

Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

OCTUBRE-DESEMBRE 2024

La Sagrera



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

ÍNDEX

INFORMACIÓ I CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ	pàg. 03
TALLERS CULTURALS	
HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA	pàg. 06
SALUT I BENESTAR EMOCIONAL	pàg. 08
SALUT I BENESTAR FÍSIC	pàg. 08
MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES	pàg. 14
IDIOMES	pàg. 15
EXPRESSIÓ MUSICAL	pàg. 17
FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES	pàg. 18
ART I CREATIVITAT	pàg. 19
TALLERS FAMILIARS	pàg. 19
LABarraca_LAB	pàg. 20
TALLERS VOLUNTARIS	pàg. 21
INFORMACIÓ I SERVEIS	pàg. 23
ENTITATS DEL CENTRE	pàg. 23

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

A partir del 3 de Setembre fins al 5 d'octubre. OBERTES A TOTHOM.

Inscripcions presencials al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inscripcions en línia: a partir de les 10 h. A través de la pàgina: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera. Les inscripcions són nominals i cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.

- **Les inscripcions als tallers** restaran obertes les dues primeres setmanes d'activitat.
- **Les inscripcions a les càpsules formatives, monogràfics i itineraris** restaran obertes fins a la data de l'activitat.
- **Les persones que vulguin acollir-se a les tarifes reduïdes poden fer la inscripció de manera presencial o/i en línia. El termini màxim per a aquestes inscripcions és el divendres 5 d'octubre. Les persones inscrites hauran d'aportar la documentació pertinent abans dels cinc dies posteriors a la realització de la inscripció al taller, en cas de no ser així, la inscripció al taller quedarà anul·lada.**

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

Inici de les activitats: A partir del dimarts 1 d'octubre.

LLEGENDA



**PROMOCIÓ
CULTURAL**



NOVETAT



ONLINE

CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
 - Els preus dels tallers són preus públics aprovats per l'Ajuntament de Barcelona per al 2024.
 - La inscripció pot fer-se de forma presencial o en línia a través de la pàgina web 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 23 al 28 de setembre.**
 - En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar **del 23 al 28 de Setembre.** Un cop iniciats els tallers, **dimarts 1 d'octubre,** 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 4 d'octubre. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.**
 - Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
 - Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
 - Els festius que corresponen a aquest trimestre i que, per tant, el centre romandrà tancat **són l'1 de novembre i el 6 de desembre.**
 - Cal indicar al professorat qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de fer 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 màrfege 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**

TARIFES REDUÏDES

Les inscripcions amb tarifa reduïda es poden fer **presencialment al centre, presentant la documentació necessària** requerida en cada cas.

Com a novetat, també es podran realitzar a través de la pàgina web del centre. Les persones inscrites hauran d'aportar la documentació pertinent al centre abans dels cinc dies posteriors a la realització de la inscripció al taller, en cas de no ser així, la inscripció al taller quedarà anul·lada.

• **Persones en situació d'atur:** reducció d'un 50% sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

Cal entregar: certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i full del SOC (DARDO) o el certificat de vida laboral, tots els documents actualitzats.

• **Persones amb reconeixement de discapacitat:** reducció d'un 30%, 50% o 75% (en funció del grau reconegut) sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

• **Amb un grau igual o superior al 75%:** descompte del 75%.

• Entre 65 i 74% de discapacitat: descompte del 50%

• Entre 33 i 64 % de discapacitat: descompte del 30 %

• Targeta de discapacitat i targeta rosa: descompte del 75%

• Targeta de discapacitat i carnet de família nombrosa o 2 fills a càrrec: descompte del 75%

Cal entregar: fotocòpia de la targeta acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona. En el cas de família nombrosa, a més, carnet de família o llibre de família on consti que té dos fills o més a càrrec.

• **Persones amb un trastorn de salut mental sever (TMS):** reducció d'un 50% o 75% sobre l'import de la matrícula a 1 taller de l'oferta formativa del centre.

• Amb pensions no contributives (renta garantida, RMI, RAI...): descompte del 75%.

• Amb rendes superiors: descompte del 50%

• Amb carnet de família nombrosa o dos fills a càrrec: descompte del 75 %

Cal entregar: Certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i document emès per un professional acreditat del CS-MIJ(Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil), CSMA (Centre de Salut Mental d'Adults), Centre d'Atenció Primària, Centre de Serveis Socials Bàsics o un Club Social; que notifiqui que la persona està sent atesa en centre públic de Salut Mental. Per la reducció del 75% a més caldrà aportar el certificat de pensió o negatiu de la Generalitat de Catalunya o carnet de família nombrosa o llibre de família on consti que es té dos fills o més a càrrec.

HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA

GUIÓ DE CINEMA

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 27 NOVEMBRE**

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 71,55 € (9 sessions)
Professional: Mario Monzó
Observacions: No cal tenir experiència en el món audiovisual.

En aquest taller es proporcionarà una formació tant teòrica com pràctica per tal d'adquirir i desenvolupar coneixements que ens permetin escriure guions. Per portar-lo a terme, s'analitzaran fragments de pel·lícules i es faran pràctiques d'escriptura amb el format de guió. El taller no només millorarà les habilitats tècniques, sinó que també inspirarà la creativitat i fomentarà la confiança en l'escriptura.



fotografia: pexels.com

UTOPIES I DISTOPIES

N

**DEL 10 D'OCTUBRE
AL 31 D'OCTUBRE**

Dijous de 18 a 20 h
Preu: 42,40 € (4 sessions)
Professional: daniele Porretta
Observacions: taller impartit en castellà.

Una introducció al gènere a través de ciutats, arquitectures i societats imaginàries. Des de la seva invenció al segle XVI, la utopia ha estat capaç de fer somiar en un lloc millor on viure. El taller proposa reconstruir la història utilitzant obres literàries, projectes de ciutats, arquitectures i objectes imaginaris, tots representatius d'una manera alternativa i preferible d'organitzar la societat. Des dels somnis tecnològics de la revolució industrial, passant pels imaginaris ecològics fins a arribar al desencís de la distopia, gènere literari que ha generat visions de futur que encara continuen actuals.

TASTETS LITERARIS

PC

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 19.30 h
Taller de promoció cultural.
Gratuït (10 sessions)
Professional: Jordi Caixàs i Borrell

Estudi centrat en algunes de les obres cabdals de la literatura universal i catalana que van des de l'edat mitjana fins al segle XX passant per l'època barroca. Les composicions

dels «clerici vagantes», recollides en els Carmina Burana, exemplifiquen la cara contrària de l'esperit religiós predominant a l'edat mitjana; Les Balades de François Villon conformen un retaule de la societat francesa posterior a la Guerra dels Cent Anys; El Paradís perdut de John Milton, considerat el poema èpic fundacional de la literatura anglesa, recrea l'esperit de revolta del caràcter britànic; finalment, Borja papa de Joan F. Mira, tinguda per una de les millors novel·les històriques, si no la millor, que s'han escrit sobre el pontificat del papa Alexandre VI, descriu amb mestria les maquinacions, les grandeses i les misèries d'aquest papa tan controvertit.

ANTROPOLOGIA I MÓN CONTEMPORANI

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**
Dijous de 18:15 a 19.45 h
Preu: 79,50 € (10 sessions)
Professional: José Mansilla

L'antropologia no és només una disciplina científica, una ciència social, sinó que també suposa una forma de veure el món. En aquest taller donarem unes pinzellades sobre l'antropologia i la seva evolució des de l'antiguitat fins a la seva concreció com ciència a principis del segle XX. Aprenedrem, a més, que dins de les seves especificitats està el fet de lluitar contra l'etnocentrisme i la igualtat entre cultures.

ENTENDRE LA POLÍTICA

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Divendres d' 11.30 a 13 h
Preu: 71,55 € (9 sessions)
Professional: Adrián Caballero

Un curs on es barreja l'actualitat i el coneixement polític des d'un punt de vista didàctic i enriquidor. Aprenedrem com funcionen la política, els partits i les relacions internacionals emprant la pròpia actualitat informativa i els coneixements de la Ciència Política. A més, cada setmana seran els mateixos alumnes els qui podran escollir quins temes d'aquesta actualitat es tractaran a classe.



**SALUT I BENESTAR
EMOCIONAL**

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 10.15 a 11.30 h

Preu: 72.87 € (11 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

L'objectiu del taller és apropar-nos a les tècniques de respiració, meditació i d'autoconeixement a través del nostre cos. A partir de l'escolta i el silenci de la ment, ens aproparem a aquelles parts del nostre cos que han estat adormides i així començar a despertar-les. En aquest taller tindrem l'oportunitat de parlar i escoltar-nos i així detectar allò que ens incomoda i deixar-ho anar a través de moviments suaus i lents, connectats a la respiració i a les emocions. Dirigit a tota persona que vulgui millorar la seva qualitat de vida, que necessiti un espai per explicar i expressar-se, que vulgui augmentar la seva consciència corporal i gaudir de la pràctica de moviments plaents.

MINDFULNESS

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 79,50 € (10 sessions)

Professional: Agata Kowalc-
zuk, de Skilbo.

Observacions: Cal portar man-
ta, llibreta i bolígraf.

L'objectiu del taller és generar rutines que ens serveixin com a eines d'autoregulació i gestió de l'estrès, crear hàbits per cuidar-nos i cultivar l'autoconeixement amb la finalitat de viure en equilibri. Realitzarem exercicis simples que ens ajudaran a millorar l'atenció i consciència d'allò que passa al nostre voltant, acceptant cada moment sense prejudicis. Les activitats que es realitzen són: respiració conscient i profunda, consciència corporal, auto observació, relaxació profunda, visualització positiva i meditació així com també exercicis que treballen els propòsits, les intencions, la gratitud i les afirmacions positives.

**EXERCITA LA TEVA MENT:
TALLER DE MEMÒRIA**

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**

Dijous de 10.30 A 12 h

Preu: 79,50 € (10 sessions)

Professional: Freddy, de Skilbo.

El taller de memòria és un espai d'aprenentatge que té per intenció minimitzar els canvis cognitius que s'associen amb l'edat. Al mateix temps, proporcionen estratègies per millorar la capacitat memorística. Aquest taller està dissenyat per abordar de manera integral el manteniment i enfortiment de la funció cognitiva en persones adultes. A través de la combinació de teoria i pràctica, el curs planteja estratègies i tècniques específiques per millorar la memòria en aquesta etapa de la vida.



fotografia: pexels.com

SALUT i BENESTAR FÍSIC

PILATES GRUP MATÍ

N

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10.15 a 11.15 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Àngel Laorden
de Skilbo

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

El taller de Pilates ofereix una forma d'exercici centrat a enfortir el cos amb un èmfasi particular en el core o nucli, que inclou els músculs de l'abdomen, l'esquena baixa i els glutis. Exercicis per a realitzar rutines que promouen l'equilibri i la coordinació, reduint l'estrès i millorant el benestar general.

CAL·LISTÈNIA

N

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.15 a 12.15 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Àngel Laorden
de Skilbo

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

El taller de cal·listènia se centra en exercicis de resistència que utilitzen el pes corporal com a única eina. Aquest tipus d'entrenament millora la força, la flexibilitat, l'agilitat i la coordinació a través de moviments com flexions, dominades, esquats i abdominals. La cal·listènia és coneguda per la seva capacitat per desenvolupar un físic atlètic, fent èmfasi en la tècnica i la progressió gradual. Aquest taller és ideal tant per a principiants com per a atletes avançats, oferint un enfocament accessible i efectiu per millorar la condició física general i el control corporal.



fotografia: pexels.com

IOGA PER L'EMBARÀS

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.45 a 12.45 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Marta Manyoses

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola, roba còmoda i
aigua per hidratar-se.

Aquest taller proporciona a les futures mares un espai segur per connectar amb el seu propi cos i preparar-se físicament i mentalment pel part i la maternitat. L'objectiu del taller és aprendre tècniques de respiració, postures suaus i adaptades al seu estat per tal d'enfortir el cos, alleujar molèsties comunes (com el mal d'esquena) i millorar la flexibilitat.

El ioga durant l'embaràs també fomenta la connexió emocional amb el nadó, ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat i promou el sentit de calma i confiança en el procés del part. Un espai per a l'auto cura, compartir experiències i construir comunitat durant aquesta etapa tan especial de la vida.



fotografia: pexels.com

IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18.30 a 19.45 h

Preu: 66.25 € (10 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de ioga 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 ioga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmoda, ens enfocarem a calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats i regenerades.

DINAMIC IOGA

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19.45 a 21 h

Preu: 66.25 € (10 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

En el ioga dinàmic treballarem des de les postures per tal de corregir mals hàbits adaptant-nos a les possibilitats de cada persona. Es treballarà l'aspecte físic amb l'objectiu d'alliberar tensions físiques i mentals per tal de finalitzar les sessions amb més claredat mental.

IOGA SUAU

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts d'11.30 a 12.45 h
Preu: 72.87 € (11 sessions)
Professional: Marina Palop
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

El ioga, la respiració i el mo-
viment conscient són pràcti-
ques 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 particulari-
tats de cadascun, aprendrem
estratègies per a moure'ns,
respirar i sentir-nos més en
equilibri amb nosaltres matei-
xos i amb el nostre entorn.

**GIMNÀSTICA SUAU
PER A PERSONES AMB
MOBILITAT REDUÏDA**

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 12.45 a 13.45 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
Professional: Josep Llata, Fisi-
oterapeuta.
Observacions: Dirigit i adap-
tat a persones amb mobilitat
limitada per edat, diversitat
funcional (amb discapacitat),
per dolor provisional o crònic,
o altres motius. Fibromiàlgia,
artrosi, sedentarisme, mal
d'esquena, contractures inva-
lidants, etc.
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Mourem el cos de manera
sana, segura i controlada amb
exercicis terapèutics per ser
més actius, millorar l'equilibri,
la resistència i la condició física
en el dia a dia.

**PILATES SUAU I
ESTIRAMENTS**

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dimarts de 16 a 17 h
Preu: 53 € (10 sessions)
Professional: Nil Ortin
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Taller orientat a tota persona
que vulgui tonificar abdominals
i cames a partir d'una pràctica
física d'intensitat baixa-mitja.
Aconseguiràs millorar la postu-
ra, reduir els dolors d'esquena i
guanyaràs flexibilitat.

PILATES

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Nil Ortin
Observacions: Cal dur màrfe-
ga, tovallola i roba còmoda.

Entrenament físic d'intensitat
mitjana-alta que ens ajuda a
enfortir i estirar la muscula-
tura, millorar la postura cor-
poral, augmentar la mobilitat
de les articulacions i guanyar
flexibilitat. El Pilates ens aju-
da a millorar la força central
i les connexions necessàries
per dur a terme tota classe de
moviment tant en la vida quo-
tidiana com en la pràctica de
qualsevol esport o disciplina.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, banda elàstica, tovallola i roba còmoda.

Entrenament físic on es combinaran exercicis de tonificació i estiraments per treballar tot el nostre cos. L'objectiu del taller és enfortir i guanyar flexibilitat en tota la musculatura. Treballarem la tonificació del múscul amb diferents materials: cintes elàstiques (entrenament de força), trx (entrenament en suspensió) i llums de reacció (entrenament dels reflexes). Per finalitzar farem estiraments de tot el cos, la manera perfecte per acabar el dia.



fotografia: pexels.com

EMBARÀS ACTIU

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Àngel Laorden de Skilbo

Observacions: Adaptat a qual-sevol setmana de gestació (inclòs el primer trimestre). Cal dur roba còmoda, màrfe-ga i banda elàstica.

S'ha demostrat que fer activitat física vigorosa durant l'embaràs té múltiples beneficis tant en aquests mesos, com també, en la recuperació postpart. En aquest taller treballarem la força, l'equilibri, la mobilitat, la respiració, el sòl pelvià, etc. per tal de mantenir el cos actiu i cuidar-lo durant aquesta etapa tan important.

MANTENIMENT SUAU

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Nil Ortin

Observacions: Cal dur màrfe-ga, tovallola i roba còmoda.

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 11 DE DESEMBRE**

Dimecres de 16 a 17 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

En aquest taller realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar la flexibilitat i mobilitat perduda i així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys a conseqüència de la vida quotidiana, laboral i oci.

GIMNÀSTICA DOLÇA

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 11 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

Taller orientat a persones de més de 60 anys que vulgui millorar el seu estat físic i la seva mobilitat. Es faran exercicis i moviments suaus per tonificar el cos de forma global, recuperant la mobilitat, guanyant flexibilitat i millorant la postura. L'objectiu és treballar les articulacions, flexibilitzar i tonificar la musculatura i afavorir la coordinació de les diferents parts del cos a partir d'una gimnàstica suau i respectuosa amb cada cos, edat i condició.

SALUT DEL SÒL PELVIÀ I HIPOPRESSIUS

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 11 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur màrfeqa, tovallola i roba còmoda.

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 sòl 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 integrarem la higiene postural. Cal consultar contraindicacions a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.



MARXA NÒRDICA

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres d'11 a 12.30 h
Preu: 71,55 € (9 sessions)
Professional: FER, de Nordic Walking Terapèutic (NWT) @ nwterapeutic1

Observacions: Cal dur bastons de marxa nòrdica, roba i calçat còmodes. La localització de la primera sessió es confirmarà uns dies abans d'iniciar el taller.

Acosta't a una activitat d'exercici físic moderat, saludable i adaptat als ritmes i a la salut de les persones. Aprèn i/o millora la Marxa Nòrdica mentre t'actives, socialitzes i gaudeixes dels espais de la teva ciutat a través de recorreguts variats i accessibles, on vosaltres sou els i les protagonistes de la vostra evolució. Podeu consultar la informació addicional a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.

**MOVIMENT,
EXPRESSION I DANSES**

ZUMBA

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

GRUP 1: Dimecres de 19 a 20 h
GRUP 2: Dimecres de 20 a 21 h
Preu: 53 € (10 sessions)
Professional: Ikram, de l'Associació de Ball A Lo Cubano
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se.

La zumba és un ball gimnàstic que ens ajuda a millorar la condició física, la coordinació i ens proporciona benestar físic i emocional, ja que ens ajuda a reduir l'ansietat i l'estès. 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.

AFROBEAT

N

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19.30 a 20.30 h
Preu: 53 € (10 sessions)
Professional: Skilbo
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se.

El taller d'afrobeats és una experiència dinàmica que introdueix moviments i ritmes enèrgics de la música Afrobeat contemporània. Farem passos vibrants que fusionen tradició i modernitat connectant amb la cultura africana.

DANSA ORIENTAL

N

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Silvia Lozano
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se. Es recomana portar un mocador per al maluc per ajudar a visualitzar els moviments.

En un món d'exotisme i elegància, el taller de dansa oriental convida a explorar els secrets de la dansa del ventre. Les coreografies i tècniques apreses aportaran un toc de misteri i passió a cada pas, creant un espai d'autoco-neixement i connexió amb la pròpia feminitat. S'explorà la rica història i cultura que hi ha darrere aquesta dansa mentre es desenvolupen habilitats físiques i expressives.

ENTRENAMENT FÍSIC AMB TEATRE

N

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**

Dijous de 12 A 13 h
Preu: 53€ (10 sessions)
Professional: Freddy de skilbo
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se.

S'entrenarà el cos i la ment a partir d'eines creatives utilitzades en el teatre físic. El taller està dissenyat per explorar i expandir les capacitats expressives del cos a la creació teatral. A través d'una sèrie d'exercicis i tècniques, els participants aprendran a utilitzar el moviment com a eina clau en la narració i la interpretació escènica.



fotografia: pexels.com

DANSA JAZZ

N

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres de 18.15 a 19.15 h
Preu: 47.70€ (9 sessions)
Professional: Juanita Lopez de skilbo
Observacions: Cal dur tovallo-la i aigua per hidratar-se.

Descobreix la llibertat de moviment, la musicalitat i la creativitat en un ambient divertit i acollidor. Uneix-te a nosaltres i deixa que la màgia del jazz t'inspire.



fotografia: pexels.com

IDIOMES

**ANIMA'T A PARLAR
EN CATALÀ**

PC

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 17 a 18.30 h
Taller de promoció cultural.
Gratuit (10 sessions)
Professional: Jordi Cubeles
Observacions: pensat per a persones que ja han tingut un contacte previ amb el català.

Tu que ja parles el català o l'entens, aquest taller és per a tu. L'objectiu és perfeccionar la llengua a través de la parla d'una manera dinàmica i participativa.

ANGLÈS PER AL DIA A DIA

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Marina Pettigrosso,
d'Amiable Language Services
Observacions: Nivell principi-
ant-elemental (A1).

Curs orientat a totes aquelles persones que fa poc s'han iniciat en aquesta llengua o que la van estudiar fa temps i ja no recorden allò que havien après. Estudiarem gramàtica bàsica i vocabulari útil a partir d'exercicis pràctics i a poc a poc anirem adquirint i reforçant la pràctica d'aquesta llengua.

ANGLÈS CONVERSA

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Marina Pettigrosso,
d'Amiable Language Services
Observacions: Nivell elemen-
tal-intermedi (A2-B1).

Dirigit a persones que saben parlar en anglès, però necessiten refrescar l'idioma, guanyar fluïdesa i confiança. L'objectiu del taller és comprendre frases i idees d'un diàleg o text simple, comunicar-se en situacions bàsiques i quotidianes, escriure notes breus o textos més complexos. Durant el curs, conversarem sobre diferents temes de la vida en general, practicarem aspectes gramaticals i recordarem vocabulari de nivell bàsic amb la finalitat d'ajudar-te a mantenir una conversa fluida i anar ampliant vocabulari.

SPEAK ENGLISH

PC**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 10.30 a 12 h
Taller de promoció cultural.
Gratuït (10 sessions)
Professional: Jordi Cubeles

Espai de conversa adreçat a tota persona que ja ha fet un primer curs d'anglès. La lectura de textos i la conversa seran els punts forts de les sessions en un ambient dinàmic i distès.

FRANCÈS INICIACIÓ

N**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Marion Sa-
lemkour, d'Amiable Language
Services
Observacions: Nivell bàsic
(A1.1).

Orientat a aquelles persones que ja han tingut un primer contacte amb la llengua, ja sigui perquè s'estiguin iniciant a la llengua francesa o que hagin fet algun curs fa temps i necessitin reciclar-se. Estudiarem vocabulari de la vida quotidiana, verbs i les regles bàsiques de la gramàtica a través d'exercicis, lectura i parla. Cal saber presentar-se, demanar/donar indicacions al carrer, demanar en un restaurant, fer compres i expressar gustos.

FRANÇÈS NIVELL MITJÀ

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

Professional: Marion Salemkour, d'Amiable Language Services

Observacions: Dirigit a persones que tenen un nivell elemental/intermedi (A2-B1).

Taller enfocat a la conversa i el vocabulari a partir d'imatges, vídeos, relats, etc. Millorarem la comprensió, l'expressió oral i la fluïdesa en francès parlant sobre diferents temes relacionats amb la vida quotidiana i professional, les pràctiques culturals i socials o l'actualitat. Estudiarem vocabulari i estructures clau per expressar els nostres pensaments de manera ràpida, correcta i completa.

ITALIÀ INICIACIÓ

N

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres de 10.30 a 12 h

Preu: 71.55 € (9 sessions)

Professional: d'Amiable Language Services

Observacions: Nivell principiant (A0).

T'agradaria aprendre a parlar i entendre l'italià en un context lúdic i amè? Vine amb nosaltres! En aquest curs ens aproparem a l'idioma amb la finalitat d'aprendre a comunicar-nos en situacions quotidianes i entendre més la llengua parlada i escrita. Les classes s'organitzen per temes comunicatius i es desenvolupen a través dels continguts gramaticals per finalitzar-los amb exercicis i jocs de reelaboració.

EXPRESSIÓ MUSICAL

**GUITARRA PER A
PRINCIPIANTS**

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Fran Asensio

Observacions: Cal portar guitarra.

Taller indicat a aquelles persones que fa molt temps que no toquen la guitarra o que volen refrescar la seva memòria. En aquest taller podràs aprendre els acords principals i algunes tècniques bàsiques per tocar les primeres melodies.



fotografia: pexels.com



fotografia: pexels.com

GUIARRA NIVELL MITJÀ

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 5 DE DESEMBRE**

Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Fran Asensio
Observacions: Cal portar guitarra. És necessari conèixer acords bàsics i acompanyaments/ritmes de gèneres.

És el taller ideal per totes aquelles persones que s'han iniciat en el món de la guitarra (acords, ritmes...) i volen continuar aprenent i practicant per adquirir més habilitat.

FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES

PROJECTE FOTOGRÀFIC

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 87,45 € (11 sessions)
Professional: Rodrigo Stocco
Observacions: Taller orientat a persones amb coneixements bàsics de fotografia. Cal portar càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

Fent ús dels recursos tècnics de la càmera fotogràfica, aprendrem a fer un projecte narratiu: un tema, una història.. i el desenvoluparem amb l'objectiu de crear una col·lecció de fotografies amb un mateix fil conductor.

CLUB DE FOTOGRAFIA

**DEL 1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 87,45 € (11 sessions)
Professional: Rodrigo Stocco
Observacions: Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals.

Taller orientat a aquelles persones que ja tenen coneixements avançats de fotografia o que ja han fet 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!

ART I CREATIVITAT

URBAN SKETCHING: DIBUIX DEL PAISATGE URBÀ

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10.15 a 11.45 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
Professional: Gabriela Galileo
Observacions: Cal tenir nocions bàsiques de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

Veure la ciutat des d'un punt de vista artístic és la premissa d'aquest curs. L'Urban Sketching és la disciplina artística que es basa a recrear un paisatge urbà. A través d'aquesta, podem convertir-nos en viatgers i redescobrir el lloc on vivim i mirar amb altres ulls tot allò que ens envolta: carrers, fanals, cotxes, semàfors, arbres, gent... Només cal escollir un lloc i reflexionar abans de decidir què dibuixar i com representar-ho. Es farà la primera sessió al Centre Cívic i definirem la primera localització per la següent classe.

MINICROXET AMB BIJUTERIA

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 11 DE NOVEMBRE**

Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 47.70€ (6 sessions)
Suplement de material: 4 € (s'haurà d'abonar a la professora el primer dia de classe)
Professional: Lorena Cortes, de Skilbo.
Observacions: Es recomana tenir algunes nocions bàsiques de croxet.

El minicroxet és una disciplina diferent del ganxet convencional per la precisió i el detall. Utilitza fils més fins i agulles més petites, permetent la creació de peces extremadament detallades i delicades. Aquesta tècnica requereix més destresa manual i paciència, però els resultats són peces úniques. Al camp de la bijuteria, el minicroxet permet la creació de peces com arracades, polseres, anells i collarets.

PINTURA AMB AQUAREL·LA

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Divendres de 10.15 a 11.45 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
Professional: Gabriela Galileo
Observacions: El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.

L'aquarel·la és una de les tècniques pictòriques més antigues que es coneixen i que permet realitzar paisatges, bodegons o qualsevol altre projecte artístic. L'objectiu del taller és conèixer i aprofundir en la tècnica de l'aquarel·la, tinguis el nivell que tinguis, i embarcar-se en un coneixement que permetrà plasmar i expressar de forma espontània i subjectiva els paisatges més motivadors.

TALLERS FAMILIARS

**IOGA POST PART
AMB NADONS**

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10.30 a 11.30 h
Preu: 53€ (10 sessions)
Professional: Marta Manyoses de Skilbo.
Observacions: Cal dur màrfe-ga, roba còmoda i aigua per hidratar-se.

Es pot venir acompanyada del teu nadó. Aquest taller ofereix a la mare un espai segur i acollidor per reconnectar amb el seu cos després del part. Ens centrarem a restaurar la força i flexibilitat, alhora que es promou la relaxació i el benestar mental. A través de la combinació de postures suaus, exercicis de respiració conscient i tècniques de relaxació, reduïrem la tensió muscular, millorarem la postura i enfortirem el sòl pelvià.

Un espai ideal per compartir experiències, recuperar la vitalitat física, fomentar la connexió amb el nadó i renovar l'autoestima i l'empoderament.

IOGA EN FAMÍLIA. INFANTS DE 4 A 6 ANYS

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: Cal dur mànega, tovallola i roba còmoda.

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.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

N

DEL 4 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 10.15 a 11.15 h

Preu: 47.70€ (9 sessions)

Professional: Wendy Rey, de Skilbo.

El taller d'expressió i estimulació musical és una experiència dissenyada per a nadons i adults/es amb la intenció de crear un espai ple d'alegria i creativitat per explorar el món màgic de la música i l'expressió a través de cançons simples i d'activitats sensorials. Volem fomentar la connexió entre la persona adulta i l'infant mentre estimulem l'escolta activa, el moviment i l'expressió musical.

LABarraca_LAB

- Activitats de Promoció Cultural (gratuïtes). Cal inscripció prèvia.

CICLE LLENGUATGES ARTÍSTICS

CICLE DE FOTOGRAFIA

- Activitats formatives en línia (via plataforma Zoom).
- Cal inscripció prèvia. L'enllaç a l'activitat s'enviarà uns dies abans a través del correu electrònic.

FOTOGRAFIA I POESIA

N PC

DIMECRES 16 D'OCTUBRE

De 18 a 19.30 h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

Igual que la poesia, la fotografia també permet crear imatges àmplies que donin lloc a diverses interpretacions i sensacions. Sens dubte, són dues germanes separades en néixer que no han fet altra cosa al llarg de la història que buscar-se i reanomenar-se. Aquesta aliança entre la fotografia i la poesia, ens porta a fer-nos preguntes i buscar explicacions. Per això, la càpsula formativa pot ser una forma excel·lent de ficar-se en els secrets històrics d'aquest llaç entre dues disciplines artístiques tan fascinants.

LA FOTOGRAFIA I LA INVESTIGACIÓ SOCIAL

N PC

**DIMECRES 13
DE NOVEMBRE**

De 18 a 19.30 h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

En les darreres dècades, l'ús de la fotografia en la investigació social ha tingut un lloc preponderant i l'objectiu d'aquesta càpsula és indagar en aquest fet. La fotografia permet observar, analitzar i teoritzar la nostra realitat social. La imatge aporta un valor en la investigació social perquè ajuda a contextualitzar el que s'ha observat i possibilita aprofundir sobre aspectes menys visibles en altres models d'investigació.

EXPERIMENTACIÓ EN LA PRESA FOTOGRAFICA

N PC

**DIMECRES 27
DE NOVEMBRE**

De 18 a 19.30 h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

L'experimentació fotogràfica sol començar en el moment de fer la presa. Són molts els dispositius amb els quals poden capturar una imatge, així com ho són els seus resultats. Es coneix com a fotografia experimental aquella que utilitza tècniques alternatives, parlarem de quines són aquestes tècniques i de com podem extreure el seu màxim potencial.

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.

Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a cclasagrera@bcn.cat amb la teva proposta!

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

**A partir del 09 de setembre.
OBERTES A TOTHOM.**

• Les inscripcions es faran de manera presencial al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inici de les activitats: A partir del dimarts 1 d'octubre.

CONDICIONS I FUNCIONAMENT

- La inscripció als tallers voluntaris és gratuïta i es farà de forma presencial i trimestral.
- Cada persona pot apuntar-se a un màxim de dos tallers al trimestre.
- Cada persona només podrà dur a terme una inscripció per una altra persona.
- Tres absències no justificades es considerarà baixa del taller i, per tant, s'alliberarà la plaça.
- El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel 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.
- 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 18 a 19.30 h
DEL 1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE (11 SESSIONS)
A càrrec de Montse Blazquez
Cal portar: Bloc dibuix A4 o A3, goma esborrar Milan difuminador, llapis 2H, 2B i 4B i regla 30 cm.

PINTURA SOBRE ROBA

GRUP 1: Dilluns de 18 a 19.30 h
DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE (10 SESSIONS)
A càrrec de Carme Tarré
GRUP 2: Dijous de 10.15 a 11.45 h
DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE (11 SESSIONS)
A càrrec de Carme Tarré

GRUP 3: Dijous de 16.30 a 18 h
DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE (11 SESSIONS)
A càrrec de Presentación Ledesma

GRUP 4: Divendres de 18 a 19.30 h
DEL 4 DE OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE (9 SESSIONS)
A càrrec de Carme Tarré



PINTURA A L'OLI

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.

GRUP 1: Dilluns de 16.15 a 17.45 h

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE (10 SESSIONS)

A càrrec de Robert Gago

GRUP 2: Dimarts de 16 a 17.30 h

DEL 1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE (11 SESSIONS)

A càrrec de Robert Gago

PATCHWORK

**Divendres de 16.30 a 18 h
DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE (9 SESSIONS)**

A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez

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;
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.com
info@photosagrera.com

**GRUP POÈTIC
LITERARI NADIR**

Divendres de 19.00 a 21.30 h.
angelescontri@gmail.com

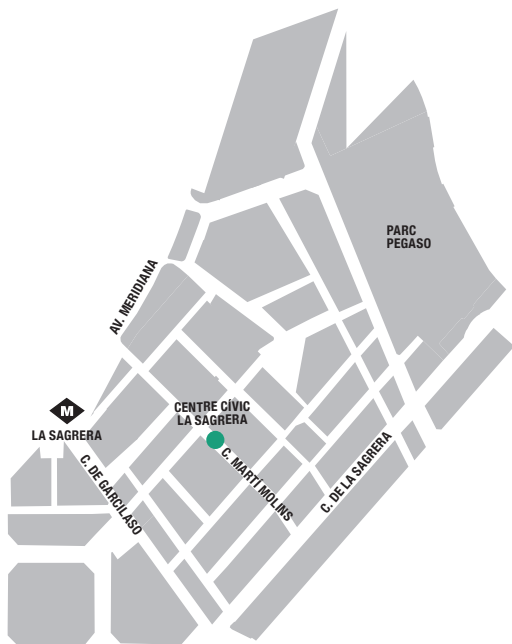
**ASSOCIACIÓ DE DONES
MIRADA DE DONA**

Dilluns, dimarts i dimecres.
Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

**ASSOCIACIONS TEATRALS
DEL CENTRE**

- ARCOIRIS
- CIA GATS
(www.ciagats.com)

MAPA



ADREÇA

C. Martí Molins, 29
08027 Barcelona



HORARI

De dilluns a divendres
10 a 14.30 h / 16 a 21.30 h

Dissabte
10 a 14 h / 16 a 20 h



COM ARRIBAR

Metro: La Sagrera (L1), (L5), (L9)
i (L10)



MÉS INFORMACIÓ

93 351 17 02
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

cclasagrera@bcn.cat

  @cclasagrera

 @cclasagrera_labarraca

