

HATHA IOGA

M
Dimarts, de 18 a 19.30 h
Inici: 2 de juliol (4 sessions)
Preu: 26.93€

Adreçat a persones que mai han practicat ioga i en volen conèixer els beneficis.

ESTIRAMENTS I HIPOPRESSIUS

M
Dijous, de 18 a 19.30 h
Inici: 4 de juliol (4 sessions)
Preu: 26.93€

Estiraments per millorar la salut postural, treballar la musculatura abdominal i pèlvica a través de la gimnàstica hipopressiva.

GIMNÀSTICA A L'AIRE LLIURE

M N
Dimarts, de 10:30 a 12 h
Inici: 2 de juliol (4 sessions)
Preu: 26.93€

Taller enfocat a treballar la mobilitat, l'equilibri, la força i la resistència, a l'aire lliure als Jardins de Can Farrero.

MINDFULNESS PER UN ESTIU SENSE ESTRÈS

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h
Inici: 1 de juliol (4 sessions)
Preu: 26.93€

El mindfulness o atenció plena, és una actitud mental que consisteix a focalitzar l'atenció en el present, per tal d'afrontar els reptes que l'estiu planteja.

CREACIONS EN FAMÍLIA

Activitats artístiques gratuïtes per gaudir i crear en família amb infants entre 7 i 11 anys. Cal inscripció prèvia. Les inscripcions s'obriran 15 dies abans de l'activitat.

GANXET EN FAMÍLIA

Dilluns 1 de juliol, de 17.30 a 19.30 h

Utilitzant una tècnica molt senzilla del ganxet "el tricot", crearem dolços (no comestibles) però la mar de bonics.

EXPOSICIONS

Activitats gratuïtes, es realitzen a l'Espai expositiu del Centre Cívic Casa del Rellotge.

40 ANYS, 40 RETRATS

Del 6 de juny al 27 de setembre

El centre cívic Casa del Rellotge fa 40 anys i aquesta exposició vol retre homenatge a totes les persones que formen i han format part de la història de l'equipament. Fotografies a càrrec del Club de fotografia Casa del Rellotge.

TERRASSA D'ESTIU

Activitats gratuïtes, es realitzen davant la Casa del Rellotge, Jardins de Can Farrero. Tret que s'indiqui una altra ubicació.

ESPECTACLES A LA FRESCA

INFORMAL STAGE

Dijous, 4 de juliol a les 20h

A càrrec de la Cia. Los Informalls. Can Farrero acull l'última

sessió del cicle Les Bacanals del Graner, una proposta on la improvisació del moviment serà l'eix que guiarà la posada en escena.

BATTLE KIDS BY FUNKY TRAINING ALL STYLES 1VS1

Dijous, 25 de juliol a les 19h

A càrrec de l'Associació El Generator, el HOP i Funky Training.

Competició infantil d'improvisació de danses urbanes, per a tota la família, dels estils més populars com; Hip Hop, Breaking, Locking, Popping, Krump, House, entre altres.

CINEMA A LA FRESCA

CANALLAS

Dijous, 11 de juliol a les 22h
Lloc: Davant Escola Ramon Casas i Institut Domènech i Muntaner.
En col·laboració amb l'AAVV Sant Cristòfol.

Durada 100 minuts. Pel·lícula de comèdia. Director.- Daniel Guzman (Espanya 2022). Joaquín, Bruixot i Luismi, tres canalles de barri, tornen a trobar-se després de vint anys.

SUPER MARIO BROS: LA PEL·LÍCULA

Dijous, 18 de juliol a les 22h
Lloc: Plaça del Mig de Can Clos
En col·laboració amb l'AAVV Can Clos

Durada 92 minuts. Pel·lícula de comèdia familiar. Director.- Aaron Hovarth (Usa 2023). Basada en el món dels videojocs de Super Mario de Nintendo.

COL-LABORACIONS

CLUB DE FOTOGRAFIA DE LA CASA DEL RELLOTGE

Dijous de 19:00 a 20:45 h

Informació i contacte: Roberto Pérez 616 076 381

PUNT MULTIMÈDIA DE LA MARINA

Dilluns a divendres de 16.30 a 20h

Tallers d'informàtica i noves tecnologies, assessorament i formacions.
Informació i inscripcions: lamarina@puntmultimedia.org
933 31 85 61

SERVEI CESSIÓ D'ESPAIS

Disposem d'espais de lloguer per a persones, grups i entitats, amb sol·licitud prèvia. **Consulteu-ne les tarifes i les normes d'ús al web del centre.**

AUTOSERVEI DE LABORATORI FOTOGRÀFIC

Laboratori amb ampliadores per a fotografies en blanc i negre i color. Més detalls a: www.casadelrelootge.net

CONNEXIÓ WIFI

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

- N** Nou taller
- S** Suplement material, es pagarà en efectiu el primer dia de classe a la persona que imparteix el taller.
- M** Cal portar màfega, bloc i si es possible manta.

Centre Cívic Casa del Rellotge
Sala Pepita Casanellas
Sala Maremar

PROGRAMACIÓ

Juliol 2024



Centres Cívics
de la Marina

40
Anys de Cultura
1984 - 2024

Període d'inscripcions

Les inscripcions es poden fer online o presencialment al CC Casa del Rellotge, i durant les tardes també a la Sala Pepita Casanellas. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. **No s'accepta el pagament en efectiu.** Informeu-vos-en al mateix Centre sobre els descomptes: Les persones en situació d'atur residents a Barcelona poden gaudir d'un 50% de descompte en l'import de la inscripció. Les persones amb discapacitat residents a Barcelona, depenent del grau, poden gaudir d'un 30%, d'un 50% o d'un 75% de descompte: Discapacitat d'entre el 33 i el 64%: descompte del 30% Discapacitat d'entre el 65 i el 74% o document acreditatiu de ser atès en un centre públic de Salut Mental acreditat i pensions superiors: descompte del 50%. Discapacitat igual o superior al 75% o document acreditatiu de ser atès en un centre públic de Salut Mental acreditat i pensions no contributives o família nombrosa o 2 fills a càrrec: descompte del 75%. **Inscripcions només presencials i aportant la documentació en el moment de la inscripció.** La inscripció es considerarà efectiva només quan es formalitzi el pagament del total de la quota i s'adjunti la documentació corresponent. Alguns tallers inclouen un suplement per material. Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les 3 setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades. Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir. Tots els tallers es realitzaran a la Casa del Rellotge, excepte en cas que s'indiqui una altra ubicació. Les sessions dels tallers que es desenvolupin a la Sala Pepita Casanellas podran sofrir canvis d'hores i dates en funció de les necessitats d'ús de la sala per part de l'Ajuntament.

Inscripcions: 10 - 25 de juny
Inici de tallers: 1 de juliol
Final de tallers: 22 de juliol

TALLERS

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I ARTS PLÀSTIQUES

TINTA XINESA I AQUAREL·LA

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Inici: 3 de juliol (4 sessions)
Preu: 35.91€ + 5€ material

Aprèn des de zero els conceptes bàsics per fer servir la tinta xinesa tant amb taca i aiguades, com amb *plumilla* i aquarel·la.

GANXET D'ESTIU

Dimarts, de 10.00 a 12.00 h
Inici: 3 de juliol (4 sessions)
Preu: 35.91€ + 15€ material

En aquest taller s'aprendrà a teixir un dels diversos projectes que s'ofereixen per aquest estiu: Una nansa de bossa amb punt mosaic, un top de cotó lleuger o un barret.

DIBUIX I PINTURA AL NATURAL

Dilluns, de 10.00 a 12.00 h
Inici: 1 de juliol (4 sessions)
Preu: 35.91€ + 7€ material

Taller de dibuix i pintura on s'aprendrà tècniques d'encaix, proporcions i perspectiva, tot d'una manera àgil i intuïtiva fent èmfasi en l'observació. El taller es realitzarà a l'exterior del centre, als Jardins de Can Farrero.

RECURSOS

AROMATERÀPIA AMB OLIS ESSENCIALS

Dimarts, de 18.30 a 20.00 h
Inici: 2 de juliol (4 sessions)
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Preu: 26.93€

Coneix els olis essencials, les seves propietats i les seves aportacions en l'àmbit físic, emocional i energètic.

ESMORZARS SALUDABLES

Dimarts, de 10.00 a 12.00 h
Inici: 2 de juliol (4 sessions)
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Preu: 35.91€ + 9€ material

Noves formes d'esmorzar, fent èmfasi en els beneficis que té la dieta mediterrània.

CUINA JAPONESA: AMANIDES D'ESTIU

Dijous, d'11.00 a 13.00 h
Inici: 4 de juliol (2 sessions)
Preu: 17.96€ + 10€ material

ELABORACIÓ D'ESPELMES NATURALS

Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Inici: 4 de juliol (4 sessions)
Preu: 35.91€ + 10€ material
Lloc: Sala Pepita Casanellas

En aquest taller s'aprendran les eines per poder elaborar espelmes amb cera natural.

EXPRESSIÓ CORPORAL I MOVIMENT

SWING

Dimecres, de 18.30 a 20.00 h
Inici: 3 de juliol (4 sessions)
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Preu: 26.93€

Amb parella o sense, vine a moure l'esquelet i aprendre uns dels ritmes més clàssics i divertits.

ZUMBA

Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Inici: 5 de juliol (4 sessions)
Preu: 17.96€

Fàcils i divertides coreografies que et faran vibrar.

CIRC

INICIACIÓ A L'HULA HOOP

Dilluns, de 18.30 a 20.00 h
Inici: 1 de juliol (4 sessions)
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Preu: 26.93€

Taller d'iniciació i exploració amb l'Hula Hoop.

INTENSIU: RODA CYR I MOVIMENT ACROBÀTIC

Dimarts i dijous, de 18 a 21h
Dies: 2 i 4 de juliol
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Preu: 26.93€

Espai d'entrenament, aprenentatge i pràctica en aquestes disciplines de forma intensiva.

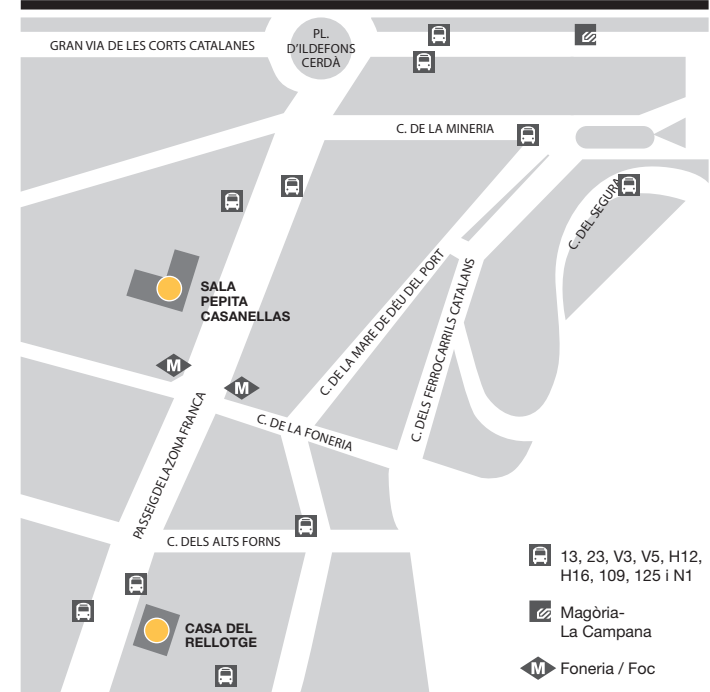
SALUT I BENESTAR

TXI-KUNG/ MEDITACIÓ A LA FRESCA

Dimecres, de 11.00 a 12.30 h
Inici: 3 de juliol (4 sessions)
Preu: 26.93€

Meditació energètica i vinculada a la gimnàstica que enforteix el cos i la ment distribuïnt de forma equilibrada l'energia del nostre cos.

MAPA



ADREÇA

Centre Cívic Casa del Rellotge
Pg. Zona Franca, 116, interior · 08038 Barcelona · Tel. 934 322 489
De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 21.30 h
Sala Pepita Casanellas
Plaça de l'Orgull, 1 · 08038 Barcelona · Tel. 932 563 730
De dilluns a divendres de 8 a 21 h
Sala Maremar
Escola Bàrkeno · Pg. Zona Franca, 56-64

PER A MÉS INFORMACIÓ

www.casadelrelotge.net · informacio@casadelrelotge.net
www.facebook.com/cccasadelrelotgesalapepita
[@cccasadelrelotge](https://www.facebook.com/cccasadelrelotge)

GESTIÓ CÍVICA

Unió Entitats la Marina · Mare de Déu de Port, 363 · Tel. 933 313 842

Districte de Sants-Montjuïc