



MAPA



ADREÇA

Centre Cívic La Sedeta
C. Sicília, 321
08025 Barcelona
Tels. 93 207 52 20 / 93 459 12 28
informacio@cursoslasedeta.cat
facebook.com/centreciviclasedeta
twitter.com/ccLaSedeta
instagram.com/cclasedeta
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasedeta

TRANSPORTS

🚶 L4-Joanic,
L2 i L5-Sagrada Família
🚇 47, H8 i N4
🚶 C. Nàpols cantonada
C. Sant Antoni Ma Claret
♿ Equipament parcialment
accessible

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat

Gestiona: Calaix de cultura

Telèfon 010: Establiment: 0,47 € Cost/mín: 0,06 €. Tarifari per segons. IVA inclòs.

Centre Cívic La Sedeta

TALLERS CULTURALS PER A TOTHOM

Juny i juliol de 2022

La Sedeta

Districte
de Gràcia

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

A partir del dimarts 7 de juny a les 10 h.

Al centre, de dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.
Per internet, a <https://cursoslasedeta.inscripcionscc.com>

Extracte normativa tallers centres cívics:

- Les places són limitades per a totes les activitats.
- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller s'anul·la en la seva totalitat per part de l'organització.
- El centre es reserva el dret a canviar el/la professor/a, el dia, l'horari, el format o la ubicació de l'activitat en cas que ho consideri oportú.
- Per beneficiar-se de reduccions de tarifes cal presentar la documentació i fer la inscripció presencialment al centre.
- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquin en cada moment.

TALLERS CULTURALS

CREATIVITAT

CERÀMICA MEDITERRÀNIA

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h
Del 29 de juny al 18 de juliol
(6 sess.)
Preu: 63,89 €

Una tradició ancestral a les nostres mans

Rodejades de tons verds, blaus i elements vegetals, descobrirem les possibilitats que ens ofereix el treball del fang sense torn. A partir del peïsc, la planxa i l'assemblatge crearem peces úniques inspirades en els colors i decoracions de la ceràmica mediterrània. Crearem la nostra vaixel·la personalitzada, un gero per flors o una peça única per un racó especial. Caldrà abonar un suplement pel material i la cocció de les peces.

Professora: Rosa Satoca

EXPRESSIÓ I MOVIMENT

JOC TEATRAL

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
Del 29 de juny al 20 de juliol
(7 sess.)
Preu: 55,90 €

Creem, jugant

El joc produeix tensió, emoció i misteri. A partir d'aquest obrim una porta cap a la reflexió i la descoberta de la nostra singularitat creativa. Dins l'àmbit de les arts escèniques, el joc esdevé una tèc-

nica més d'entrenament orientada a desenvolupar flexibilitat actoral i a despertar l'imaginari. Us proposem, un espai on endinsar-nos en les principals tècniques dramàtiques a través del joc teatral.

Professora: Itziar Lember

BALLS EN LÍNIA

Dilluns i dimecres de 18 a 19.30 h
Del 29 de juny al 20 de juliol
(7 sess.)
Preu: 55,90 €

Balla sense parella la música que més t'agrada

Aprendrem a ballar a través de les coreografies més conegudes als cinc continents. Ens endinsarem en una gran varietat de ritmes: balls de saló, funky, country i molts més estils. Gaudeix de la música, diverteix-te i no paris de ballar.

Professor: Xavier Colomer

XARLESTON, BLUES I ROCK

Dilluns i dimecres de 19.45 a 21.15 h
Del 29 de juny al 20 de juliol
(7 sess.)
Preu: 55,90 €

L'estiu és per ballar

Viatjarem als feliços anys vint de Carolina del Sud per ballar al ritme del xarleston. Descobrirem el blues, un dels balls més antics de la família del swing nascut a principis del segle XX a les zones rurals del sud dels Estats Units i la seva evolució fins el rock. Jocs de peus àgils i dinàmics, per ballar de forma individual.

Professor: Xavier Colomer

ZUMBA D'ESTIU

Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.30 h
Del 29 de juny a 20 de juliol
(7 sess.)
Preu: 46,59 €

Màxima diversió

Un entrenament complet que combina tots els elements de l'acondicionament físic: treball cardiovascular i muscular, equilibri, flexibilitat i augment de l'energia. Una fusió de moviments d'alta i baixa intensitat per gaudir deixant-se portar pels diferents ritmes.

Professora: Clàudia Ros

CUINA

El taller de cuina requereixen el pagament d'un suplement en concepte de material.

PLATS ESTRELLA D'ESTIU

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Del 28 de juny al 19 de juliol
(4 sess.)
Preu: 42,59 €

El plaer de menjar quan fa calor

La gran varietat de fruites i hortalisses combinada amb les possibilitats càrniques o d'origen marí que ofereixen els mercats mediterranis a l'estiu, fa que la temporada estigui plena de plats estrella. Seguint la idea de la cuina de mercat i de proximitat cuinarem tots els plats que no poden faltar als nostres àpats d'estiu.

Professora: Muntsa Holgado

PLATS FRESCOS ASIÀTICS

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Del 30 de juny al 21 de juliol
(4 sess.)
Preu: 42,59 €

Equilibri i sabors intensos

Cuinarem els plats més típics de l'estiu de les gastronomies coreana, japonesa, xinesa i tailandesa. Aprendrem a fer fideus *somen* amb salsa fresca, una amanida de pollastre coneguda com *bang bang Ji Si*, els fideus saltejats anomenats *pad thai* o verdures marinades per donar un toc exòtic als nostres plats d'estiu. Plats frescos i saborosos per combatre la calor gaudint dels quatre sentits.

Professora: Miho Miyata

SALUT

Si tens dubtes sobre una activitat física es recomana fer una consulta mèdica.

INICIACIÓ AL VÒLEI PLATJA

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19 h
Del 29 de juny al 20 juliol
(7 sess.)
Preu: 55,90 €

És el moment d'anar a jugar a la platja

Ens iniciarem en aquest esport cada cop més popular. Aprendrem la tècnica del servei, la recepció, la col·locació i el remat per tal de fer situacions de partit de 4x4. A més, treballarem el cos amb exercicis funcionals per millorar la força, que ens ajudarà a tenir una bona condició física. El taller és realitzarà a la zona habilitada per fer activitats esportives de la platja del Somorrostro.

Professorat d'Air Active

IOGA

Dimarts i dijous de 18 a 19.15 h
Del 28 de juny al 21 juliol
(8 sess.)
Preu: 53,24 €

Equilibri entre cos i ment

Mitjançant la pràctica del "hatha ioga" aprendrem a relaxar-nos i revitalitzar-nos, carregant el cos d'energia. No importa l'edat que tinguis per mantenir-te en forma. Desenvoluparem l'equilibri, la coordinació i la recerca de pau interior.

Professora: Salomé Camps

PILATES

Dimarts i dijous de 17.45 a 19 h
Del 28 de juny al 21 juliol
(8 sess.)
Preu: 53,24 €

Estructura i defineix el teu cos

Realitzarem sèries de moviments encadenats a una respiració específica que ajuden a enfortir sobretot la faixa abdominal, la regió lumbar i els glutis. A través del control del moviment corporal millorarem la concentració i la relaxació de la ment.

Professora: Lucrecia Guio