



Tallers
Espectacles
Itineraris



Ajuntament de
Barcelona



CESSIÓ D'ESP AIS ENTITATS

CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

FLAMENC I CASTANYOLA INFANTS I JOVES

GRUP A
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
GRUP B
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
FLAMENC ADULTS
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

JAZZ INFANTS I JOVES

GRUP A
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
GRUP B
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
GRUP C
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
GRUP D
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
GRUP E
Divendres, de 17.30 a 18.30 h

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESP AIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatlamarina.org

WI-FI

Tot l'equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

VOLS EXPOSAR?

El centre ofereix espai per a propostes artístiques tant d'artistes consolidats com de joves *amateurs*, i pretén ser, ahora, un espai de difusió.

DONEM SUPORT

A LA MARINA ENS CUIDEM

Aquest projecte comunitari vol promoure la salut i la cura entre veïnes i veïns del barri, augmentant les seves relacions i creant una xarxa d'intercanvi de coneixements i experiències.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Al centre cívic acollim diversos grups de suport emocional dins del "Programa de benestar emocional i salut comunitària" a l'Atenció Primària de Catalunya i l'objectiu principal és enllaçar totes les actuacions de promoció del benestar emocional, prevenció i detecció de situacions de risc o de signes d'alerta de patiment mental.

biodiversitat, el seu disseny i l'arquitectura que l'envolta.
A càrrec de la Fàbrica del Sol

MARENOSTRUM

Divendres 17 de novembre, a les 11.30 h
Sortida des de La Cadena a les 10.45 h
Activitat gratuïta.
Descobrirem el Marenostrom, el superordinador més emblemàtic del Barcelona Supercomputing Center i que tradicionalment és el més potent a Espanya i ocupa llocs destacats al rànquing internacional de supercomputadors Top500.
A càrrec de Barcelona Supercomputing Center

CONFRARIA DE PESCADORS DE BARCELONA

Divendres, 15 de desembre
Sortida des de la Casa del Relotge a les 14.30 h
Sota el guiatge d'una veritable biòloga marina, ens endinsarem en tot el procés que fa un peix d'ençà que surt del mar fins que arriba al plat. Coneixerem els pescadors de la Barceloneta, visitarem la llotja on viurem una veritable subhasta del peix en directe i aprendrem sobre la tradició pesquera de la nostra ciutat. Els assistents hauran d'abonar 6€ a l'entrada de la llotja. *A càrrec del Peix al Plat.*

EXPOSICIONS

EXPRESSIONS DIVERSES

Del 3 d'octubre al 29 de novembre
Inauguració: dimarts 3 d'octubre a les 19 h
Col·lecció diversa de creacions artístiques provinents de la imaginació i la llibertat de pensament. Descobreix les peces úniques i els universos creatius de les Ments obertes.
A càrrec de Club Social Ments Obertes

LLOCS SAGRATS DE BARCELONA

De l'1 de desembre al 31 de gener
Inauguració: divendres 1 de desembre a les 19 h
Exposició de fotografies d'esglésies poc conegudes dels barris de Barcelona. Fem una mica d'història a través dels edificis religiosos de la nostra ciutat. *A càrrec del Club de Fotografia de Casa del Relotge*

ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,32€, tret que s'indiqui una altra informació.
Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Relotge.

L'ART DE VISITAR UN JARDI: LABERINT D'HORTA

Dimecres, 18 d'octubre
Sortida des de la Casa del Relotge a les 11.00 h
Activitat gratuïta.
El parc del Laberint d'Horta inclou el jardí més antic conservat a la ciutat. Nascut com un jardí neoclàssic amb un toc de fisonomia italiana, es va acabar com a jardí romàntic. Descobrirem la història, la seva

ELS FORMATS EN LA CULTURA DE MASSES

Dimarts 7 de novembre, a les 19 h
Reflexionem sobre com conviuen els diferents formats físics i els actuals serveis streaming que ofereixen diferents opcions de consum massiu com poden ser la música, el cinema, els videojocs o els llibres.

ACOMPANYANT-TE CREIXEM JUNT@S

Dimarts 14 de novembre, a les 17.30 h

Xerrada sobre acompanyament emocional infantil en l'etapa 0-6. Parlem de com tenir una mirada propera i centrada en el desenvolupament emocional infantil per acompanyar-los en la comprensió d'un món ple de sensacions, relacions i descobriments.
A càrrec de Mari Carmen Fernández, treballadora social, Sonia de Abril Fernández, psicòloga i coordinadora del Centre d'Atenció Precoç, CDIAP.

M'AGOBIA EL NADAL

Dimarts 12 de desembre, a les 19 h
A vegades el Nadal se'ns fa una muntanya perquè se'ns remouen moltes emocions quan ens adonem que algú enguany no serà a taula. En aquest espai parlarem de com sostenir un dol durant l'època nadalenca. Donarem espai a la ràbia, la tristesa, la culpa i, fins i tot, l'alegria.
A càrrec de Natàlia Pomar.

TEATRE D'OMBRES EN FAMÍLIA

Dissabte 25 de novembre, a partir de les 11 h
A partir d'una breu obra, A l'ombra dels plàstics, reflexionarem sobre els plàstics i els residus que acaben al mar, tot contaminant els ecosistemes aquàtics. Crearem els nostres propis titelles i tancarem la sessió fent teatre d'ombres. Porta material per reciclar!
A càrrec de El Geko con botas.

XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

ELS TÒXICS A LA LLAR

Dijous 5 d'octubre, a les 19 h
Saps que passem un 90% del temps en espais interiors? Haves pensat mai que un interior sovint està més contaminat que un espai exterior? Productes químics de neteja i higiene, emanacions de materials sintètics, CO2, camps electromagnètics, llum artificial... Donem les claus per a un habitatge saludable al segle XXI.
A càrrec de la doctora Amor Minayo i l'arquitecte Kike Moreno.

GESTIONEM LES EMOCIONS

Dimarts 17 d'octubre, a les 18.30 h
Sessió per aprendre a identificar les emocions que ens travessen en el dia a dia, i poder detectar eines i recursos per regular les emocions quan les sentim de forma intensa. *A càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas*

IVAN ILIC TRIO

Dimarts 19 de desembre, a les 19h
Fem un recorregut per la música jazz amb el guitarrista Ivan Ilic, acompanyat d'un saxo i un contrabaix. Vine a viatjar per la història de la música amb aquest trio.

CICLE: DISSABTES EN CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família amb inscripció prèvia. En totes les sessions trobareu un espai de joc lliure, el racó de lectura de la biblioteca Francesc Candel, la zona d'alimentació saludable i esmorzar, un contacontes i l'activitat mensual corresponent.

IOGA EN FAMÍLIA

Dissabte 30 de setembre, a partir de les 11 h
A través del joc i d'una proposta dinàmica i divertida, aprendrem diferents postures de ioga per fer en família. Amb el ioga, aprenem a estar presents, respirar, meditar i treballar la concentració i l'equilibri.
A càrrec d'Emma Ayala, d'IMAGINA

LIGHTPAINTING EN FAMÍLIA

Dissabte 28 d'octubre, a partir de les 11 h
T'atreveixes a pintar amb la llum? En aquesta ocasió ens endinsarem en la foscor i jugarem amb l'exposició de la càmera i les llanternes per dibuixar a l'aire. Dibuixarem individualment i en equip. Si teniu una càmera, la podeu portar, si voleu. *A càrrec de El catalejo.*

CICLE: TERRASSA D'ESTIU

Al Parc de Can Sabaté.
Activitats gratuïtes

COMANDO IMPRO: OPERACIO LLIBRE

Dimecres 13 de setembre a les 18.30 h
Un espectacle que s'endinsa en el món de la literatura creant històries en directe amb els suggeriments del públic, demanant un títol inventat, un lloc on començar, un país, un personatge o bé llegint unes línies d'un llibre qualsevol. *Cia. Impro Barcelona*

EL GUARDIÀ DELS JOCS

Dimecres 20 de setembre, a les 18.30 h
El Guardià dels Jocs recorre places, escoles, teatres i carrers amb l'objectiu d'evitar que el joc espontani, lliure i cooperatiu desaparegui de les nostres vides. Voleu jugar amb el guardià? *Cia. Tager*

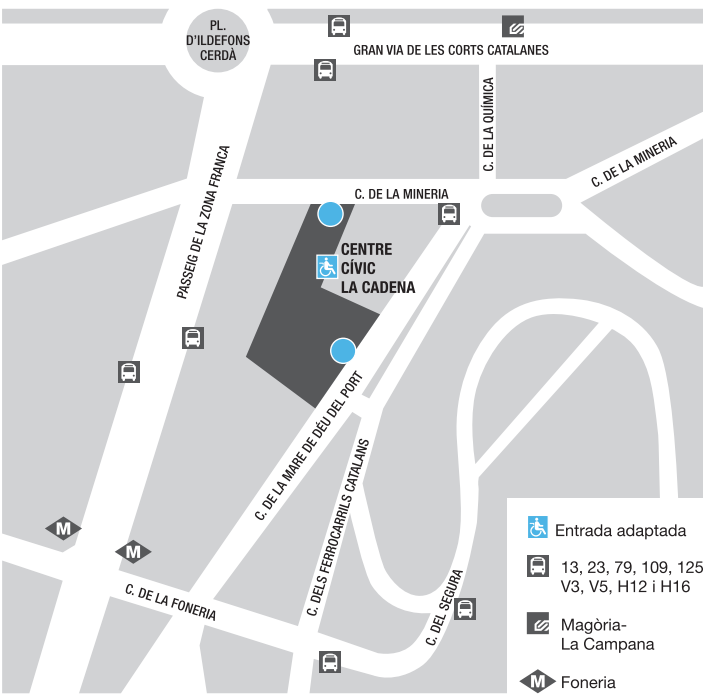
CICLE ÍNTIMS

Ressignifiquem els espais. Propostes de diverses disciplines de petit format a l'interior del centre. *Activitat gratuïta.*

DE VELLUT

Dimarts 21 de novembre a les 19 h
La violinista Núria Balcells i l'acordionista Anatol Eremciuc ens captivaran amb el so "vellutat", càlid, que generen l'àmplia gamma de timbres i dinàmiques de l'acordió conjuntament amb un instrument inusual com és el Quintón, que combina qualitats del violí i la viola. Músiques del món i improvisacions.

MAPA



CENTRE CÍVIC LA CADENA

Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
Telèfon: 933 313 498
info@cclacadena.com
www.cclacadena.com

GESTIÓ CÍVICA

Unió d'Entitats La Marina
Mare de Déu de Port, 363
933 313 842

HORARI

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.
Dissabte de 9.30 a 14 h.

Districte de
Sants-Montjuïc

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Inscripcions:
del 4 al 25 de setembre

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena o telemàticament a través de la nostra pàgina web. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. Tots els preus inclouen IVA. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**

Informe-vos en el mateix centre sobre: Reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, **per a un taller** amb el 50% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 65% **per a un taller** amb el 75% de descompte. **Inscripcions presencials aportant la documentació en el moment de la inscripció. Descomptes només aplicables durant el període d'inscripció.**

Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les tres setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades. Els tallers han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Inici de tallers: 2 d'octubre
Final de tallers: 15 de desembre
Del 18 al 22 de desembre es considera setmana de recuperacions

TALLERS

TAST GRATUÏT DE TALLERS

Inscripció prèvia. Places limitades

BENESTAR TOTAL PER HOMES: 16 de setembre d'11 a 13 h
ARTTERÀPIA: 18 de setembre de 17 a 18 h
TEATREVEIXES?: 22 de setembre, de 18 a 19.30 h

N NOU TALLER

TRENCA'MENTS.
Jornades sobre benestar emocional

Mediambient i sostenibilitat

Viu la ciència a la Marina

DANSA I MOVIMENT

TWERK

Dimecres de 19.45 a 20.45 h
Preu: 39,42 €
Tonifiquem les cames, els glutis i la cintura a través del moviment dels malucs.

COUNTRY

AVANÇAT
Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 65,70 €
INICIACIÓ
Dijous d'11.45 a 12.45 h
Preu: 43,80 €
Vine a aprendre tots els passos d'aquest ball en línia.

FEM ZUMBA

Dimecres de 18.30 a 19:30 h
Preu: 39,42 €
Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència, etc. Divertides i senzilles coreografies en grup.

BATU-ZUMBA

Divendres de 19.45 a 20.45 h
Preu: 43,80 €
Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

ESPAI ARTÍSTIC

COMBO MUSICAL **N**

Divendres, de 18.20 a 19.20 h
Preu: 43,80 €
Tens ganes d'improvisar i crear música amb altres instruments? Obrim un grup on cadascú porta el seu instrument (corda, vents, percussió, veu...) i ens deixem sorprendre! Cal portar instrument.

ARTTERÀPIA **N**

Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 48,18 €
Vine a explorar l'art des d'una vivència personal. Mitjançant diferents materials tractarem d'elaborar la nostra pròpia història, de cridar a la creativitat perquè sigui present en la nostra rutina tot creant un espai de joc lliure de judicis. L'art és de totes i per a totes les persones.

TEATREVEIXES? **N**

Divendres, de 18 a 19.30 h
Preu: 65,70 €
A través del teatre farem aflorar tot el teu potencial expressiu i creatiu. Amb l'actriu Gemma Charines, com a guia del taller, obrim aquest grup per crear, experimentar, deixar-se anar i connectar amb l'essència del teatre. T'hi atreueixes?

CÒMIC **N**

Dissabtes del 14 d'octubre a l'11 de novembre, d'11 a 13 h
Preu: 37,72 €. *Suplement: 25 €*
A partir de 8 anys
Aprendrem la tècnica del còmic per crear personatges, fils narratius i contextos. Les persones més atrevides podran deconstruir la idea tradicional del còmic per fer noves creacions.

PATCHWORK

Dilluns, de 18.30 a 20 h
Preu: 72,27 €. *Suplement: 5 €*
Aprendrem les tècniques d'encapçalament de teles i crearem peces personalitzades. Siguis novell o un expert, el nostre taller és el lloc perfecte per inspirar-se i descobrir la màgia del patchwork.

PINTURA ACRÍL·LICA

Dijous de 18.30 a 19.30 h
Preu: 43,80 €.
Et convidem a endinsar-te en la tècnica de la pintura acrílica. Cadascú treballarà en el seu projecte artístic a partir d'aquesta tècnica.

AQUAREL·LA

Dijous de 19.45 a 20.45 h
Preu: 43,80 €.
Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte.

GUIARRA INICIACIÓ

Dimecres de 18 a 19.15 h
Preu: 49,28 €
Si vols començar a conèixer aquest instrument, aquest és el teu taller. Comença des de zero! Cal portar instrument.

GUIARRA 2

Dimecres de 19.15 a 20.30 h
Preu: 49,28 €
Si ja et defenses amb la guitarra i vols agafar agilitat amb el punteig i els acords, vine! Cal portar instrument.

UKELELE INICIACIÓ

Divendres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 43,80 €
Aquí pots començar a aprendre a tocar aquest instrument de quatre cordes! Cal portar instrument.

UKELELE INTERMIG

Divendres de 17.15 a 18.15 h
Preu: 43,80 €
Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ **N**

Dijous, de 16.10 a 17.10 h
Preu: 43,80 €
Aprendrem a connectar amb l'ara a través de la respiració i la meditació. Perquè aprendre a no fer res i a estar amb nosaltres mateixes és font de benestar.

TXI KUNG **N**

Divendres, de 16.15 a 17.15 h
Inici: 13 d'octubre
Preu: 39,42 €
Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració. Augmenta la vitalitat, enforteix l'organisme, millora l'estat de les articulacions, la flexibilitat, l'equilibri, la concentració mental i la memòria.

ENTRENAMENT FUNCIONAL **N**

Dijous, de 17.20 a 18.20 h
Preu: 43,80 €
Entrenament funcional a l'aire lliure on aprofitem el mobiliari urbà i els entorns del barri per tal de tonificar-nos i posar-nos en forma.

IOGA MATÍ

Dimarts, de 9.30 a 10.45 h
Preu: 60,23 €
Dijous, de 9.30 a 10.45 h
Preu: 54,75 €
Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

IOGA

T1. Dilluns, de 18.40 a 19.40 h
T2. Dilluns, de 19.45 a 20.45 h (vinyasa)
Preu: 48,18 €
T3. Dijous, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 43,80 €
Hatha ioga, el camí cap al benestar. I vinyasa ioga, la dansa de la respiració i el moviment. Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 43,80 €
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres 9.30 a 10.30 h.
Preu: 67,03 €
Divendres de 9.30 a 10.30 h.
Preu: 33,52 €
Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Es reforçaran les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri i la força.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GRUP A: Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
GRUP B: Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 67,03 €
Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat; l'agilitat; la força, l'educació postural i el control del cos.

PILATES MATÍ

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 48,18 €
Dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 39,42 €
Treballarem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment. Una de les millors alternatives per tonificar el cos.

PILATES

T1: Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
T2: Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 48,18 €
T3: Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 43,80 €

TONO-STEP

Dimarts de 18.30 a 19.30 h
Preu: 48,18 €
Activitat cardiovascular, sense coreografia, amb treball muscular de tot el cos fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

GAC

Dimarts de 17.15 a 18.15h
Preu: 48,18 €
Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

HIIT

Dijous de 19.45 a 20.45h
Preu: 43,80 €
Entrenament Intervàlic d'Alta Intensitat. Converteix el teu metabolisme en un forn crema greixos, realitzant sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

BARRE

Dilluns de 18.40 a 19.40 h
Preu: 48,18 €
L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

T1: Dimarts, de 16.15 a 17.15 h
Preu: 48,18 €
T2: Dijous, de 16.15 a 17.15 h
Preu: 43,80 €
Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

TAI-TXÍ

Dijous de 17.15 a 18.15 h
Preu: 43,80 €
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

MARXA NÒRDICA

Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 78,84 €
Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut. Cal portar bastons de marxa nòrdica.

RECURSOS

INTRODUCCIÓ AL XINÈS **N**

Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 48,18 €
Grup d'iniciació al xinès. Aprendrem les primeres paraules i grafies.

PARLAR EN PÚBLIC **N**

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 72,27 €
Curs per millorar les teves habilitats comunicatives en diversos contextos. Perquè comunicar-se és important tant a nivell personal com professional. Si dones aquest pas, segur que ho gaudiràs.

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: Dijous, d'11 a 12.30 h
Grup B: Dijous, de 12.15 a 13.45h
Preu: 50,28 €
Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats per tal de compensar els efectes i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

TALLERS MONOGRÀFICS

COSMÈTICA NATURAL: OLI PER LA BARBA I DE MASSATGE ESPORTIU **N**

Divendres 6 d'octubre, de 18 a 20.30 h
Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*
Aprèn a fabricar olis, en aquesta ocasió per cuidar la barba i per aplicar al cos després de la pràctica esportiva.

LETTERING **N**

Dissabte 14 d'octubre d'11 a 13 h
Preu: 10,64 €. *Suplement: 5 €*
Anima't a endinsar-te en el món del lettering, aprenent els secrets de les lletres cal·ligràfiques i creant al costat d'un grup de persones creatives un projecte increïble que t'enduràs a casa.

COSMÈTICA NATURAL: BASTONS D'ENCENS **N**

Divendres 20 d'octubre de 18 a 20.30 h
Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*
En aquesta edició aprendrem a fabricar bastons d'encens a base de resines aromàtiques vegetals i olis essencials. Aromes pel benestar.

BENESTAR TOTAL PER HOMES **N**

Dissabte 21 d'octubre i 4 i 18 de novembre, d'11 a 13 h
Preu: 26,28 €.
Un taller de benestar integral destinat als homes. A través de diferents exercicis i tècniques provinents del pilates, tai-txi, txi kung i kung-fu, creem un espai compartit on carregar piles i deixar anar possibles malestars. Treball corporal, autocura i reflexió per contribuir a una vida diària més plena en tots els sentits!

COSMÈTICA NATURAL: MACERACIONS BOTÀNIQUES **N**

Divendres 27 d'octubre i 10 de novembre de 18 a 20.30 h
Preu: 26,60 €. *Suplement: 10 €*
Aprendrem a fer extractes a partir de plantes amb propietats naturals i cosmètiques. Ens emportarem a casa dos extractes.

ESTAMPACIÓ BOTÀNICA **N**

Dissabte 11 de novembre d'11 a 13 h
Preu: 10,64 €. *Suplement: 5 €*
Al taller estamparàs sobre una bossa de cotó flors i fulles de gerani i altres tipus de flors, aprenent quina tonalitat de color surt segons el color de la flor i fulla utilitzada.

POSTALS DE NADAL

Dissabte 18 de novembre d'11 a 13 h
Preu: 10,64 €. *Suplement: 5 €*
Treballarem les lletres des de zero, practicant les traçades bàsiques, les lletres minúscules i majúscules més característiques d'aquest estil. I ho posarem tot en pràctica creant unes postals de nadal increïbles que enamoraran als vostres familiars.

FEM VOLAR DRONS **N**

Divendres 24 de novembre, TORN 1: de 17 a 18 h
TORN 2: de 18 a 19 h
Preu: 5,32 €. *A partir de 8 anys.*
Has fet volar mai un dron? Vine a la Cadena i experimenta com és controlar un dron tot fent un circuit amb molts obstacles!

EMBOLICAR REGALS PER NADAL **N**

Dissabte 2 de desembre d'11 a 13 h *Activitat Gratuïta.*
Aprendrem la tècnica tradicional japonesa del furoshiki, l'art d'embolicar-ho tot amb tela. Veurem quins materials podem fer servir i practicarem un munt de maneres d'embolicar coses diferents: esferiques, llibres, ampolles etc. *A càrrec de Millor que nou*

FEM SUSHI **N**

Divendres 15 de desembre de 18 a 20:30 h
Preu: 13,30 €. *Suplement: 10 €*
Aprèn tots els secrets per fer un bon sushi i deixaràs els teus comensals bocabadats.

POPSICLES: POSTRES NADALENCES CREATIUS **N**

Dissabte 16 de desembre d'11 a 13.30 h
Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*
Els popsicles són uns petits pa de pessic amb farciment de crema, melmelada o xocolata i recoberts de xocolata. Encara que semblen gelats, no ho són! I són ideals per fer postres nadalencs creatius amb decoracions de l'època.