

Centre Cívic La Sagrera “La Barraca”

# PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

Abril-Juny 2022

La Sagrera



Ajuntament de  
Barcelona



---

## PROGRAMACIÓ OCTUBRE-DESEMBRE 2021

---

<b>INFORMACIÓ I NORMATIVA INSCRIPCIONS</b>	<b>pàg. 02</b>
<b>TIPOLOGIA ACTIVITATS 2022</b>	<b>pàg. 03</b>
<b>MESURES COVID-19</b>	<b>pàg. 05</b>
<b>TALLERS CULTURALS</b>	
<b>TALLERS EN LÍNIA</b>	<b>pàg. 06</b>
<b>TALLERS HÍBRIDS</b>	<b>pàg. 08</b>
<b>HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA</b>	<b>pàg. 08</b>
<b>CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I BENESTAR</b>	<b>pàg. 09</b>
<b>MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES</b>	<b>pàg. 15</b>
<b>IDIOMES</b>	<b>pàg. 16</b>
<b>EXPRESSIÓ MUSICAL</b>	<b>pàg. 17</b>
<b>FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES</b>	<b>pàg. 18</b>
<b>RECURSOS, CREATIVITAT, FET A MÀ</b>	<b>pàg. 19</b>
<b>CREACIÓ LITERÀRIA</b>	<b>pàg. 20</b>
<b>TALLERS FAMILIARS</b>	<b>pàg. 21</b>
<b>TALLERS VOLUNTARIS</b>	<b>pàg. 21</b>
<b>INFORMACIÓ I SERVEIS</b>	<b>pàg. 23</b>
<b>ENTITATS DEL CENTRE</b>	<b>pàg. 23</b>

---

### LLEGENDA

---



**ONLINE**



**PROMOCIÓ  
CULTURAL**



**NOVETAT**

---

### INFORMACIÓ RENOVACIONS I INSCRIPCIONS ABRIL-JUNY 2022

---

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'abril – juny de 2022 es faran de la següent forma:**

---

## RENOVACIONS

---

**Del 28 de febrer al 12 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.**

Les persones inscrites durant el període de gener – març de 2022 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions. **Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.**

Les renovacions es faran de forma presencial al centre, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.

---

## INSCRIPCIONS

---

**Del 14 de març al 16 d'abril. No es faran inscripcions fora de les dates establertes.**

· Inscripcions EN LÍNIA preferiblement.

· Inici inscripcions: dilluns 14 de març 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'abril .**

---

## 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](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).**

---

## TIPOLOGIA D'ACTIVITATS TRIMESTRE ABRIL-JUNY 2022

---

### 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/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).

·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 28 al 31 de març**.

·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 28 al 31 de març). Un cop iniciats els tallers, dilluns 4 d'abril, 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 9 d'abril. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció**.

·Aquest trimestre no hi haurà activitat els dies : 11, 12, 13, 14, 15, 16 i 18 d'abril i 6 de juny. Aquestes festivitats ja estan contemplades 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 malfega 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.

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

---

## NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS EN LÍNIA

---

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://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.**

---

## 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 PER A EMBARASSADES

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 7 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20.15 h

Preu: 49.41 € (9 sessions)

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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: unsplash.com

**PILATES**

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

**GRUP 1:** Dimecres de 10.30 a 11.45 h

**GRUP 2:** Dimecres de 18 a 19.15 h

Preu: 49.41 € (9 sessions)

Professional: **Carlota Fernández**

Taller de continuació de l'anterior trimestre.

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.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: unsplash.com

**TALLER MENSTRUACIÓ  
SOSTENIBLE AMB EL MEDI  
AMBIENT + PROJECCIÓ  
CURTMETRATGE  
(PERIOD END  
OF THE SENTENCE)**

**N**

**DIVENDRES 27  
DE MAIG**

De 18.00 a 19.30 h

Preu: 7,74 €

Professional: **Paula Granado**

En aquesta xerrada es descobriran les alternatives disponibles per a tenir una menstruació sostenible.

Reflexionarem sobre l'impacte que té la menstruació en la vida de les dones i en el medi ambient, oferint informació objectiva sobre com reduir l'impacte mediambiental.

Què és el cicle menstrual - Origen i història dels productes menstruals - Productes menstruals sostenibles - Tabú de la menstruació - Conseqüències socials, mediambientals i de salut sobre una menstruació no informada.



fotografia: unsplash.com

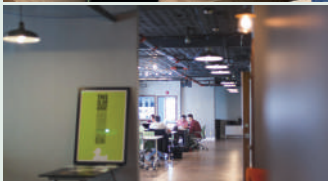
## TALLERS HÍBRIDS

·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 LA LITERATURA ROMÀNTICA A LA D'AVANTGUARDA

**DEL 7 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 18.30 a 20 h

Taller de promoció cultural.  
Gratuït (9 sessions)

Professional: Jordi Caixàs i  
Borrell

Format: híbrid.

Les penes del Jove Werther, Johann Wolfgang Goethe, publicada a la fira de Leipzig 1774, és sens dubte, l'expressió més abrandada del moviment pre-romàntic anomenat Sturm and drang. La balada del vell mariner és un llarg, i gairebé oníric, poema del poeta Samuel Taylor Coleridge, el qual, amb William Wordsworth i Robert Southey, forma la primera tríade poètica romàntica de la literatura anglesa Rayuela, de Julio Cortázar. El caràcter experimental de la novel·la ens permet diferents lectures. El lector es veu obligat a escollir el tipus de lectura que vol seguir dins el joc literari que l'autor argentí ens ofereix.

**El 14 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: pexeles.com



## RECUPERACIÓ MEMÒRIA HISTÒRICA DEL BARRI DE LA SAGRERA

Recordem. Vull explicar-ho tot i vull saber com explicar-ho.

N

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 17 DE MAIG**

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 31 € (6 sessions)

Professional: Victoria Bermejo

Format: híbrid.

Com era aquest barri? Com es vivia abans? Quins eren els usos i els costums? Com es relacionava la gent? A totes les etapes de la vida: Infantesa, adolescència, joventut i maduresa. Relatarem els usos i costums i la transformació viscuda com part de la ciutat: Botigues, edificis, carrers, parcs etc. El desaparegut i el recordat. Fites històriques. Volem recollir el testimoni en primera persona de la vostra memòria des del detall més petit de les vostres vides, fins als grans esdeveniments que us hagin marcat. Us volem donar eines per escriure o explicar les vostres vivències.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**

## CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I BENESTAR

**RESILIÈNCIA PER SUPERAR ADVERSITATS**

N

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

Dimecres de 11 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Rebeca Bermúdez, Psicòloga positiva i coach.

Format: híbrid

Davant tants canvis de rutines i hàbits apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. En aquest context, la resiliència ens permet créixer davant l'adversitat, és la capacitat de ser flexibles davant els contratemps i les situacions adverses i sobreposar-nos a elles. En aquest taller s'explicaran quins són els factors implicats en la resiliència per tal d'aprendre com podem ser més resilents. A més es faran estratègies per reduir l'ansietat, augmentar l'optimisme i combatre els pensaments trampa que ens allunyen del benestar.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: pexeles.com

---

**FELDENKRAIS**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 20 DE JUNY**

Dilluns de 11.45 a 12.45 h

Preu: 41.33 € (8 sessions)

Professional: Mar Àlvarez

Observacions: Cal dur màrrega,  
tovallola, mitjons i roba còmoda.Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.

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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe****El 6 de juny no hi haurà classe**

---

**TÈCNiques DE  
RELAXACIÓ I MEDITACIÓ**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 30 DE MAIG**

Dilluns de 16.15 a 17.15 h

Preu: 36.16 € (7 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega,  
tovallola, mitjons i roba còmoda.Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.

Format: híbrid

La respiració i la relaxació són dues tècniques de gran poder a l'hora de produir canvis reals i duradors en el nostre estat físic, mental i emocional. En aquest taller aprendrem i practicarem exercicis de respiració conscient, respiracions guiades i visualitzacions positives que et permetran connectar amb el nostre cos i ment i ens aportaran pau i serenor. Veurem com la relaxació i meditació ens ajuden a alliberar tensions, asserenar-nos i calmar la nostra ment en profunditat.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**

---

**COS I MENT:  
IOGA I MEDITACIÓ**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 20 DE JUNY**

Dilluns de 20 a 21.15 h

Preu: 51.66 € (8 sessions)

Professional: Savitri, Sonia  
Linda BrizzolariObservacions: Cal dur màrrega,  
tovallola, mitjons i roba còmoda.Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.

Format: híbrid

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de loga 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 loga (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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**  
**El 6 i el 13 de juny no hi haurà classe**



fotografia: pexeles.com

---

## **IOGA SUAU**

---

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 20 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
Professional: Mar Àlvarez  
Observacions: Cal dur màrfege, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Taller de continuació de l'anterior trimestre.  
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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**  
**El 6 i el 13 de juny no hi haurà classe**

---

## **IOGA RESTAURATIU**

---

**EL 5 D'ABRIL  
AL 7 DE JUNY**

Dimarts d'11.30 a 13 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: Cal dur màrfege, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Observacions: Adreçat a persones que pateixen lesions.  
Taller de continuació de l'anterior trimestre.  
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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**

---

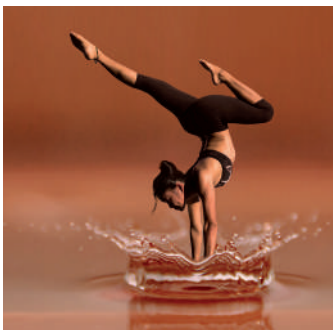
**IOGA KUNDALINI**

---

**N****DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

Dimecres de 10 a 11.15 h  
Preu: 58.12 € (9 sessions)  
Professional: Emma Velasco  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba  
còmoda.  
Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.  
Format: híbrid

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.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

fotografia: pexeles.com

---

**IOGA SENSIBLE**

---

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

Dimecres de 11.30 a 12.45 h  
Preu: 58.12 € (9 sessions)  
Professional: Emma Velasco  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba  
còmoda.  
Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.  
Format: híbrid

Les sessions de ioga sensible ofereixen un espai on les persones poden escoltar els seus propis cossos i respondre a les necessitats del moment present.

El ioga sensible és una modalitat adequada per a gent gran i per a persones amb mobilitat reduïda.

És una pràctica on trobaràs un espai de seguretat i diverses opcions. En moltes ocasions farem servir una cadira per facilitar la pràctica.

Alguns dels beneficis que notaràs són: atenció, seguretat, coneixement del cos, liberació i regulació emocional, entre d'altres.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

---

**ESQUENA SANA I  
ESTIRAMENTS**

---

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 7 DE JUNY**

Dimarts de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 46.50€ (9 sessions)  
Professional: Carlota Fernández  
Observacions: Cal dur màr-  
fega, tovallola, mitjons i roba  
còmoda.  
Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.  
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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: pexeles.com

---

## **PILATES**

---

**DEL 5 D'ABRIL  
AL 7 DE JUNY**

Dimarts de 17.45 a 19.15 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Carlota Fernández  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, banda elàstica o peça de  
roba/tovallola d'1.5 m.  
Taller de continuació de l'ante-  
rior trimestre.  
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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**

---

## **SALUT I EXERCICIS PÈLVICS POST-PART**

---

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

Dimecres de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)  
Professional: Josep Llata, Fisio-  
terapeuta.  
Observacions: Cal dur màrfe-  
ga, tovallola, mitjons i roba còmoda.  
Format: híbrid

A través del mètode hipopres-  
siu es treballarà la musculatura  
abdominal, lumbar, el diafrag-  
ma i sòl pelvià per a la recu-  
peració postpart. Mètode de  
gimnàstica ideal per a treballar  
les abdominals no convenci-  
onals 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 contraindicaci-  
ons a la web.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

---

**SALUT DEL SÒL  
PELVIÀ I HIPOPRESSIUS**

---

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

Dimecres de 17.45 a 18.45 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)  
Professional: Josep Llata  
Observacions: Cal dur màn-  
fega, tovallola, mitjons i roba  
còmoda.

Format: híbrid

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià i a prendre consciència del propi to, força, coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo correctament i ser informades de com rebaixar la tensió. 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. Cal consultar contraindicacions a la web.

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

---

**MARXA NÒRDICA**

---

**DEL 8 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 11 a 12.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Fernando, de  
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  
Taller de continuació. Cal haver realitzat prèviament un curs de Marxa Nòrdica.

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 que hagin practicat la Marxa Nòrdica. Les sessions tindran un enfocament de reciclatge, correcció i evolució. Tota l'activitat es realitza a l'aire lliure.

**El 15 d'abril no hi haurà classe**



fotografia: Nordic Walking Terapeutiic

---

**MOVIMENT,  
EXPRESSION I DANSES**

---

---

**FITNESS DANCE**

---

**DEL 4 D'ABRIL****AL 20 DE JUNY**

Dilluns de 18.45 a 19.45 h

Preu: 41.33 € (8 sessions)

Professional:

Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

Taller de continuació de l'anterior trimestre.

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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe****El 6 i el 13 de juny no hi haurà classe**

---

**BALLET BARRE**

---

**DEL 5 D'ABRIL****AL 7 DE JUNY**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Carlota Fernández

Observacions: Cal portar banda elàstica de 1.5 metres (no les rodones, sinó les llargues), màrfega, sabatilles de mitja punta o mitjons. L'activitat es realitzarà amb el suport de cadires.

Taller de continuació de l'anterior trimestre.

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. A fina 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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**

---

**ZUMBA**

---

**DEL 6 D'ABRIL****AL 8 DE JUNY****GRUP 1:** Dimecres de 19 a 20 h**GRUP 2:** Dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

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

Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

Taller de continuació de l'anterior trimestre.

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!

**El 13 d'abril no hi haurà classe**



## IDIOMES

### SPEAK ENGLISH!

N

#### DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 62 € (8 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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**

**El 6 de juny no hi haurà classe**



fotografia: pexeles.com

### EVERY DAY ENGLISH

N

#### DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns d'11.45 a 13.15 h

Preu: 62 € (8 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...

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**

**El 6 de juny no hi haurà classe**

### FRANCÈS PER A PRINCIPIANTS

#### DEL 6 D'ABRIL AL 8 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Equip Judith Verbracken

Observacions: Cal tenir coneixements del present indicatiu i el vocabulari bàsic de presentació, colors, números, parts del cos i una base de coneixement de la pronunciació francesa.

Format: híbrid

Aquest taller de francès és de continuació de l'anterior trimestre destinat a persones que s'estiguin iniciant 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 a partir de cançons, diàlegs, textos...

**El 13 d'abril no hi haurà classe**



---

**FRANÇAIS CONVERSATION**

---

**DEL 6 D'ABRIL  
AL 8 DE JUNY**

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.  
Format: híbrid

Aquest taller practicarem l'expressió oral formal i informal basant-nos en lectures, jocs, documents visuals... Es necessita poder mantenir una conversa en francès i sobretot no tenir vergonya ni por de cometre errors, per això anem a classe!

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

---

**EXPRESSIÓ MUSICAL**

---

---

**ORQUESTRA D'UKELELES**

---

**DEL 9 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dissabte de 10.15 a 11.45 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
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.

**El 16 d'abril no hi haurà classe**

---

**INICIACIÓ  
A L'UKELELE**

---

**N****DEL 9 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dissabte de 12 a 13.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Marta Vigo  
Observacions: Cal portar Ukelele soprano, tenor o concert.  
Format: presencial.

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes originària de les illes Hawaii, que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable es considera un dels instruments més agraiïts per iniciar-se en el món de la música. En aquest taller aprendrem a puntejar melodies senzilles a partir de partitures escrites per a aquest instrument.

**El 16 d'abril no hi haurà classe**

fotografia: pexeles.com

## FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

### PROJECTE FOTOGràFIC

N

#### DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Rodrigo Stocco  
Observacions: Cal tenir coneixements bàsics de fotografia. Cal portar càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.  
Format: híbrid

En aquest taller aprendrem a utilitzar els recursos tècnics de la càmera fotogràfica digital de forma creativa. Com fer fotografies nocturnes o en situacions de poca llum ?

El 12 d'abril no hi haurà classe

## CLUB DE FOTOGRAFIA

#### DEL 5 D'ABRIL AL 7 DE JUNY

Dimarts de 19.45 a 21.15 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Rodrigo Stocco  
Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals. Taller de continuació de l'anterior trimestre.  
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!

El 12 d'abril no hi haurà classe



fotografia: pexeles.com

## MÒBILS I TAULETES

N

#### DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Dijous de 17.00 a 18.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
Professional: Jesus Burjalés  
Observacions: Cal portar el mòbil o tauleta al taller.  
Format: híbrid

Curs dirigit a persones amb tablets i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure-li el màxim partit a la teva tablet o el teu telèfon. Cal dur el mòbil o tauleta. Contactes del mòbil, protecció (antivirus i anti-malware...), Connexió del wifi, etc.

El 14 d'abril no hi haurà classe

---

**ORDINADORS “INTERNET I APLICACIONS ”****N****DEL 7 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 18.45 a 20.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Jesus Burjalés

Observacions: Cal portar l'ordinador al taller.

Format: híbrid

Vols perdre la por al mon digital? En aquest taller estudiarem la relació dels ordinadors actuals amb Internet, aprofundirem en la plataforma Google, el núvol i les seves eines d'ofimàtica i el treball col·laboratiu al núvol. Ensenyarem altres eines de google: keep, Maps, drive, Meet i Google fotos.

**El 14 d'abril no hi haurà classe**

---

**RECURSOS –  
CREATIVITAT -  
FET A MÀ**

---

**PATCHWORK****DEL 4 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

Professional: Alicia Corripio

Observacions: Cal portar roba, agulles, fils, tisores, regla i paper. Taller de continuació de l'anterior trimestre.

Format: híbrid.

El patchwork és la tècnica d'unir re-talls formant dibuixos que finalment s'embuten. En aquest taller, al llarg dels trimestres, aprendràs tot el que

es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe****El 6 de juny no hi haurà classe**

---

**URBAN SKETCHING****N****DEL 7 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 11 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Elisa Arias

Observacions: Cal portar quadern 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 representar un panorama o una escena urbana? En aquest taller afinarem l'observació, percepció i tècnica. Una metodologia creada 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.

**El 14 d'abril no hi haurà classe**

---

**PINTURA SUMI-E: TÈCNICA  
JAPONESA****N****DEL 8 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 10.30 a 11.45 h

Preu: 58.12 € (9 sessions)

Professional: Gemma Zaragüeta

Observacions: Cal portar tinta xinesa, pinzell japonès mitjà, gran i petit bloc d'esbós A3 i 3 pots de vidre.

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 en el menor nombre d’elements possibles acuradament col·locats. El motiu pictòric es du a terme sense dibuix preparatori, per tant el traç ha de ser decidit (“allà prima”) i fluid. Començarem pintant els quatre honorables cavallers: l’orquídia, el bambú, el crisantem i el cirerer florit. “Quan l’artista de Sumi-e comença l’obra, ja no hi ha marxa enrere ni tornar a començar, només respon al flux natural del medi.”

**El 15 d’abril no hi haurà classe**

---

**IL·LUSTRACIÓ**

---

**N****DEL 8 D’ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 12 a 13.15 h

Preu: 58.12 € (9 sessions)

Professional: Gemma Zaragüeta  
Observacions: Cal portar Bloc A3, fulls A4, llapis, goma i maquinaquina.

Taller on explorarem les possibilitats expressives i narratives de la il·lustració. Treballem 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 com per exemple il·lustrar un article, realitzar un story board per un conte infantil o il·lustrar una portada de conte.

**El 15 d’abril no hi haurà classe**

---

**CREACIÓ LITERÀRIA**

---

---

**PÀGINA EN BLANC:  
ESCRITURA CREATIVA**

---

**DEL 5 D’ABRIL  
AL 7 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

Professional: Carmen Domingo

Format: híbrid.

Taller de continuació de l’anterior trimestre obert a tothom que tingui ganes d’escriure. Vols escriure o corregir les teves històries? T’esperem a La Pàgina en blanc, un taller dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària on es treballaran els mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades.

**El 12 d’abril no hi haurà classe**

---

**AUTOBIOGRAFIA/  
L’ESCRITURA DEL JO**

---

**N****DEL 5 D’ABRIL  
AL 31 DE MAIG**

Dimarts de 19:15 a 20.45 h

Preu: 62 € (8 sessions)

Professional: Victoria Bermejo

Format: híbrid.

T’agradaria escriure sobre la teva vida i les teves experiències en primera persona?

Què volem explicar, com impactem, què ens interessa. Res més apassionant que un mateix. Treiem tot el que portem a dins (i a fora)! Memòries, diari o autobiografia, auto-ficció han de portar la veritat, basada en la consciència entre l’autor, el narrador i el personatge del text, tots ells referits a una vida. Fem-ho!

**El 12 d’abril no hi haurà classe**

## TALLERS FAMILIARS

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

**DEL 4 D'ABRIL  
AL 20 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41.33 € (8 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda. Taller de continuació de l'anterior trimestre.

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.

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe**

**El 6 i el 13 de juny no hi haurà classe**

## 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](mailto:cclasagrera@bcn.cat) amb la teva proposta!

## RENOVACIONS

Del 28 de febrer al 12 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període de gener – març de 2022 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.

- Les renovacions es faran de forma presencial al centre, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h.

- El preu de la renovació serà de 5 €.

- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

## INSCRIPCIONS

Noves inscripcions: Dilluns 14 de març a les 10 h.

- Les inscripcions es faran de forma presencial, de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h.

- El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10 € destinat a un Projecte Social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris.

---

**NORMATIVA I FUNCIONAMENT**

---

- 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'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Paco Almansa i Paco Renau

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.

**El 12 d'abril no hi haurà classe**

---

**PINTURA SOBRE ROBA**

---

**GRUP 1: Dilluns de 10 a 11.30 h**

**INICI 4 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Carme Tarré

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe.**

**El 6 de juny no hi haurà classe**

**GRUP 2: Dijous de 10 a 11.30 h.**

**INICI 7 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Carme Tarré

**El 14 d'abril no hi haurà classe**

**GRUP 3: Dijous de 16 a 17.30 h.**

**INICI 7 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Presentación Ledesma

**El 14 d'abril no hi haurà classe**

**GRUP 4: Divendres de 18.30 a 20 h**

**INICI 8 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Carme Tarré

**El 15 d'abril no hi haurà classe**

---

**PINTURA A L'OLI**

---

**Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.**

**GRUP 1: Dilluns de 16 a 17.30 h**

**INICI 4 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Robert Gago

**L'11 i el 18 d'abril no hi haurà classe.**

**El 6 de juny no hi haurà classe**

**GRUP 2:** Dimecres de 16 a 17.30 h

**INICI 6 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Robert Gago

**El 13 d'abril no hi haurà classe**

## PATCHWORK

**Divendres de 16.30 a 18 h**

**INICI 8 D'ABRIL (9 sessions)**

A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez

**El 15 d'abril no hi haurà classe**

## 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](http://www.festesdelasagrera.com);  
[festa@festesdelasagrera.cat](mailto: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](http://www.photosagrera.cat)  
[info@photosagrera.cat](mailto:info@photosagrera.cat)

### GRUP POÈTIC LITERARI NADIR

Divendres de 19.00 a 21.30 h.  
[angelescontri@gmail.com](mailto: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.

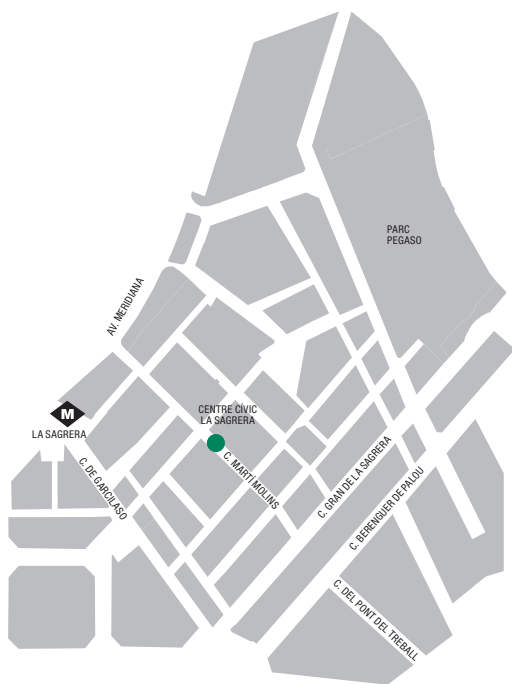
### SAAC ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS

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](http://www.sagrera.es);  
[saacbcn@hotmail.com](mailto:saacbcn@hotmail.com)

### ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE

- ARCOIRIS
- EL CALAIX
- CIA GATS

## MAPA



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

### ADREÇA

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

### HORARIS

Dilluns a divendres  
de 10 a 14.30 h i de 16 a 21.30 h  
Dissabtes  
de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

### PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera>  
[cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat)  
[twitter.com/CCLaSagrera](https://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**