cal dur guitarra.

ARTS ESCÈNIQUES

TEATRE (INICIACIÓ)

N

Dimarts, de 17.30 a 19.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Taller per a adults. Aprèn a improvisar de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal mitjançant la pràctica teatral.

ESPAI FES TEATRE!

Dissabte, d'11.30 a 13.30 h
Preu: 15 € per persona (8 sessions)

Si t'agrada el teatre i vols disposar d'un espai obert per a la pràctica teatral, vine a compartir la teva passió. Crearem un grup obert i autodidacte, pensat per crear des de la participació social. Les arts escèniques en general i el teatre en particular seran el punt de partida i l'eix central d'aquest nou espai!

Apunta-t'hi i fes teatre!

Mínim sis persones per obrir l'espai.

Cal una persona que representi el grup per comunicar-se amb la coordinació del centre.

BENESTAR EMOCIONAL

TERÀPIA DEL RIURE

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Vols descobrir el poder del riure? Utilitzarem jocs per riure en grup, divertir-nos i gaudir mitjançant tècniques d'expressió corporal, la dansa i la respiració perquè el riure surti del cor i del ventre i no del cap.



Fotografia: Freepik

RESILIÈNCIA

N

Dimecres, de 17.00 a 18.30 h
Del 2 de febrer al 23 de març
Preu: 62 € (8 sessions)

En aquest taller aprendràs diferents camins que t'ajudaran a poder adoptar una actitud resilient en un moment de fatiga després d'haver viscut una situació d'impacte que perdura en el temps.

Un trajecte on prendràs consciència de la importància de començar per tu per poder impactar en el món. Descobriràs aspectes bàsics necessaris per afrontar els imprevistos que la vida porta i els recursos dels quals disposes per fer-ho.

COMUNICACIÓ I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

N

Dimecres, de 18.45 a 20.15 h
Del 2 de febrer al 23 de març
Preu: 62 € (8 sessions)

Ser capaç de comunicar de manera efectiva i clara en públic pot ser un factor determinant per a l'evolució i èxit professional i personal.

Comunicar millor i cuidar la manera en què donem a entendre les nostres idees i emocions implica saber que, per expressar-se, cal anar molt més enllà de les paraules.

GESTIÓ EMOCIONAL

N

Dijous, de 17.00 a 18.30 h
Del 3 de febrer al 24 de març
Preu: 62 € (8 sessions)

Aquest taller t'ajudarà a identificar les teves emocions i a reconnectar-hi. Serà un espai on es treballaran, principalment, les quatre emocions bàsiques des de la part cognitiva i la corporal. Obtindràs un autoconeixement millor i una regulació més bona de les teves emocions en les diferents circumstàncies que et pots trobar en el dia a dia.

CONVERSES DIFÍCILS

N

Dijous, de 18.45 a 20.15 h
Del 3 de febrer al 24 de març
Preu: 62 € (8 sessions)

En aquest taller ens enfocarem en l'exploració, a desenvolupar habilitats per descobrir què hi ha en la ment dels altres i en la nostra, però també serà interessant veure com prenem decisions, i com ens afecten en aquesta presa de decisions les nostres emocions, i també com podem generar motivació en les persones, com ens convencem de les coses, i desenvolupar finalment quin tipus de comunicació tenim per exposar quines són les lleis de la persuasió que ens guien.

LLENGÜES

ITALIÀ DES DE ZERO

N

Dilluns, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Parli italiano? Taller d'iniciació a la llengua italiana destinat a principiants. Aquest curs et permetrà descobrir, amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, els temps verbals i les regles bàsiques de la gramàtica.

ITALIÀ (GRAMÀTICA I CONVERSA)

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

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

FRANÇÈS DES DE ZERO

N

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Parlez-vous français? Aquest curs et permetrà descobrir, amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. I tot, sense gaire esforç, perquè el francès explicat amb claredat... *c'est facile!* Curs dirigit a principiants.

FRANÇÈS (CONVERSA)

Dimarts, de 18.45 a 20.00 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en francès des del primer dia. Parlarem de cinema, sèries, música, literatura, gastronomia, altres cultures, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en francès.

ANGLÈS DES DE ZERO

N

Dijous, de 17.00 a 18.15 h
Preu: 64,58 € (10 sessions)

A través d'activitats orals i escrites i amb un punt lúdic, ens iniciarem en la llengua anglesa per tal de poder començar a comprendre-la i fer-la servir.

ANGLÈS (CONVERSA)

Dijous, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Taller de conversa dirigit a persones que vulguin practicar la llengua i aprendre nou vocabulari. Xerrarem en anglès des del primer dia. Parlarem de cinema, sèries, música, literatura, gastronomia, altres cultures, festivals, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

FUN WITH ENGLISH

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Taller dirigit a persones que ja tinguin un nivell bàsic d'anglès i vulguin aprendre nou vocabulari i practicar el llenguatge quotidià. Fem servir cançons, jocs de rol i vídeos, per gaudir d'un aprenentatge dinàmic.

RECURSOS

SALUT DIGESTIVA

N

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h
Del 2 de febrer al 2 de març
Preu: 38,75 € (5 sessions)

Seran cinc sessions per regular el sistema digestiu i prevenir malalties que

hi estan associades. Aprendre's quins són els aliments i les combinacions que t'inflamen i et produeixen males digestions i quins aliments t'ajudaran a regular-ho. Coneixeràs com influeix el com i quan mengem i el nostre estil de vida en les digestions. Treballarem a partir de la dieta que segueix cadascú.

ALIMENTACIÓ D'HIVERN PER ENFORTIR ELS OSSOS

N

Divendres, d'11.15 a 12.45 h
Del 4 de febrer al 18 de març
Preu: 23,25 € (3 sessions)

L'hivern és una bona època per reforçar i enfortir els ossos. Aprendre's quina alimentació et pot ajudar a tenir els ossos més forts, quines fonts de calci tenim més enllà dels làctics i també coneixeràs què és el que els debilita i com evitar-ho. També aprendràs a complementar aquesta alimentació amb bons hàbits saludables (exercici, descans, gestió de l'estrès...).

ALIMENTACIÓ DEPURATIVA DE PRIMAVERA

N

Dimecres, d'11.15 a 12.45 h
Del 9 de març al 23 de març
Preu: 23,25 € (3 sessions)

La primavera és l'època ideal per netejar l'organisme, i en especial per drenar o depurar el fetge i la vesícula biliar. Vivim en un entorn rodejat de substàncies tòxiques que entren al

nostre cos, a través de l'aire, de la pell (cosmètica, productes de neteja...) i fins i tot dels aliments (pesticides...). Amb aquest taller aprendràs a reduir l'entrada de tòxics, i a la vegada coneixeràs quina alimentació et pot ajudar a depurar l'organisme i eliminar les substàncies que hagin assimilats i que poden ser perjudicials per a la salut.

ACTIVITATS DE MIGDIA

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

N

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

Farem estiraments terapèutics senzills i pràctics. Amb l'objectiu de recuperar la flexibilitat i mobilitat perduda. I així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa, tant muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys, a la vida quotidiana i laboral, i en l'oci.

Cal dur roba còmoda, mitjons i mànega.

ANGLÈS (CONVERSA)

N

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h
Preu: 51,67 € (10 sessions)

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

gueu trobar interessant. Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

ESPai D'INFORMÀTICA

TELÈFONS INTEL·LIGENTS I TAULETES

Dimecres, de 9.30 a 11.00 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Dirigit a persones que tinguin un telèfon intel·ligent o una tauleta i que tenen algun dubte o volen treure-li més profit amb aplicacions interessants.

Cal portar el telèfon o la tauleta.

INFORMÀTICA A LA CARTA

Grup A: dimecres, d'11.15 a 12.45 h
Grup B: dijous, de 9.30 a 11.00 h N
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Pregunta tots els dubtes que tens i que ningú et respon sobre el món de la informàtica.

Cal dur l'ordinador portàtil.

INICIA'T AL WINDOWS 10

Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Curs bàsic per saber utilitzar Windows 10, en què aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu.

Cal dur l'ordinador portàtil.

INFORMÀTICA I INTERNET DES DE ZERO

N

Divendres, de 17.00 a 18.30 h
Preu: 77,50 € (10 sessions)

Aprèn a treure rendiment, d'una manera divertida i fàcil, del teu ordinador portàtil, i gaudeix de la gran finestra d'internet.

Cal dur l'ordinador portàtil.

GRATUÏTS

HISTÒRIA DE L'ART

Dimarts, de 10.00 a 11.30 h

Gaudeix aprenent sobre l'evolució de l'art a través del temps.

Cal dur suport per escriure.



Fotografia: Visualhunt

APRENENTATGE DE LA LECTOESCRITURA

Grup A: dimarts, de 10.00 a 11.00 h
Grup B: dimarts, d'11.15 a 12.15 h

Aprenentatge de la lectura i l'escriptura. Idioma: castellà.

LUDOTECA LA TARDOR

Inici del trimestre: dilluns, 10 de gener

Final del trimestre: divendres, 8 d'abril

RENOVACIONS: del 22 de novembre al 3 de desembre

NOVES INSCRIPCIONS: a partir del 10 de desembre i fins a exhaurir places

La ludoteca, així com tots els infants i famílies, seguirà en tot moment la normativa vigent de seguretat i higiene indicada per l'Ajuntament de Barcelona i el Districte de les Corts. Per tant, en funció dels canvis que es puguin donar, la ludoteca actualitzarà les mesures que cal implementar. Inicialment, aquestes seran les mesures de seguretat i higiene de compliment obligat a la ludoteca, sempre subjectes a possibles canvis:

Mesures d'higiene i seguretat de compliment obligat

- Rentat de mans amb aigua i sabó al lavabo abans d'entrar a l'espai de ludoteca.
- Ús de mascareta en el cas de les persones adultes i dels nens i nenes de més de 6 anys.
- Desinfecció de mans cada vegada que sortim de l'espai de ludoteca i hi tornem a entrar, per exemple, per anar al lavabo o acompanyar un infant. Desinfecció de mans abans i després d'utilitzar un joc o joguina o material. Trobareu gel hidroalcohòlic a diversos punts de la planta.
- S'estableixen punts de recollida dels infants per sortir; les famílies dels grups 4-6 i 7-12 anys els han d'anar a buscar en aquests punts (els educadors i educadores els han de tornar als familiars prèviament autoritzats). Els nens i nenes del grup de 7-12 poden pujar i baixar sols i només per les escales, amb autorització prèvia dels tutors o tutores legals dels infants.
- No es pot menjar a cap espai de la ludoteca ni de la quarta planta.
- Els bolquers i les tovallotes de nadons han d'introduir-se en una bossa de plàstic, que s'ha de tancar bé abans de llençar-la a les escombraries.
- Totes les famílies han de signar un document de responsabilitat i compliment abans de fer la inscripció.

NENS I NENES DE 0-3 ANYS I FAMÍLIES

Dimecres i divendres

Horari: de 10.00 a 13.00 h

Preus: 2 dies, 19,48 €; 1 dia, 9,73 €

Descomptes:

2 dies, 2n germà o germana: 12,96 €

1 dia, 2n germà o germana: 6,48 €

2 dies, 3r germà o germana: 6,43 €

1 dia, 3r germà o germana: 3,21 €

Espai de psicomotricitat: sala 5

Horari de psicomotricitat: dimecres, de 10.30 a 13.00 h

Places: 8 infants més una única persona adulta per infant

Estimulació musical per a infants: dos dimecres al trimestre vindrà una especialista a fer una sessió d'estimulació i sensibilització musical per a infants.

Horari de música: d'11.30 a 12.30 h

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

Normativa: les famílies han de complir una assistència i participació mínima i continuada al servei. Les famílies perdran la plaça en cas d'un mes d'absència sense justificació o comunicació. La seva plaça passarà automàticament al primer de la llista d'espera i així successivament.

A LA TARDA, LUDOTECA EN FAMÍLIA! NENS I NENES DE 2-5 ANYS

Dimecres

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preus: 19,48 € infant més persona adulta

Descomptes:

2n germà o germana: 12,96 €

3r germà o germana: 6,43 €

Places: 8 infants més una única persona adulta per infant

Oferim un espai de trobada per a nens i nenes de P2, P3, P4 i P5 acompanyats d'una persona adulta per compartir joc lliure, activitats dirigides, dinàmiques, tallers puntuals amb especialistes i sortides trimestrals. La finalitat d'aquest servei és que tant els infants com les persones adultes puguin participar de manera activa i compartida en totes les activitats proposades per tal de fomentar relacions positives respecte al joc en família.

NENS I NENES DE 4-6 ANYS

Dilluns i divendres

Horari: de 16.30 a 19.30 h

Preu: 19,48 €

Descomptes:

2n germà o germana: 12,96 €

3r germà o germana: 6,43 €

En cas que no quedin places per als dos dies, es dona l'opció d'inscriure-s'hi un dia.

1 dia: 9,73 €

2n germà o germana: 6,48 €
3r germà o germana: 3,21 €
Places: 15

Oferim un espai de joc lliure i espontani on es treballa seguint el calendari festiu a través de tallers, manualitats, jocs, contes, cançons, danses, etc., que estimulin la creativitat, i segons l'edat dels i les participants, a fi de fomentar la interacció entre infants, la cooperació i el respecte mutu.

NENS I NENES DE 7-12 ANYS

Dimarts i dijous
Horari: de 16.30 a 19.30 h
Preu: 19,48 €
Descomptes:
2n germà o germana: 12,96 €
3r germà o germana: 6,43 €
Places: 15

Oferim un espai de trobada on es fomenta l'educació en valors a través de la cooperació, la igualtat, el respecte mutu i la cura del medi ambient. Tot a partir del joc lliure, espontani i d'activitats guiades. Al llarg del trimestre es treballa amb un centre d'interès concret que inclou tota mena d'activitats. A més, es pot dedicar una estona a fer tasques de l'escola.

DISSABTES EN FAMÍLIA (PORTES OBERTES)



ELS DISSABTES 22 DE GENER, 12 DE FEBRER I 26 DE MARÇ

Horari: de 10.00 a 13.00 h
Edat: 0-12 anys
Places: 10 infants, més una persona adulta per infant. És obligatori reservar plaça a través del web del centre

S'ofereix un espai de joc lliure entre infants i les seves famílies per fomentar el temps de lleure compartit. També obrim el servei de ludoteca a totes les famílies que durant la setmana no en poden fer ús.

ACTIVITATS DESTACADES

**GRAN RUA DE CARNESTOLTES
DEL DISTRICTE DE LES CORTS**

DISSABTE, 26 DE FEBRER

Horari: per determinar
Lloc: per determinar

Vine a gaudir en família de la Rua de Carnestoltes del barri de les Corts, mostrant les disfresses fetes per nosaltres mateixos. I a més, després de la desfilada pels carrers del barri lluint les fantàstiques disfresses, podreu gaudir de la gran festa final del Carnestoltes.

Per a més informació: 934 480 499 o ludotecalatardor@bcn.cat.

PROGRAMACIÓ PER AL GRUP 0-3 ANYS I FAMÍLIES

G F

GENER: “DESCOBRIM”

UN MEMORY GEGANT!

DIVENDRES, 14

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

EL SO AMAGAT!

DIVENDRES, 21

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

FEM ESTAMPACIONS

DIVENDRES, 28

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

**FEBRER: “EL CARNESTOLTES JA
HA ARRIBAT”**

FEM MÀSCARES DE CARNAVAL

DIVENDRES, 28

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

**PREPAREM LES DISFRESSES DE
CARNAVAL**

**ELS DIMECRES 9, 16 I 23 DE FEBRER
ELS DIVENDRES 11, 18 I 25 DE
FEBRER**

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h
(Cal inscriure-s'hi prèviament)

MARÇ: “JUGUEM!”

JUGUEM AMB SORRA MÀGICA!

DIVENDRES, 4

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

**JUGUEM AMB MASSA DE
MODELAR**

DIVENDRES, 11

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

**JUGUEM AMB PAPERS DE
COLORS**

DIVENDRES, 18

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h

JUGUEM AMB LA MÚSICA

DIVENDRES, 25

Lloc: ludoteca

Horari: a partir de les 10.00 h



VISITES ESCOLARS

Les visites escolars són activitats semidirigides, adaptades a cada nivell educatiu i acompanyades per educadors i educadores de la ludoteca, que pretenen contribuir a l'educació infantil mitjançant el joc com a principal eina pedagògica.

FINALITAT I OBJECTIUS

Les visites escolars tenen com a finalitat oferir activitats per al desenvolupament dels infants mitjançant el joc, de manera lliure i espontània, i contribuir al desenvolupament dels aspectes cognitius i afectius de la personalitat dels individus des de la infància per facilitar-ne la inserció al medi sociocultural on han de viure, i afavorir-ne la complementarietat educativa (educació formal - educació no formal).

FUNCIONAMENT GENERAL

Consisteixen en sessions d'una hora que s'ofereixen els dimarts i els dijous, de 10.00 a 11.00 h o d'11.00 a 12.00 h. El tema de les sortides l'escull el professorat o els responsables del grup en la reserva. A més, s'ofereix la possibilitat de combinar-les amb activitats de la Biblioteca Les Corts - Miquel Llongueras, situada al mateix edifici (més informació: 934 493 107 i www.bcn.cat/bibllongueras).

ACTIVITATS PROPOSADES

LLARS D'INFANTS

1. Activitat d'estimulació sensorial
2. Joc simbòlic
3. Psicomotricitat

EDUCACIÓ INFANTIL

1. Joc simbòlic
2. Psicomotricitat

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Coneguem els jocs d'arreu del món
2. Jocs d'avui, jocs d'ahir
3. Elabora el teu joc
4. Activitat d'educació en valors

COST I CONDICIONS PER A LA RESERVA

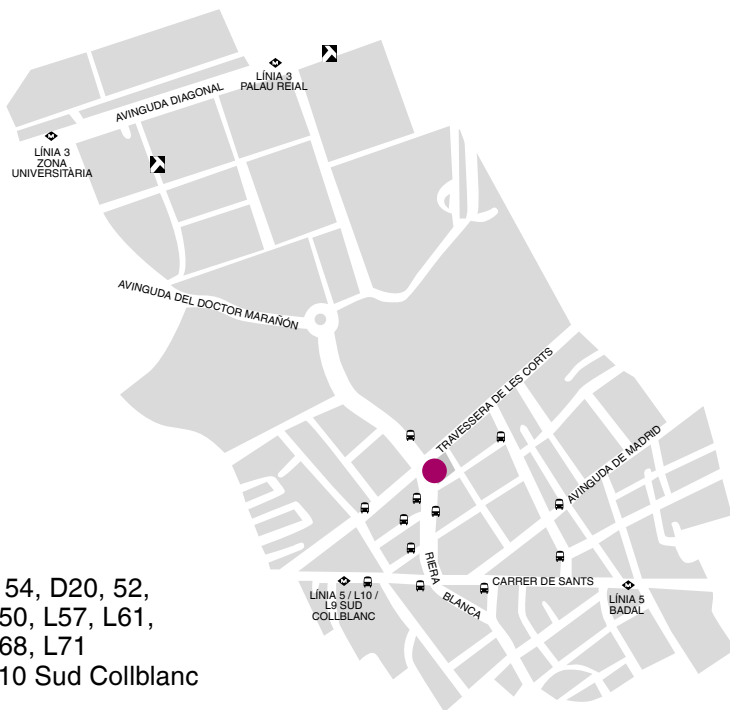
El cost de la sessió és de 16,17 € per grup. El pagament s'ha de fer mitjançant imposició o transferència bancària. Cal reservar la plaça amb un mínim de 15 dies d'antelació.

Telèfon: 934 480 499

A/e: ludotecalatardor@bcn.cat



Fotografia: Ludoteca La Tardor



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 9.00 a
21.30 h
Dissabtes, de 9.00 a 14.00 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

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

**Districte de
les Corts**

@BCN_LesCorts