

Centre Cívic Sarrià

# TALLERS ACTIVITATS

Gener, febrer i març de 2025

Sarrià



Ajuntament de  
Barcelona





**Bestiari Sarrianenc - La Castora del Centre Cívic Sarrià**  
Forma part de l'imaginari popular des de l'any 2008 quan fou creada pel ninotaire Pitu Alcober

---

**TALLERS**

---

Criteris de matrícules	pàg. 4
Tallers monogràfics	pàg. 5
Art i creació	pàg. 6
Música i veu	pàg. 9
Recursos i humanitats	pàg. 10
Creixement personal	pàg. 11
Cos i moviment	pàg. 12
Idiomes	pàg. 15
Tallers per a persones grans	pàg. 18
Tallers per a famílies	pàg. 19
Tallers per a joves	pàg. 20

---

**ACTIVITATS**

---

Xerrades	pàg. 22
Itineraris	pàg. 23
Tradicions i festes	pàg. 23
Arts escèniques	pàg. 24
Música	pàg. 26
Suport a la creació	pàg. 28
Programació familiar	pàg. 29
Exposicions	pàg. 34

---

**SERVEIS**





---

Oferta permanent	pàg. 35
Entitats i grups	pàg. 36
Web i Xarxes Socials	pàg. 39

---

**LLEGENDA**

---

-  Gratuïtat
  -  Taller Nou
  -  Suplement en concepte de material
  -  Música
-

---

**INSCRIPCIONS ALS TALLERS**

---

**RENOVACIÓ DE PLAÇA**

A partir de dilluns 25 de novembre i fins al 5 de desembre.

**En línia:** Des de les 9.30 h de dilluns 25 de novembre ininterrompudament fins al 5 de desembre a las 23.59 h

**Presencialment:** Del 25 de novembre al 5 de desembre de dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20.30 h

**MATRÍCULES ALS TALLERS NOUS O AMB PLAÇA**

A partir de dilluns 9 de desembre i fins a exhaurir places

**En línia:** Des de les 9.30 h de dilluns 9 de desembre ininterrompudament.

**Presencialment:** De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20.30 h

- **Preus públics pendents d'aprovació.**
- Per a inscriure's en línia, cal donar-se d'alta com a usuari en línia, escollir el taller que més interessa i realitzar el pagament amb targeta.
- Les inscripcions en línia amb beca d'atur o discapacitat només seran definitives un cop s'entregui la documentació al Centre Cívic i aquest corrobori la seva validesa.
- La inscripció es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. Es recomana fer la inscripció en línia. En cas que sigui presencial el pagament ha de ser, preferentment, amb targeta bancària.
- El Centre es reserva el dret de suspendre els tallers que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.
- En cas que calgui fer devolucions dels imports de les matrícules dels tallers, s'aplicaran els Articles 68 i següents de la Llei General per a la Defensa dels Consumidors i Usuaris.
- El Centre Cívic es reserva el dret a no recuperar les classes en cas de tancament de l'equipament per causes majors.

**SUPLEMENTS EN CONCEPTE DE MATERIAL**

- Els suplementes en concepte de material dels tallers trimestrals es lliuraran als talleristes en efectiu a la primera sessió del taller.
  - No es farà devolució dels suplementes en concepte de material un cop hagin començat els tallers.
-

## TALLERS PRIMAVERA 2024

### LLEGENDA

- G** Taller Gratuït
- N** Taller nou
- §** Suplement en concepte de material

Llegeix el codi per les inscripcions via web



Per més informació inscriu-te al nostre newsletter

## TALLERS MONOGRÀFICS

### MONOGRÀFIC: FES EL TEU SET DE SUSHI

**N**

**Dissabte, 18 de gener**

**De 10.30 a 13.30 h**

**Preu: 16,77 € (3 hores) § 12 €**

Treballant diferents tècniques crearàs el teu propi set de sushi fet amb ceràmica a alta temperatura; un plat, un bol per la soja i un reposa-bastons totalment únics i artesanals. No cal tenir experiència prèvia en ceràmica ni tampoc cal que t'agradi el peix cru.

Les peces s'entregaran cuites tres setmanes després.

*A càrrec de Sonia Barriocanal; @spirals\_ceramicsbcn*

### MONOGRÀFIC: BOLES TEMARI

**N**

**Dissabte, 8 de febrer**

**De 10.30 a 13.30 h**

**Preu: 16,77 € (3 hores) § 3 €**

Les boles Temari són boles decoratives tradicionals del Japó adornades amb fils de colors que reproduïxen patrons geomètrics de la natura. A més d'una funció decorativa, qui la construïa també podia posar-hi un missatge amb un desig dins i regalar-la en senyal d'estima. En aquest taller aprendràs com fer-les i descobriràs quant de relaxant pot ser aquesta pràctica mil·lenària.

*A càrrec d'Àlicia Santamaria @ondalupita*

---

## TALLERS

---

---

### MONOGRÀFIC. TRASPLANTEM UNA PLANTA PAS A PAS

N

**Dissabte, 1 de març**

**De 10.30 a 12.30 h**

**Preu: 11,18 € (2 hores) \$ 8 €**

**(inclou; substrat, pedres drenatge, planta, test de ceràmica i plat)**

L'hivern és el moment idoni per trasplantar una planta; es troba en estat vegetatiu i és quan menys sofreix. En aquest taller aprendràs les tècniques adients per extreure una planta del seu test original, preparar el nou substrat i finalment, trasplantar-la amb èxit a la seva nova llar.

#### **Material que cal dur:**

Un davantal de casa.

*A càrrec de Cintia Naveiro, de Skilbo*

---

### MONOGRÀFIC. MASTERS DEL ROL: APRÈN A DIRIGIR PARTIDES!

N

G

**Dissabte, 1 de febrer**

**De 10.30 a 14h i de 15 a 20 h**

**Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

Jornada amb xerrades, consells i partides curtes de pràctica per aprendre a dirigir partides de rol de qualsevol joc.

Amb el grup de rol El Búnker de Sarrià, dedicarem tot un dia a fer tallers i explicacions de com aprendre o millorar a dirigir una bona partida de rol. Al final de la jornada, podràs posar en pràctica el que has après dirigint una petita partida!!

*A càrrec del Búnker de Sarrià, IG @bunkersarria*

---

## TALLERS D'ART I CREACIÓ

---

---

### INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA i AL DIBUIX PER AQUAREL·LA

**Dilluns, de 18.45 a 20.45 h**

**Del 13 de gener al 10 de març**

**Preu: 100,62 € (18 hores)**

Aprendrem les bases del dibuix del natural i l'encaix, com tractar la llum, l'ombra, el volum, el color i l'aigua de les nostres pintures per fer unes aquarel·les precioses.

Partint des de zero, descobriràs tot allò que sí que saps fer!

**Material que cal dur el primer dia de classe:** Paper d'esbós, paper d'aquarel·la de 300gr, llapis, goma, esfumí. Una capseta d'aquarel·les, pinzells (rodons i plans), un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

*A càrrec d'Àlicia Santamaria, IG: @ondalupita*

---

---

## CERÀMICA ARTESANAL. Matí

---

**Dimarts, de 10.30 a 12.30 h**

**Del 14 de gener a l'11 de març**

**Preu: 100,62 € (18 hores) \$ 25 €**

**(inclou coccions, esmalts, fang i materials)**

---

## CERÀMICA ARTESANAL. Tarda. Grup 1

---

**Dimarts, de 16.30 a 18.30 h**

**Del 14 de gener a l'11 de març**

**Preu: 100,62 € (18 hores) \$ 25 €**

**(inclou coccions, esmalts, fang i materials)**

---

## CERÀMICA ARTESANAL. Tarda. Grup 2

---

**Dimarts, de 18.40 a 20.40 h**

**Del 14 de gener a l'11 de març**

**Preu: 100,62 € (18 hores) \$ 25 €**

**(inclou coccions, esmalts, fang i materials)**

En aquest taller treballarem amb ceràmica d'alta temperatura, un mètode i uns materials que donen una duresa extraordinària a les peces. Veurem diferents tipus de tècniques (a escollir entre planxa o pissic), de decoració (lletres gravades, teles per textures, imprimació, engobes,...) i el pas final de l'esmalt.

Cada alumna s'emportarà a casa 4 peces escollides de la producció ja esmaltades que es recolliran el darrer dia de classe al Centre.

*A càrrec de Sònia Barriocanal, IG @spirals\_ceramicsbcn*

---

## INICIACIÓ A LA CISTELLERIA

---

**Dijous de 17.30 a 20 h**

**Del 16 de gener al 13 de març**

**Preu: 125,78 € (22,5 hores)**

**\$ 15 €**

Abans el plàstic no s'estengués massivament en l'ús de cossis, cistells o utilitaris, la cistelleria era una pràctica artesanal que es practicava arreu.

En aquest taller aprendrem les diferents tècniques i materials emprats i els posarem en pràctica creant tres objectes per a la llar.

*A càrrec de Montse Roa, dissenyadora industrial i artesana de fibres vegetals. IG :@monroa*

---

## INICIACIÓ AL DIBUIX

---

**Dimarts, de 16.30 a 18.30 h**

**Del 14 de gener a l'11 de març**

**Preu: 100,62 € (18 hores)**

Vols aprendre i practicar els fonaments bàsics del dibuix artístic i començar a dibuixar des del principi? Aquest taller és per a tot el que vulgui iniciar-se o practicar amb els grafitis, carbonets i resta de tècniques seques. Un pas abans de la pintura per conèixer i tenir una base per començar a mostrar la teva expressivitat.

**Material que cal dur el primer dia de classe:** Paper de dibuix, din A4, llapis 2B, carbonet, goma i maquineta i qui en tingui algun treball previ.

*A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com*

---

---

**INICIACIÓ A LA PINTURA**

---

**Dimarts, de 18.30 a 20.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 100,62 € (18 hores)**

Taller dirigit a totes aquelles persones que vulguin introduir-se o ja tinguin una base en el món de la Pintura i vulguin desenvolupar les seves capacitats expressives i creatives. Es treballaran conceptes bàsics de diferents tècniques pictòriques: acrílic, oli, aquarel·la, pastís...

**Material que cal dur el primer dia de classe:** paper de dibuix, llapis 2B o carbonet, goma i maquineta i qui en tingui algun treball previ.

*A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com*

---

**URBAN SKETCHING**

---

**Dimarts, d'11 a 13 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 100,62 € (18 hores)**

L'*Urban Sketching* és la pràctica de dibuixar allò que ens rodeja, de forma ràpida, senzilla, a l'aire lliure, o en interiors quan fa fred.

Aquest taller pretén iniciar i perfeccionar les persones participants en el dibuix, on cadascuna desenvoluparà el seu propi ritme, des del seu nivell i la seva trajectòria.

**Material que cal dur el primer dia de classe:** Bloc de dibuix Din A5, *RETOLADORS CALIBRATS 05 i 08*, llapis 2B, goma i maquineta.

*A càrrec d'Eva Ortiz. Il·lustradora evaortizilustracion.com*

---

**AQUAREL·LA D'HIVERN**

---

**N**

**Dimecres, de 18.45 a 20.45 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 100,62€ (18 hores)**

En aquest taller treballarem el paisatge amb textures aconseguides amb aquarel·la i nous materials i, a més, descobrirem el color de la neu! Un taller pensat tant per qui s'inicia en el món com per qui vol fer un trimestre amb contingut temàtic!

**Material que cal dur el primer dia de classe:** Paper d'aquarel·la de 300gr, llapis, goma. Una capseta d'aquarel·les, pinzells (rodons i plans), un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

*A càrrec d'Àlicia Santamaria, IG: @ondalupita*

---

**AQUAREL·LA. NIVELL AVANÇAT**

---

**Dijous, de 18.45 a 20.45 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 100,62€ (18 hores)**

Si ja fa temps que pintes i vols aprofundir en el paisatge, les natures mortes al natural o fer treballs més personals, aquest és el teu taller.

**Material que cal dur el primer dia de classe:** Paper de 300 gr (preferiblement amb percentatge de cotó), una capseta d'aquarel·les, pinzells rodons i plans, un pot per l'aigua i un drapet de cotó.

*A càrrec d'Àlicia Santamaria, @ondalupita*

---



---

**RESTAURACIÓ DE MOBLES. GRUP 1**

---

**Dilluns, de 16.45 a 19.45 h**  
**Del 13 de gener al 10 de març**  
**Preu: 150,94 € (27 hores) \$ 10 €**

---

**RESTAURACIÓ DE MOBLES. GRUP 2**

---

**Dimecres, de 16.30 a 18.30 h**  
**De 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 100,62 € (18 hores) \$ 10 €**

Una tauleta de nit, un mirall, una cadira..., perquè amb una bona restauració tots els mobles i objectes poden tenir una segona vida! En aquest taller aprendrem diferents tècniques per restaurar mobles i petits objectes de fusta. Curs obert a tots els nivells.

**Material que s'ha de portar el primer dia de classe:** una peça petita per restaurar, bata i guants.

*A càrrec de Mar Fumadó*

---

**TALLERS DE MÚSICA I VEU**

---

---

**CANT CORAL**

---

**Divendres, d'11.15 a 12.45 h**  
**Del 17 de gener al 14 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Si t'agrada cantar, en aquest taller cantarem tota mena d'estils musicals per poder explorar la nostra veu. No cal experiència musical ni coral, només ganes de compartir la teva veu.

*A càrrec de Míriam Spínelli, compositora, professora de música i musicoterapeuta*

---

**TÈCNICA VOCAL**

---

**Dimarts, d'11.15 a 12.45 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Si t'agrada cantar i tens ganes d'explorar la teva veu individualment i en grup, en aquest taller podràs descobrir nous colors i maneres de cantar diferents gràcies a tècniques molt senzilles que et deixaran sorpresa!

No cal experiència vocal o musical, només ganes de compartir la teva veu.

*A càrrec de Míriam Spínelli, compositora, professora de música i musicoterapeuta*

---

---

**TALLERS DE RECURSOS I HUMANITATS**

---

---

**DESMUNTANT LES FACTURES DE GAS I ELECTRICITAT**

---

**G**

**Dilluns, 27 de gener de 17.30 a 20 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

T'agradaria entendre les teves factures de gas i electricitat? Saps que hi ha diferents comercialitzadores d'energia? Quins passos has de donar si tens més potència contractada de la que necessites?

Aquest taller treballa cadascun dels conceptes que apareixen en la factura amb l'objectiu d'entendre què paguem i com podem reduir l'import de les nostres factures optimitzant el contracte de subministrament. Desxifrarem els diferents continguts de les factures: el consum, els impostos, el manteniment i el lloguer del comptador. S'explicarà les opcions de contractació de gas i electricitat i es repassarà els conceptes inclosos en les factures, indicant els passos per reduir-ne el cost. A partir de les factures i de les preguntes dels assistents s'analitzarà cas per cas.

*A càrrec del Programa Carrega't d'energia del departament d'Ecologia Urbana de l'Ajuntament de Barcelona*

---

**XERRADA-TALLER:  
ALLIBERA ESPAI DEL TEU MÒBIL**

---

**G**

**Dijous, 30 de gener de 17.30 a 19.30 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

Aprèn a comprovar quanta capacitat et queda disponible i què pots fer per alliberar espai del teu mòbil. Revisarem quins són els elements que ocupen més i com podem fer una bona neteja sense perdre res important. Veurem també les opcions que tenim per poder ampliar la seva capacitat. Allibera espai i allarga la vida del teu mòbil!

*A càrrec de Jaime Rodríguez, informàtic i professor de TIC's.*

---

**XERRADA-TALLER: COM FER COMPRES SEGURES,  
PAGAMENTS I TRÀMITS ONLINE**

---

**G**

**Dijous, 27 de febrer de 17.30 a 19.30 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

A Internet podem comprar tot tipus de productes i serveis sense haver de sortir de casa. En aquesta activitat, revisarem què hem de fer per poder comprar a una botiga online i quins són els mètodes de pagament que ens ofereixen més seguretat. També comentarem els passos per obtenir l'idcat i el certificat digital, necessaris per poder fer tràmits amb organismes oficials (ajuntament, hisenda, seguretat social...).

*A càrrec de Jaime Rodríguez, informàtic i professor de TIC's.*

---

---

**XERRADA-TALLER: DOMINA EL WHATSAPP**

---



**Dijous, 20 de març de 17.30 a 19.30 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

Aprèn a dominar bé les funcionalitats de l'aplicació de missatgeria més famosa. Revisarem les seves opcions i possibilitats: compartir elements, gestió de grups, missatges de difusió, trucades de veu i de vídeo... També comentarem les opcions de privacitat i consells per fer un ús segur.

*A càrrec de Jaime Rodríguez, informàtic i professor de TIC's.*

---

**VISITA ALS MUSEUS.**  
**GRUP 1**

---

**Divendres, d'11 a 12.30 h**  
**Del 17 de gener al 14 de març**  
**Preu: 75,47€ (13,5 hores)**

---

**VISITA ALS MUSEUS.**  
**GRUP 2**

---

**Dimarts, de 12.30 a 14 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47€ (13,5 hores)**

Combinarem sessions teòriques i visites guiades a les exposicions més representatives de la temporada, així com algunes exposicions permanents o llocs d'interès on la tallerista explicarà de forma detallada els continguts de la mostra que es visitarà.

La primera sessió es farà al Centre Cívic i serà on s'anunciïn les exposicions que es visitaran al llarg del trimestre. L'entrada als museus va a càrrec de les persones usuàries.

*A càrrec de Maria Concetta Marino*

---

**TALLERS DE CREIXEMENT PERSONAL**

---

---

**TÈCNiques DE MINDFULNESS I MEDITACIÓ**

---

**Dimarts, de 18 a 19.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47€ (13,5 hores)**

Es pot viure diferent, amb més calma, més benestar, incorporant les tècniques de mindfulness i les meditacions a la nostra vida! El dia a dia sovint no ens permet aturar-nos per identificar què ens passa, qui som i què volem. Això sovint provoca conflictes, estats d'estrès i neguit que ens donen malestar i preocupacions. El mindfulness ajuda a entrenar l'atenció conscient en nosaltres, en el que ens passa, com ens sentim, què volem, qui som. Aprendre recursos per viure diferent el dia a dia i aprendre a millorar la teva salut i benestar.

*A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de mindfulness*

---

---

## TALLERS

---

---

### PRÀCTIQUES DE MEDITACIÓ

---

**Dimarts, de 19.45 a 20.45 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 50,31€ (9 hores)**

Descobreix el sentit i el benefici de meditar. Experimenta diversos tipus de meditacions. Incorporar la meditació en la nostra vida permet un espai de calma i d'autoconeixement per trobar més benestar. Vols provar-ho?

A càrrec de Montserrat Soler Sala, física, mestra i instructora de *mindfulness*

---

### TALLERS DE COS I MOVIMENT

---

---

#### BALLS DE SALÓ. GRUP 1

---

**Dijous, de 18.15 a 19.30 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 62,90 € (11,25 hores)**

---

#### BALLS DE SALÓ. GRUP 2

---

**Dijous, de 19.30 a 20.45 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 62,90 € (11,25 hores)**

Si t'agrada ballar però no saps per on començar en aquest taller aprendràs diferents tipus de passos de Salsa, Bachata, Tango, Rock & Roll, Swing, Chachachà, Merengue, Pasdoble i Vals. I si ja en saps una mica, vine a repassar!

**Cal inscriure's amb parella**

*A càrrec d'Eduard Pérez*

---

#### BALLS LLATINS. GRUP 1

---

**Dimecres, de 18.30 a 19.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 50,31€ (9 hores)**

---

#### BALLS LLATINS. GRUP 2

---

**Dimecres, de 19.35 a 20.35 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 50,31€ (9 hores)**

Els balls llatins són aquells que es ballen de forma coordinada i seguint el ritme de la música llatina. En aquest taller aprendrem les bases, els passos i els ritmes des de la salsa, passant per la bachata, fins a arribar a l'actual zumba. Si vols aprendre a ballar, fer un exercici d'activitat moderada i divertir-te, aquest és el teu taller!

*A càrrec de Daniela Ramos*

---

---

**COUNTRY. GRUP 1**

---

**Dimarts, de 18.30 a 19.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

---

**COUNTRY. GRUP 2**

---

**Dimarts, de 19.45 a 20.45 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

En aquest taller aprendrem diferents balls, clàssics i de noves creacions de coreògrafs catalans i internacionals adients a cada nivell.

Aquesta disciplina de ball sense parella ens permetrà treballar el cos fent exercici aeròbic, treballar la lateralitat, potenciar la coordinació i l'equilibri, exercitar la memòria i passar una bona estona en grup.

**Taller per a persones amb coneixements bàsics o que s'inicien**

*A càrrec de Marta Stevie de l'Associació Esportiva Sarrià*

---

**SEVILLANES**

---

**Dimecres, d'11.30 a 12.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

En aquest taller aprendrem els passos de les sevillanes i els seus braços, la posició del cos el ritme i el compàs. Un taller pensat per aquelles persones que vulguin perfeccionar i/o fer un repàs dels passos que ja coneixen.

**Taller per a persones que ja coneguin els 4 passos bàsics de sevillanes o hagin fet el taller el trimestre de tardor.**

*A càrrec de Sílvia Ortiz, ballarina i directora de l'escola de dansa Neoclassic*

---

**HIPOPILATES. GRUP 1**

---

**Dilluns, de 17.30 a 18.30 h**  
**Del 13 de gener al 10 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

---

**HIPOPILATES. GRUP 2**

---

**Dilluns, de 18.30 a 19.30 h**  
**Del 13 de gener al 10 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

---

**HIPOPILATES. GRUP 3**

---

**Dimecres, de 18.30 a 19.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

En aquest taller es combinaran exercicis de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates. Amb la combinació dels dos mètodes millorarem la postura corporal i els problemes d'esquena; reforçarem i reduïrem el perímetre abdominal, i millorarem la salut del sòl pelvià.

Taller d'intensitat mitja.

*A càrrec de Laura Martínez, @\_lauyoga, instructora de ioga, pilates i condicionament físic.*

---

**PILATES MATÍ**

---

**Dilluns, dimecres i divendres, de 9.10 a 10.10 h**  
**Del 13 de gener al 14 de març**  
**Preu: 150,94€ (27 hores)**

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. El treball es centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Taller d'intensitat mitja.

*A càrrec de Teresa Fernández, ballarina i instructora de condicionament físic*

---

## TALLERS

---

---

### IOGA HATHA VINYASA

---

**Dimarts i dijous,  
de 18.40 a 19.40**  
**Del 14 de gener al 13 de març**  
**Preu: 100,62€ (18 hores)**

Practirarem àssanes de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment en una pràctica dinàmica d'intensitat mitja. Taller d'intensitat mitja-alta  
*A càrrec de Lourdes Pérez*

---

### IOGUILATES

---

**Dimarts i dijous,  
de 19.45 a 20.45 h**  
**Del 14 de gener al 13 de març**  
**Preu: 100,62€ (18 hores)**

Combinarem en una pràctica dinàmica i controlada les disciplines del ioga i del Pilates. Unirem els beneficis d'ambdues pràctiques per aconseguir millorar la força abdominal i enfortir la massa muscular sempre tenint present la respiració i la relaxació.  
Taller d'intensitat baixa-mitja  
*A càrrec de Lourdes Pérez*

---

### IOGA VINYASA

---

**Dimecres, d'11.20 a 12.20 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**

El ioga vinyasa és una pràctica de ioga dinàmica on cada moviment va connectat amb la respiració. En aquest taller passarem d'una àssana a una altra de forma fluïda i dinàmica on la respiració conscient serà la nostra guia i base.

Taller d'intensitat mitja-alta.

*A càrrec de Laura Martínez, instructora de ioga, hipopressives i condicionament físic*

---

### HATHA IOGA

---

**Dilluns i dimecres, de 19.30 a 20.30 h**  
**Del 13 de gener al 12 de març**  
**Preu: 100,62 € (18 hores)**

En aquest taller treballarem àssanes de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a una bona postura corporal.

Una pràctica lenta, ideal per a persones que s'inicien al món del ioga que busquin fer un treball corporal suau i relaxant.

Taller d'intensitat baixa-mitja.

*A càrrec de Gemma Gaseni de l'Associació Esportiva de Sarrià - Sant Gervasi*

---

---

**TALLERS D'IDIOMES**

---

---

**CASTELLÀ PER A PRINCIPIANTS**

---

**Dimarts de 9.30 a 11 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Necessites millorar el teu castellà? En aquest taller farem pràctiques de situacions de la vida quotidiana (presentar-se, anar a comprar, al metge,...), repassarem estructures gramaticals i aprendrem detalls de la cultura que ens rodeja. Un taller participatiu que ens permetrà agafar confiança en l'idioma i comprendre tot allò que ens rodeja.

¿Necesitas mejorar tu español? En este taller realizaremos prácticas de situaciones de la vida cotidiana (presentarse, ir de compras, al médico,...), repasaremos estructuras gramaticales y aprenderemos detalles de la cultura que nos rodea. Un taller participativo que nos permitirá tomar confianza en el idioma y comprender todo lo que nos rodea.

*A càrrec d'Hélène Roden, traductora, professora d'idiomes i veïna del barri.*

---

---

**ANGLÈS DES DE ZERO. 2n trimestre**

---

**Dimecres, de 9.30 a 11 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Si mai has estudiat anglès, però sempre ha sigut la teva assignatura pendent, aquest és el teu taller! Un aprenentatge tranquil i distès on s'anirà incorporant vocabulari i coneixent les estructures gramaticals més bàsiques per a poc a poc anar-nos fent amb la comprensió d'un dels idiomes més parlats del món. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text.

**\*Taller de continuïtat on ja s'han assolit uns coneixements previs**  
A càrrec de Beatriz Benet

---

---

**ANGLÈS ELEMENTAL. (NIVELL A1) 2n trimestre**

---

**Dijous, de 9.30 a 11 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

És el teu nivell si ets capaç de presentar-te i utilitzar frases comunes i senzilles per a comunicar-te. Un curs pensat per a qui pot mantenir una conversa bàsica amb una altra persona, però cal que aquesta parli a poc a poc i utilitzi frases elementals. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text.

**\*Taller de continuïtat on ja s'han assolit uns coneixements previs**  
A càrrec de Beatriz Benet

---

---

## TALLERS

---

---

### ANGLÈS PREINTERMEDI. (NIVELL A2) 2n trimestre

---

**Dimecres, d'11.15 a 12.45 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Adquiriràs coneixements generals bàsics per poder-te comunicar en situacions quotidianes. Seràs capaç de comprendre els punts principals de textos senzills, molts dels quals són de gran utilitat quan viatges a l'estranger aprenent a utilitzar el teu anglès per a obtenir la informació bàsica. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text

**\*Taller de continuïtat on ja s'han assolit uns coneixements previs**

*A càrrec de Beatriz Benet*

---

### ANGLÈS INTERMEDI. (NIVELL B1) 2n trimestre

---

**Dimarts, d'11.15 a 12.45 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Podràs expressar-te en diferents situacions quotidianes que requereixen un ús del llenguatge en gran part predictable. Tindràs una millor comprensió de textos i converses que abans, quan tenies un nivell A2 i de les que només podies entendre punts bàsics. Podràs expressar opinions, actituds, estats d'ànim i desitjos. Treballarem amb l'ajuda d'un llibre de text i altres materials didàctics.

**\*Taller de continuïtat on ja s'han assolit uns coneixements previs**

*A càrrec de Beatriz Benet*

---

### TREU LA POLS AL TEU ANGLÈS. (NIVELL B1-B2)

---

#### HORARI 1

---

**Dimecres, de 18 a 19.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

#### HORARI 2

---

**Dijous, d'11.15 a 12.45 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Classe de conversa amb audicions, lectures... sobre diferents temes d'actualitat amb diferents material didàctics. Curs pensat per a persones amb un nivell intermedi que volen refrescar coneixements ja apresos.

*A càrrec de Beatriz Benet*

---



---

## ANGLÈS CONVERSA Horari 1

---

**Dimarts, d'11 a 12.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

---

## ANGLÈS CONVERSA Horari 3

---

**Dimecres, de 16 a 17.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

---

## ANGLÈS CONVERSA HORARI 2

---

**Dimarts, de 16 a 17.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

---

## ANGLÈS CONVERSA HORARI 4

---

**Dijous, de 16.30 a 18 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Treballarem la llengua en la seva forma oral, d'una forma distesa i divertida. A partir d'un tema de l'actualitat o d'una lectura millorarem la nostra fluïdesa i audició a la vegada que coneixerem noves expressions i incorporarem vocabulari. Cal tenir uns nivells bàsics o ganes de parlar i posar-hi cullerada!

*A càrrec de Chris Brown*

---

## TREU LA POLS DEL TEU FRANCÈS

---

**Dimecres, de 10 a 11.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Curs adreçat a persones amb un nivell intermedi baix on treballarem la llengua en la seva forma oral i escrita. Partint d'exercicis, lectures i vídeos, millorarem la comprensió auditiva, potenciarèm l'expressió oral i revisarem les estructures gramaticals i de lèxics per millorar la fluïdesa en la conversació i incorporar nou vocabulari.

**Cal tenir, com a mínim, un nivell A1.**

*A càrrec de Stéphanie Pimet*

---

## CONVERSA EN FRANCÈS

---

**Dimarts, de 16 a 17.30 h**  
**Del 14 de gener a l'11 de març**  
**Preu: 75,47 € (13,5 hores)**

Taller de conversa en francès adreçat a persones amb un nivell intermedi/avançat que vulguin ampliar les seves capacitats expressives, el seu vocabulari i la seva pronunciació. En cada sessió s'introduirà, amb un article o un vídeo, una temàtica sociocultural diferent (història, gastronomia, tradicions...) que servirà per practicar l'idioma, debatent, opinant i escoltant les altres opinions en un ambient distès.

**Cal tenir, com a mínim, un nivell B1.**

*A càrrec d'Hélène Roden, traductora, professora d'idiomes i veïna del barri.*

---

## TALLERS

---

---

### TALLERS PER A PERSONES GRANS

---

---

#### ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA. Horari 1

---

**Dimecres, de 16 a 17.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 62,24 € (13,5 hores)**

Taller dirigit a persones que vulguin evitar i prevenir les possibles pèrdues de memòria degudes al procés d'envelliment. Mitjançant exercicis, millorarem l'atenció i la concentració, treballarem zones cerebrals que habitualment no s'activen, adquirirem fluïdesa verbal per expressar idees i potenciarem les relacions socials.

*A càrrec de Jordi Ciurana, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi*

---

#### ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA. Horari 2

---

**Dimecres, de 17.30 a 19 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Preu: 62,24 € (13,5 hores)**

---

#### IOGA SUAU

---

**Dimarts i dijous,**  
**de 12.10 a 13.10 h**  
**Del 14 de gener al 13 de març**  
**Preu: 82,98€ (18 hores)**

Treballarem exercicis corporals de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment centrant-nos al mateix temps en postures que ens ajudin a tonificar, a controlar la nostra respiració i, ja que hi som, a relaxar-nos.

*A càrrec de Lilia Gabriela Manzanares Hernández, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi*

---

#### TAITXÍ

---

**Dimarts i dijous, de 10 a 11 h**  
**Del 14 de gener al 13 de març**  
**Preu: 82,98€ (18 hores)**

Aprendrem una sèrie de moviments o de formes continuades suaus i coordinades. Hi intervenen el manteniment de la flexibilitat, la força, la coordinació, la relaxació i la respiració, a fi de desenvolupar la resistència aeròbica i crear una millora general de la forma física.

*A càrrec d'Albert Gonzalez, de l'Associació Esportiva de Sarrià-Sant Gervasi*

---

#### ESTIRAMENTS SUAUS

---

**Divendres, de 10.20 a 11.20 h**  
**Del 17 de gener al 14 de març**  
**Preu: 41,49 € (9 hores)**

Una hora d'exercicis específics d'estiraments i mobilitat articular per tal d'ajudar els músculs i les articulacions a mantenir-se actius el major temps possible i prevenir possibles problemes articulars i ossis.

*A càrrec de Teresa Fernández, ballarina i instructora de condicionament físic.*

---

---

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

---

Treball corporal a partir de la globalitat, adaptat a les possibilitats i característiques dels usuaris i les usuàries. S'hi realitzaran exercicis de mobilitat articular, fent reforçament muscular, respiració i relaxació entre els més destacats.

### HORARI 1

---

**Dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h**

**Del 13 de gener al 12 de març**

**Preu: 82,98 € (18 hores)**

*A càrrec de Laura Martínez, instructora de ioga, hipopressives i condicionament físic*

### HORARI 2

---

**Dilluns, d'11.20 a 12.20 h**

**Del 13 de gener al 10 de març**

**Preu: 41,49 € (9 hores)**

*A càrrec de Laura Martínez, instructora de ioga, hipopressives i condicionament físic*

### HORARI 4

---

**Dimarts i dijous,**

**d'11.05 a 12.05 h**

**Del 14 de gener al 13 de març**

**Preu: 82,98 € (18 hores)**

*A càrrec de Carmen Gallo, de l'Associació Esportiva de Sarrià – Sant Gervasi*

### HORARI 3

---

**Dimarts i dijous, de 10 a 11 h**

**Del 14 de gener al 13 de març**

**Preu: 82,98 € (18 hores)**

*A càrrec de Carmen Gallo, de l'Associació Esportiva de Sarrià – Sant Gervasi*

### HORARI 5

---

**Divendres, de 10.20 a 11.20 h**

**Del 17 de gener al 14 de març**

**Preu: 41,49 € (9 hores)**

*A càrrec de Laura Martínez, instructora de ioga, hipopressives i condicionament físic*

---

## TALLERS PER A FAMÍLIES

---

### MÚSICA JOC I MOVIMENT

---

**Dilluns, de 17.40 a 18.40 h**

**Del 13 de gener al 10 de març**

**Preu: 50,31 € (9 hores)**

**Famílies amb infants dels 3 als 5 anys**

D'una manera lúdica i amb l'ajuda de petits instruments de percussió, aprendrem música, cançons i improvisarem ritmes i melodies sense adonar-nos-en! Treballarem la respiració, la coordinació, la motricitat i a relacionar-nos amb la resta tot jugant amb la música.

*A càrrec de Míriam Spinelli, pianista, compositora, musicoterapeuta i doula. @doremifamilia.creixent*

---

---

## TALLERS

---

---

### SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS. Horari 1

---

**Dilluns, de 16.30 a 17.30 h**  
**Del 13 de gener al 10 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**  
**Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos**

Un taller per apropar-te al món musical de manera immediata, a través d'un espai musical per crear un vincle familiar-infant, experimentar noves sensacions mitjançant la introducció als ritmes, sons, formes de comunicació amb la veu i cos, diferents materials sensitius i sonors... Un taller per gaudir de la música en família d'una manera divertida, lliure, creativa i enriquidora.

*A càrrec de Míriam Spinelli, pianista, compositora, musicoterapeuta i doula. @doremifamilia.creixent*

---

### SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS. Horari 3

---

**Divendres, de 10 a 11 h**  
**Del 17 de gener al 14 de març**  
**Preu: 50,31 € (9 hores)**  
**Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos**

---

## TALLERS PER A JOVES

---

---

### VERTICALS I EQUILIBRIS INVERTITS

---

**Dijous, de 18 a 19.15 h**  
**Del 16 de gener al 13 de març**  
**Preu: 36,01 € ( 11,25 hores)**  
**Joves dels 12 als 16 anys**

La vertical és el món apassionant de l'equilibri del nostre cos sobre les mans. Una vegada ho proves, no pots parar. En aquest curs d'iniciació ens centrarem en la correcta col·locació del cos per aconseguir diferents verticals; agrupada, extensa, amb cames obertes,... utilitzant diferents pujades i baixades.

Començant des d'un nivell zero i practicant postures invertides sobre el cap farem exercicis d'equilibri en vertical així com exercicis específics de preparació física, flexibilitat i estiraments

---

### INICIACIÓ A LA CREACIÓ MANGA

---

**Dimecres, de 18 a 19.30 h**  
**Del 15 de gener al 12 de març**  
**Joves dels 10 als 16 anys**  
**Preu: 38,41 € (12 hores)**  
**\*El dimecres 29 de gener no hi haurà classe.**

Ens introduïrem a la teoria i creació del manga; orígens, característiques, referents, mangas i animes de moda, narració... per després fer un petit tastet de la seva creació en el que dibuixarem personatges i seqüències de còmic manga!!

*A càrrec de Derek Marcé, autor de còmic, il·lustrador i amant del manga*

*IG: @derek\_marce*

---

## K-POP

---

**Divendres de 18 a 19.30 h · Del 17 de gener al 14 de març**  
**Joves dels 12 als 16 anys · Preu: 43,22 € (13,5 hores)**

Es realitzaran coreografies de KPOP, tant dels Idols com pròpies, on l'objectiu és aprendre i gaudir al màxim.

*A càrrec de Willy, ballari de Dansa Urbana i K-pop, membre de Risin'STAR IG: @risin.star*



---



### PROGRAMACIÓ DE TEATRE, DANSA I ARTS DE CARRER

- Xerrades
- Itineraris
- Tradicions i festes
- Arts escèniques
- Música
- Suport a la creació
- Programació familiar
- Exposicions

### LLEGENDA

-  Activitat gratuïta
-  Música

**Apunta't via web a les  
activitats que calgui  
inscripció**



Per més informació inscriu-te al  
nostre newsletter

### XERRADES

#### MILLORA LA CONCENTRACIÓ AMB MINDFULNESS

**Dimecres, 19 de febrer  
de 18 a 19.30 h**  
**Activitat gratuïta amb  
inscripció prèvia al web**

T'ha passat que estàs en una reunió i penses en una altra? Et costa concentrar-te en una única tasca?

Descobreix les tècniques de mindfulness per millorar la concentració i estar més present allà on ets, en el què estàs fent, en el què vols, en com ets sents,... i milloraràs el teu benestar.

*A càrrec de Montserrat Soler,  
física, mestra i instructora de  
mindfulness*

#### ALLIBERA ESPAI DEL TEU MÒBIL

**Dijous, 30 de gener  
de 17.30 a 19.30 h**  
**Activitat gratuïta amb  
inscripció prèvia**

*Més informació a la pàgina 10.*



## COM FER COMPRES SEGURES, PAGAMENTS I TRÀMITS ONLINE

**Dijous, 27 de febrer  
de 17.30 a 19.30 h  
Activitat gratuïta amb  
inscripció prèvia**

*Més informació a la pàgina 10.*



## DOMINA EL WHATSAPP

**Dijous, 20 de març  
de 17.30 a 19.30 h  
Activitat gratuïta amb  
inscripció prèvia**

*Més informació a la pàgina 11.*



## ITINERARIS

### ELS JARDINS REIALS DE LES CORTS

**Dimecres, 22 de gener a les 10h  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web  
\*Activitat reprogramada**

Al Districte veí de Les Corts trobem els majestuosos jardins del Palau de Pedralbes, un dels jardins més senyorials de la ciutat. En aquest itinerari admirarem la important col·lecció d'arbres i plantes d'aquests jardins, així com la seva obra escultòrica i arquitectònica (palau, pavellons, estàtues, busts, estany, safareig, brolladors, pèrgola i umbracle).

*A càrrec de la Fabrica del Sol*



## TRADICIONS I FESTES

### L'ENTERRO DE LA SARDINA



**Dimecres 5 de març de 18.30 a 20 h**

Taller, música i altres activitats de comiat del Carnestoltes al Centre Cívic Sarrià.

Recomanada per a famílies amb infants a partir de 8 anys.

---

## ACTIVITATS

---

---

## ARTS ESCÈNIQUES

---

---

### CICLE: FLORS D'HIVERN

---

Com unes jardineres curoses i que estimen les flors que creixen als jardins, al Centre Cívic Sarià escollim propostes d'arts escèniques de petit format, per tal que la gent del barri pugui gaudir d'elles. Aquest hivern la Sala Conxita Badia s'omplirà de fragàncies que us deixaran encisades. No us ho perdeu!

---

### YAÍMA OROZCO TRÍO

---

**Dijous, 6 de febrer a les 19h**

**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia 15 dies abans de l'activitat**

---

Amb unes cançons tremendament captivadores, la música de Yaíma Orozco beu del son i el filin cubans, de la guajira, el bolero, l'havanera, el tango, la bossa nova, de les arrels més profundes i populars de la tradició trobadoresca però també del rock. Nascuda a Santa Clara (Cuba) l'any 1980, és una de les trobadores més destacades de la seva generació. Ha portat la seva música a multitud de països tant d'Amèrica Llatina com d'Europa i ha compartit escenari amb figures com Silvio Rodríguez o Teresa Parodi, entre d'altres.

*A càrrec de Yaíma Orozco Trío  
Activitat inclosa al circuit BDC  
ESCENA*



---

### NO TOQUEN MIS MANOS

---

**Dijous, 13 de febrer a les 19h**

**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

---

Les ombres xineses es trobaran amb el cinema mut, el titella, el còmic i la música per a crear una col·lecció d'històries plenes de gràcia que fascinessin a tota mena de públic. Des del principi dels temps l'home ha conviscut amb la seva ombra. Va començar a jugar amb les seves mans dibuixant efímeres formes.

*A càrrec de Cia. Sombras  
Chinas de Valeria Guglietti*





## HERMANAS CASTILLEJO

**Dijous, 20 de febrer a les 19 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

Les germanes Castillejos prenen la decisió d'emancipar-se de la seva família redactant un manifest que formalitza la separació oficial. Serà possible iniciar una nova família i deixar-lo tot enre-re? Des de la comicitat i l'absurd, aquesta peça aborda un dels temes més universals de l'ésser humà, el vincle familiar.

*A càrrec de Cia. La Garúa*

## LA LLAVOR

**Divendres, 14 de febrer a les 20.30 h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

La Llavor és una obra que explora les complexitats de la maternitat, la pressió social i el desig de pertinença a través de la història de dues dones, la Herminia i la Sibil·la, en un petit poble de l'interior de Catalunya al voltant de 1500, on mai passa res, però de cop un dia arriba una dona misteriosa, la Bríxida.

*A càrrec de Cia. Las Jónicas*

## BDC ESCENA

### STRAWBERRY FRAPPUCCINO

**Dijous, 20 de març a les 12:30h\***  
**Dijous, 20 de març a les 19:30h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web 15 dies abans de l'activitat**

Al Districte veí de Les Corts trobem els majestuosos jardins del Palau de Pedralbes, un dels jardins més senyorials de la ciutat. En aquest itinerari admirarem la important col·lecció d'arbres i plantes d'aquests jardins, així com la seva obra escultòrica i arquitectònica (palau, pavellons, estàtues, busts, estany, safareig, brolladors, pèrgola i umbracle).

*A càrrec de The Amateurs Company*

*Activitat inclosa al circuit BDC ESCENA*

*\*pase escolar*

### RUNA

**Dissabte, 29 de març a les 20h**  
**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia al web 15 dies abans de l'activitat**

Al Districte veí de Les Corts trobem els majestuosos jardins del Palau de Pedralbes, un dels jardins més senyorials de la ciutat. En aquest itinerari admirarem la important col·lecció d'arbres i plantes d'aquests jardins, així com la seva obra escultòrica i arquitectònica (palau, pavellons, estàtues, busts, estany, safareig, brolladors, pèrgola i umbracle).

*A càrrec de Amer Kabbani (Cia 104<sup>a</sup>)*

*Activitat inclosa al circuit BDC ESCENA*

---

## ACTIVITATS

---

---

## MÚSICA

---

---

### PROGRAMACIÓ CRS

---

La Coordinadora de Rock Sarrià organitza regularment concerts i Jam Sessions al Centre Cívic Sarrià. Hi trobareu grups que assagen als nostres bucs, bandes i artistes convidades.

---

### CONCERTS AL SOTERRANI: POMPA + URLANDA

---



**Divendres 21 de febrer, a les 21 h**

---

**Els Pompa** són una banda jove (musicalment parlant...), formada per la Neus, l'Oriol i en Marco, tres entusiastes de la música de l'entorn de l'Antàrtida i de la Coordinadora de Rock de Sarrià. Aquest trio bàsic (guitarra, baix i bateria) abasta des dels Beatles fins a grups britànics dels anys '80-'90 (Dire Straits, The Police, Queen...) i també artistes actuals com Dua Lipa, amb alguna incursió en altres territoris, com Itàlia. Com ells solen dir: "Toquem per la il·lusió de fer-ho i per transmetre una miqueta d'aquesta passió al nostre públic, que ens encanta veure cantar i moure's amb nosaltres".

**Urlanda** és una banda formada per cinc amics, als que ens encanta agafar cançons de tota mena, des de clàssics del rock fins a perles del reggae i hits del pop modern, i donar-los el nostre gir personal; des de la profunditat emotiva de "Enjoy the Silence" de Depeche Mode fins al "I Shot the Sheriff" de Bob Marley, passant per l'energia pura de "Come Together" dels Beatles i la intimitat acústica de "Diamonds on the Inside" de Ben Harper. Un ventall d'estils i registres que connecten de seguida la banda amb el públic.

Entrada 5 € amb consumició

**Coorganitzat amb la CRS**



---

## CONCERTS AL SOTERRANI: TRO + FILGUDS

---



**Divendres 21 de març, a les 21 h**

---

**TRO** és una banda de rock fundada el 1989 per 5 amics, i que ha aconseguit sobreviure 3 dècades. Les primeres composant temes propis en anglès d'estil rock, indie, alternatiu, i actualment versionant èxits de diferents bandes de rock dels '80 '90 '00.

**Filguds** és un grup de versions de hits del rock internacional amb un toc personal, per fer-ho passar bé i que tothom se senti filgud.

Entrada 5 € amb consumició

**Coorganitzat amb la CRS**

---

## JAM SESSION/OPEN MIC

---



**Divendres 7 de febrer a les 21 h**

**Divendres 7 de març a les 21 h**

---

Tens ganes d'improvisar unes cançons amb gent que encara no coneixes? Tens un grup de música i voleu mostrar lo bé que ho feu? Doncs aquest espai és per vosaltres!

Trobareu l'enllaç al formulari d'inscripció al nostre web. Per tal de garantir que tothom pugui gaudir per igual, es limita a un màxim de 2 cançons per grup/cantautor.

**Coorganitzat amb la CRS i Jam a l'Atri**

---

## JAM SESSION DE JAZZ AMATEUR

---



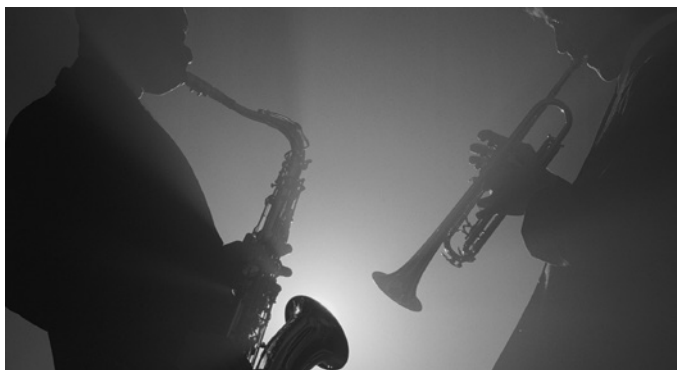
**Divendres 4 de març a les 18.30 h**

---

Tindrem una tarda dedicada a la improvisació musical sota el paraigua estètic del jazz. Si tens ganes de tocar els teus estàndards preferits, agafa el teu instrument i vine a la Jam!! Activitat gratuïta.

**Coorganitzat amb la CRS i The Rooftops**

---



---

## ACTIVITATS

---

---

### SUPPORT A LA CREACIÓ

---

---

#### CONVOCATÒRIES

---

A partir del 15 de febrer obrirem les convocatòries de suport a projectes musicals. Estigues atenta a la web i a les XXSS del centre!! IG: @joves.sarria @ccsarria

---

#### CASTORA RECORDS

---

La CASTORA sempre ha estat l'animal espiritual del centre, i ara torna per apadrinar les sessions en directe des del soterrani de la casa. Les bandes seleccionades vindran una tarda a gravar un parell de cançons en àudio i vídeo. Trobareu més informació al web i XXSS, i us podreu inscriure a partir del 15 de febrer, a través del web.

---

#### STAGES MUSICALS

---

Cansada d'explicar al teu públic que la teva banda sona molt millor al local d'assaig? Farta de descobrir el dia del concert que les veus que escoltaves als assajos eren els coros de la bateria? Doncs al Centre Cívic Sarrià obrim convocatòria per realitzar un Stage tècnic a la sala d'actes del centre, on podreu treballar, entre altres coses, la sonorització de la vostra banda, el monitoratge i el disseny de les llums.

Trobareu més informació al web i XXSS, i us podreu inscriure a partir del 15 de febrer, a través del web.

---

#### CONVOCATÒRIES PER JOVES

---

---

##### MÍNIM CONVOCATÒRIA

---

Projecte de mostra i suport a la creació per a les arts, sense limitació per disciplina. És MÍNIM perquè cada peça o obra en creació tindrà un màxim de cinc minuts per a presentar-se. Convocatòria oberta de l'1 de gener al 26 de febrer. Consulta les bases i accedeix a la fitxa d'inscripció al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/sarria>.

---

##### MOSTRA MÍNIM hivern 25

---



**Divendres 14 de març a les 19 h**

---

**EI MÍNIM** és un espai pensat perquè les artistes i companyies mostrin els projectes creatius que tenen entre mans i comencen a néixer. Al finalitzar la mostra es comunicarà la proposta guanyadora, escollida per les participants d'aquesta edició, que rebrà un suport econòmic per al desenvolupament del seu projecte. Activitat gratuïta

---

---

**PROGRAMACIÓ FAMILIAR**

---

**LA PETITA PROPOSTA**  
relaxació i moviment - petits

**Dimecres 8 de gener , 12 de febrer i 12 de març  
de 17.15 a 18.15 h**

Propostes de cos i moviment en família per relaxar, dinamitzar el cos, enfortir vincles i gaudir de ser cos i que això ens acompanyi.

**Activitat a cura d'Aina de Gispert, mare, ballarina, dansaterapeuta i psicomotricista educativa i preventiva**

Recomanada per a famílies amb infants de 2 a 4 anys.

**Cal inscripció prèvia.**



---

**LA PETITA PROPOSTA**  
relaxació i moviment – grans

**Dimecres 22 de gener, 26 de febrer i 2 d'abril  
de 17.15 a 18.15 h**

Propostes de cos i moviment en família per relaxar, dinamitzar el cos, enfortir vincles i gaudir de ser cos i que això ens acompanyi.

**Activitat a cura d'Aina de Gispert, mare, ballarina, dansaterapeuta i psicomotricista educativa i preventiva**

Recomanada per a famílies amb infants de 4 a 6 anys.

**Cal inscripció prèvia.**



---

## ACTIVITATS

---

---

### LA PETITA PROPOSTA - materials

---

G

**Dimecres 15 de gener i 26 de març de 17.15 a 18.15 h**

---

Petites propostes per a famílies: propostes senzilles plàstiques i de materials per gaudir d'una estona en família.

**Activitat recomanada per a famílies amb infants de 2 fins a 6 anys. Germans i germanes més grans són benvingudes. Cal inscripció prèvia.**



---

### LA PETITA BIBLIOTECA

---

G

**Dimecres 15 i 29 de gener, 5 i 19 de febrer, 5 i 19 de març de 17.15 a 18.15 h**

---

Espai tranquil de lectura de contes:  
La mini biblioteca del Centre Cívic Sarrià.

**Activitat a cura de Victoria Bilbao**

Recomanada per a famílies amb infants de 2 fins a 6 anys  
Germans i germanes més grans són benvinguts.

**Cal inscripció prèvia.**



---

### LA PETITA PROPOSTA DE MÚSICA

---

G

**Dissabte 18 gener, 15 de febrer i 15 de març d'11.30 a 12 h**

Espai musical en família on ens mourem entre els jocs, les improvisacions i les cançons per a fer de la música un recurs més.  
Activitat a cura de Yamila Castells, mestre Montessori i música.

**Recomanada per a famílies amb infants de 2 fins a 6 anys.**

Germans i germanes més grans són benvingudes.

**Cal inscripció prèvia.**



---

## ARRI ARRI TATANET

---

**Activitats per famílies amb nadons símbol nadons**  
**Aforament limitat / Cal inscripció prèvia al web / Preu 3,30 €**

---

---

## CEL AMUNT

---

**Dissabte 25 de gener a les 12h**

---

No feu gens de soroll, està dormint, és molt petita però vol ser gran, li agradaria arribar fins al cel, amunt i amunt, a la vora dels núvols. Un conte acompanyat de titelles i cançons.

**A cura d'Ada Cusidó, narradora de contes**

Activitat recomanada per a famílies amb infants entre 1 i 5 anys.

**Cal inscripció prèvia.**



---

## ACROBATICONTES

---

**Dissabte 1 de març a les 12h**

---

Senyores i senyors, el circ ha arribat a la ciutat! Una casa nòmada que acull una gran família d'animals molt humans. El circ es fa menut, tant menut que pot passar per dins de les vostres orelles. En aquest món en miniatura hi trobaràs contes narrats, cantats i ballats. Com obrir una capseta i veure de cop, una mica de circ. Ale hop!

**A cura de la Marta Gorchs, Cia Sifó**

Activitat recomanada per a famílies amb infants entre 1 i 5 anys.

**Cal inscripció prèvia.**



---

## ACTIVITATS

---

---

### PETITA ESCENA

---

**Espectacles per a tota la família**

**Aforament limitat / Cal inscripció prèvia al web / Preu 3,30 €**

---

---

### BASOA

---

**Dissabte 8 de febrer, a les 17.30 h**

---

L'Uxue està preocupada perquè la seva àvia s'apaga. Vol entrar a les profunditats del bosc per parlar amb la màgia que hi habita i demanar ajuda. Una obra íntima, poètica i profunda, feta amb titelles de taula i música en viu

**A cura la Cia Teatro Firulete, de gira des del País vasc.**

Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir de 3 anys.

**Cal inscripció prèvia.**



---

### CONTES QUE BUFA EL VENT

---

**Dissabte 29 de març, a les 17.30 h**

---

Recull de contes i faules dels animals, arbres i plantes que viuen en les nostres terres mediterrànies on els elements de la natura ens transmeten les seves ensenyances ancestrals.

Espectacle que combina la narració oral amb el moviment i la manipulació de titelles.

Els sons de diversos instruments que la narradora toca en directe estan presents durant tot l'espectacle creant diferents atmosferes i evocant la immensitat de les forces de la natura.

**A cura la Cia Tulasi teatre, Violeta Antón**

Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir de 3 anys.

**Cal inscripció prèvia.**





---

## CINEMA AMB LES ESCOLES

---

Convidarem als infants del cicle d'infantil a la casa per veure: **Pippi i el Sr sense son**. Un programa format per dues boniques històries carregades de valors sobre **les relacions entre germans**.



---

## SOPA DE PEDRES

---

En el Sopa de Pedres d'aquest hivern i primavera tindrem just unes activitats al voltant d'una exposició amb una pedra en el seu títol: Una Pedra diu. En aquestes activitats ens endinsarem en la proposta expositiva per re-pensar i enriquir la nostra relació amb la natura.



---

## ACTIVITATS

---

---

## EXPOSICIONS

---

---

### UNA PEDRA PARLA I DIU

---

**Del 3 de febrer al 30 d'abril**

---

#### **De Federica Pavan, il·lustradora**

Què veus quan mires fora de la teva finestra? Aquest arbre que sempre és allà, al carrer de camí a la teva feina, com és? Com són les seves fulles i la seva escorça? Una pedra parla i diu... ens convida a reflexionar sobre la nostra manera d'interactuar i comunicar amb el nostre entorn natural.

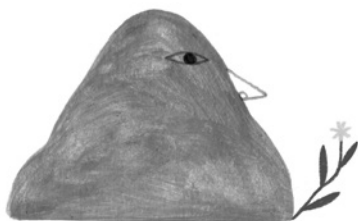
Una proposta que a través de preguntes, jocs, dibuixos i escultures ens fa observadors i participants d'un món natural que passa cada cop més desapercebut. La nostra connexió amb la natura comença en el moment que ens parem a observar una flor, una pedra o una llavor. Els elements naturals no són tots iguals i cadascun té característiques úniques que ens expliquen alguna cosa.

Si el simple acte d'observar interactua amb la nostra imaginació, podem generar mons fantàstics on hi ha milers de variacions possibles. Els elements naturals poden llavors barrejar-se entre ells de moltes maneres i poden aparèixer personatges divertits i inesperats.

**En aquesta exposició hi haurà una petita selecció de dibuixos, ceràmiques i escultures de fusta que representen el món fantàstic de Federica Pavan.**

*Exposició dins el projecte Sopa de pedres, d'activitats vinculades a les exposicions en col·laboració amb les escoles.*

UNA PEDRA  
PARLA I DIU ...



---

## OFERTA PERMANENT

---

---

### ESPAI INFANTIL EL PARC

---

Espai obert i gratuït de matins i tardes per a infants fins a 6 anys i els seus acompanyants, amb dues sales interiors i un exterior amb materials adequats a aquestes edats, d'ús lliure, responsable i compartit. Per jugar, experimentar, compartir i relacionar-se amb altres infants i adults en un entorn natural.

Horari de tardor: de dilluns a divendres, de 10 h a 13 h i de 16 a 19 h i dissabtes de 10 a 13 h

---

### AULA MULTIMÈDIA ESPAI COWORKING

---

Aquesta sala disposa d'un horari diari ampli de lliure accés per als usuaris i usuàries que en vulguin gaudir. Els horaris varien cada trimestre i cal consultar-los al punt d'informació del Centre Cívic. Si ets menor de 16 anys has de venir acompanyat o acompanyada d'una persona adulta. En el cas que el Centre Cívic faci ús de la sala per a activitats dirigides dins dels horaris oberts ho notificarà mitjançant cartells que col·locarà a la mateixa aula i a la pàgina web.

---

### BAR – CAFETERIA CENTRE CÍVIC SARRIÀ

---

Obert de dilluns a divendres, de 9 a 20 h, i dissabtes, de 10 a 20 h

---

### CONNEXIÓ WI-FI

---

Espai per poder-vos connectar a Internet de forma gratuïta a través dels vostres portàtils o PDA. De dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 10 a 21 h

---

### CESSIÓ D'ESP AIS

---

El centre cívic Sarrià disposa d'un servei de cessió d'espais i infraestructures per a empreses, persones físiques i entitats sense ànim de lucre. Podeu trobar més informació visitant el web [www.bcn.cat/ccsarria](http://www.bcn.cat/ccsarria), enviar-nos un correu a [cessions.sarria@qsl.cat](mailto:cessions.sarria@qsl.cat) o trucar al 93 256 27 20.

---

### LA TRAMOIA (ESPAI D'ASSAIG)

---

Servei que dona suport a la creació artística i cultural posant a disposició espais d'assaig a canvi d'una contraprestació, col·laborant dins la programació d'arts escèniques de l'equipament. Tens un grup de teatre, de dansa o vols gravar un curt? Aquest és el teu espai! [joves.sarria@qsl.cat](mailto:joves.sarria@qsl.cat)

---

### BUCS D'ASSAIG

---

La CRS (Coordinadora de Rock de Sarrià) gestiona dos bucs d'assaig insonoritzats, que es lloguen per hores, perquè els músics puguin reunir-se, assajar i treballar en les seves propostes musicals. Els locals estan equipats amb material propi: bateria, amplificadors de guitarra i baix, equip de veus... De dilluns a dissabtes, de 10 a 20.30 h. Cal consultar prèviament la disponibilitat trucant al centre cívic o escrivint a [rocksarria@gmail.com](mailto:rocksarria@gmail.com) o [joves.sarria@qsl.cat](mailto:joves.sarria@qsl.cat)  
Gestionat per la Coordinadora de Rock de Sarrià (CRS)

---

**ENTITATS I GRUPS FORMALS**

---

---

**AGRUPAMENT ESCOLTA  
SANT IGNASI**

---

Grupament per a infants i adolescents, des dels 6 fins als 17 anys, incloent-hi la participació dels pares i mares i també de joves a partir dels 18 anys, que es vulguin implicar en la realització d'un voluntariat com a monitors. Es troben els dissabtes de 16 a 19 h al Centre Cívic Sarrià. Per a més informació: [www.aesantignasi.org](http://www.aesantignasi.org)

---

**COORDINADORA DE  
ROCK DE SARRIÀ (CRS)**

---

L'Associació Coordinadora de Rock de Sarrià té com a objectiu promocionar i difondre la cultura musical de base. L'entitat desenvolupa aquesta tasca des del 1998, mitjançant la gestió dels bucs d'assaig de l'equipament i participa en la dinamització juvenil del centre cívic amb la programació musical. Cada últim divendres de mes organitza una jam session o un concert a l'equipament per donar oportunitats a joves músics. Per saber-ne més: <https://www.facebook.com/crs.sarria>

---

**GRUP DE PETANCA**

---

Apassionats del popular esport la petanca. Organitzen campionats amb altres equipaments del Districte coincidint amb la Festa Major del barri i per a la jornada de portes obertes de l'equipament. Es troben de dilluns a diumenge de 10 a 13 h a les pistes del jardí de Vil·la Cecília.

---

**GRUP DE DÒMINO**

---

Jugadors del popular joc de taula, el dòmino. Organitzen campionats dos cops l'any coincidint amb la Festa Major del barri i per a la Festa del Centre Cívic de Sarrià. Es troben de dilluns a dijous a la tarda al Centre Cívic Sarrià.

---

**GRUP DE TERTÚLIA:  
L'ART D'ESCOLTAR I  
DEBATRE**

---

Amants de la tertúlia es reuneixen per debatre diferents temes i escoltar els variats punts de vista dels assistents. Es troben els dilluns (o dimarts si és festiu) a les 17.30 h al centre cívic Sarrià.

---

**CLUB DE LECTURA**

---

Incondicionals de la lectura es troben un cop al mes per passar una bona estona comentant els llibres que el mateix grup decideix llegir. Es troben cada primer dijous de mes a les 10.30 h al Centre Cívic Sarrià.

---

**GRUP DE JOCS DE ROL**

---

Devots dels jocs de rol es troben els dissabtes a la tarda al Centre Cívic. Si t'agrada jugar a rol i et ve de gust formar part del grup, pregunta'ns a recepció.

---

**GRUP DE CANASTA**

---

Aficionades a aquest conegut joc de taula es troben cada dilluns de 17 a 20 h al Centre Cívic. Si vols venir a jugar, demana informació a recepció.

---

---

## GRUP DE COSTURA

---

El grup de costura del Centre és un espai d'accés lliure dedicat a la creativitat, la col·laboració i l'aprenentatge, adreçat a persones amb passió per la costura, independentment del seu nivell d'experiència. Tant si ets principiant com si ja tens habilitats avançades, el grup ofereix un ambient acollidor per compartir idees i perfeccionar tècniques. Si vols participar pots fer-ho durant les 3 hores de l'espai de trobada o les franges de temps que tinguis disponibilitat cada dia.

Important:

Cal portar el propi material.

---

## GRUP DE RUMMIKUB

---

Amants d'aquest joc de taula es troben al Centre Cívic tots els dimarts de 17 a 19 h. Si t'interessa participar-hi pregunta a la recepció.

---

## GRUP DE CORAL CHM

---

La coral CHM es troba cada divendres de 17:30 a 19 h.

---

## GRUPS DE JOCS DE CARTES

---

Al Centre Cívic es troben persones interessades en diferents jocs de cartes. Aquests són els jocs i franges horàries en els que es troben.

Si t'interessa participar-hi pregunta a la recepció del Centre Cívic.

### Bridge Grup 1:

Dilluns  
de 11.30 a 13.30 h

### Bridge Grup 2:

Dimecres  
de 17.00 a 19.00 h

### Canasta Grup 1 i 2

Dilluns  
de 17.00 a 19.00 h

### Canasta Grup 3:

Dijous  
de 17.30 a 20.30 h

### Canasta Grup 4:

Divendres  
De 16.30 a 18.30 h

### Canasta Grup 5:

Divendres  
de 16.30 a 19.30 h



**Segueix-nos**  
**a les xarxes socials**  
**i al web del centre cívic!**

**Instagram**



**Twitter**



**Facebook**

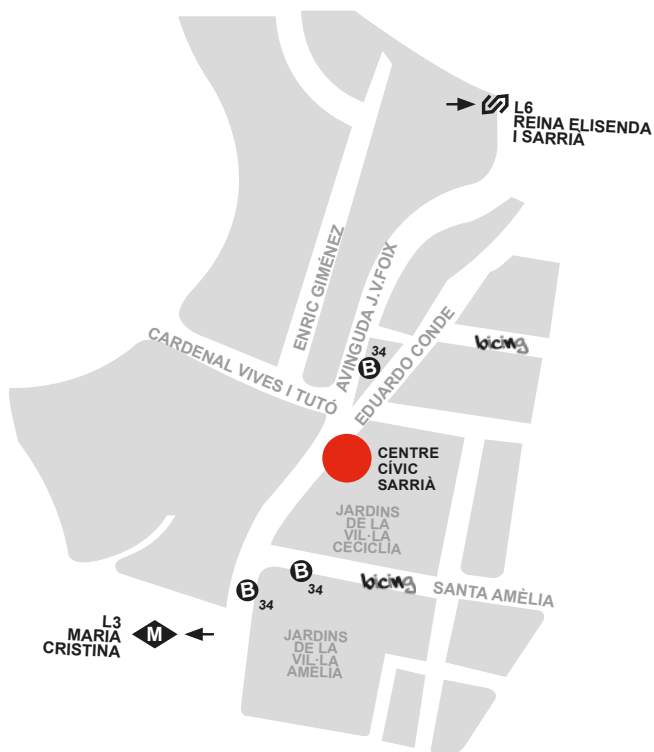


**Web**



Escaneja el codi QR  
amb el teu mòbil

## MAPA



### ADREÇA

C/ Eduardo Conde, 22-42. 08034  
Barcelona  
Tel.: 93 256 27 20  
Fax.: 93 256 27 24  
ccsarria@qsl.cat  
Gestió tècnica: QSL

### HORARIS

De dilluns a divendres  
de 9 a 21 h

Dissabtes  
de 10 a 21 h

FGC. Reina Elisenda i Sarrià  
Metro: L3 Maria Cristina  
Bus: 6, 34, 63, 66, 70, 78, 130,  
V3 i V5

Segueix-nos a les xarxes socials:

[ccivics.bcn.cat/sarria](http://ccivics.bcn.cat/sarria)

[facebook.com/ccsarria](https://facebook.com/ccsarria)

[instagram.com/ccsarria](https://instagram.com/ccsarria)

[twitter.com/ccivicsarria](https://twitter.com/ccivicsarria)

[ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi](http://ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi)

