

## CUINA DE REBOST

**Dimarts**, de 18 a 20 h  
Preu: 54.12 € + ingredients (6 sess.)  
Inici: 18 de febrer  
*Professora: Eva Velasco*

El rebost és un espai on conservar els menjars, imprescindibles en una llar. En aquest taller aconseguiràs tenir un bon rebost a casa i cuinar pel dia a dia. Cuina senzilla i fàcil amb un toc d'exquisidesa.

## CUINA: L'ESCALFOR DE L'HIVERN

**Dimarts**, de 18 a 20 h  
Preu: 18.04 + ingredients (2 sess.)  
Inici 4 de febrer  
*Professora: Eva Velasco*

Per fer front al fred el cos ens demana coses calentes i reconstituents. En aquest taller elaborarem sopes i cremes saludables i delicioses per gaudir de l'hivern!

## CUINA DE L'ÀVIA

**Dimarts**, de 10 a 12 h  
Preu: 90.20 € (10 sess.)  
Inici: 21 de gener  
*Professora: Pepa Mestres*

A cada sessió un dels usuaris o usuàries porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

## CUINA MEDITERRÀNIA

**Dijous**, de 18.45 a 20.45 h  
Preu: 90.20 € (10 sess.)  
Inici: 23 de gener  
*Professora: Pepa Mestres*

A cada sessió un dels usuaris o usuàries porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

## CUINA: ENXILADES MEXICANES

**Dilluns**, de 18.45 a 20.45 h (1 sess. 27 de gener)  
Preu: 9.02 € + ingredients  
*Professora: Pepa Mestres*

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics de Mèxic.

## CUINA: CURRYS DE LA ÍNDIA

**Dilluns**, de 18.45 a 20.45 h (1 sess. 24 de febrer)  
Preu: 9.02 € + ingredients  
*Professora: Pepa Mestres*

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics de la Índia.

## CUINA: CEVICHES DEL PERÚ

**Dilluns**, de 18.45 a 20.45 h (1 sess. 24 de març)  
Preu: 9.02 € + ingredients  
*Professora: Pepa Mestres*

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics del Perú.

## PAQUET DELS 3 MONOGRÀFICS

**Dilluns**, de 18.45 a 20.45 h (3 sess. 27 de gener, 24 de febrer i 24 de març)  
Preu: 22.26 € + ingredients  
*Professora: Pepa Mestres*

Vine i aprèn a cuinar dos plats de cada país.

## TALLER DE CANT GRUPAL

**Dilluns**, de 17 a 18.30 h  
Preu: 67.65 € (10 sess.)  
Inici: 21 de gener  
*Professora: Maria Bonardo*

Si t'agrada la música i t'agrada cantar, tant com si fa molt de temps que cantes o si mai ho has fet i estàs buscant l'ocasió per començar aquest taller et pot interessar!

## IDIOMES

## ANGLÈS ELEMENTAL

**Dimarts de 18.45 a 20 h**  
Preu: 56,38 € (10 sess.)  
Inici: 21 de gener  
*Professora: Maria Leandra Calello*

Curs dissenyat per a adults que desitgen començar el seu aprenentatge de l'anglès. No és necessari tenir coneixements previs.

## ANGLÈS INTERMEDIATE

**Dimarts de 20 a 21.15 h**  
Preu: 56,38 € (10 sess.)  
Inici: 21 de gener  
*Professora: Maria Leandra Calello*

Taller perfecte per a aquells que ja tinguin coneixements bàsics de la llengua i vulguin millorar la seva fluïdesa i comprensió de l'idioma.

## CATALÀ

**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h  
**GRUP JUNTS: (inicial)**  
**GRUP XERREM: (avançat)**  
Preu gratuït + 1€ suplement de material (10 sess.)  
Inici: 22 de gener

Hi col·labora: Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana (CAL)

## PER A INFANTS I JOVES

## ENGLISH FOR KIDS

**Dimarts**, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 53.10 € (10 sess.)  
Inici: 21 de gener  
*Professora: Maria Leandra Calello*  
De 4 a 7 anys.

Un taller dinàmic i entretingut per als més petits. Ideal per a que aprenguin anglès a través de jocs i activitats interactives.

## BALLET CLÀSSIC

**Dimarts**  
**Nivell 1:** de 16.55 a 17.55 h  
**Nivell 2:** de 17.55 a 18.55 h  
Preu: 58.41 € (11 sess.)  
*Professora: A. Carolina Casasayas*

## GUIARRA

**Divendres**, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 58.41€ (11sess.)  
*Professor: Jesús Ruiz*

Cal portar guitarra. Per infants que comencen de zero o amb coneixements bàsics de l'instrument.  
A partir de 8 anys

## MODERN DANCE

**Dijous**,  
**Grup A:** de 16.55 a 17.55 h  
**Grup B:** de 17.55 a 18.55 h  
Preu: 58.41 € (11 sess.)  
*Professora: A. Carolina Casasayas*

## TALLER D'ARQUITECTURA PER A NENS

**Dimecres**, de 17 a 18.30 h  
Preu: 79.65 € ( 9 sess.)  
Inici: 29 de gener  
*Professorat: Arquiniños*  
De 8 a 12 anys.

Taller que promou l'arquitectura com a eina pedagògica per fomentar capacitats socials i emocionals, amb activitats que estimules la creativitat i el pensament crític.

## EN FAMÍLIA

(El preu inclou un adult i un infant)

## MÚSICA EN FAMÍLIA

D'1 a 4 anys  
**Dijous**, de 17.15 a 18 h  
Preu: 46.87 € (10 sess.)  
Inici: 23 de gener

## TARDA DE CERÀMICA

**Dilluns**, De 17.30 a 19h  
Preu: 20 € (1 sess.)  
10 de març

Vine al centre cívic a pintar peces de ceràmica amb els teus amics o família.

A partir de 8 anys

## PROGRAMACIÓ CULTURAL

Per assistir a les activitats de la programació cultural cal fer inscripció prèvia. El termini d'obertura d'inscripcions és d'un mes abans de la data de l'activitat.

## EXPOSICIONS

## MOSTRA FOTOGRÀFICA DEL GRUP DE DONES: L'ART A L'ESPAI URBÀ QUE ENS ENVOLTA

**Dimarts**, 21 de gener, a les 16.30 h  
Punt de trobada: Caixaforum

**Del 13 al 31 de febrer.**

Organitza: Vocalia de dones

## “ÓLEOS”

*Jesús García*  
**Del 7 de gener fins al 1 de febrer**

## L'HIVERN DE COLORS

*Manu Oriol*  
**Del 4 de febrer fins al 25 de febrer**

## PETITES SALES

*Senén Escoda*  
**Del 3 de març al 31 de març**

## XERRADES

## LA HISTÒRIA DEL COLA CAO

**Dimarts**, 7 de gener, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec de Xavi Franco*

Organitza: Vocalia de dones

## HISTÒRIA DE LA LITERATURA FEMINISTA

**Dimarts**, 14 de gener, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec del PIAD*

Organitza: Vocalia de dones

## CAFÈ I TERTÚLIA: INTERIOR BERLANGA

**Dimarts**, 21 de gener, a les 16.30 h  
Punt de trobada: Caixaforum

**Del 13 al 31 de febrer.**

Organitza: Vocalia de cultura

## POESIA KM.0

**Dimarts**, 28 de gener, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec de Montserrat Artal*

Organitza: Vocalia de dones

## AMANTS, QUADRES I PARADISOS FISCALS. JULIO MUÑOZ

**Dimarts**, 4 de febrer, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec de Rafa Burgos*

Organitza: Vocalia de dones

## REALMENT PODEM MILLORAR LA NOSTRA MEMÒRIA

**Dimarts**, 11 de febrer, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec d'Ivón Oviedo*

Organitza: Vocalia de dones

## AUTODEFENSA FÍSICA I EMPODERAMENT FEMENÍ PER A DONES GRANS

**Dimarts**, 18 de febrer, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec del PIAD*

Organitza: Vocalia de dones

## UN VIATGE PEL NIL

**Dimarts**, 25 de febrer, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec d'Eva Mellado i Marta Villanueva*

Organitza: Vocalia de dones

## RISOTERÀPIA. EL PODER DEL NOSTRE RIURE

**Dimarts**, 4 de març, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec del PIAD*

Organitza: Vocalia de dones

## LA RUTA DE LA SEDA

**Dimarts**, 11 de març, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec de Montserrat Artal*

Organitza: Vocalia de dones

## “DESBLOQUEJAR EL COS I CONNECTAR AMB EL COR”

**Dimarts**, 18 de març, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec de Javierra Morales*

Organitza: Vocalia de dones

## MENJAR BÉ, PER VIURE MILLOR

**Dimarts**, 25 de març, a les 18 h  
*Xerrada a càrrec Marta Ros*

Organitza: Vocalia de dones

## ITINERARIS

## VISITA GUIADA A SANTA MARIA DEL MAR

**Dissabte 11 de gener**, a les 11 h  
Punt de trobada: 9.45 h a la porta de la basílica  
Preu: 13 €  
*Sortida a càrrec de David Revelles*

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA A LA FUNDACIÓ MUÑOZ RAMONET

**Divendres 17 de gener**, a les 11 h  
Punt de trobada: Porta del recinte

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA A LA FUNDACIÓ MUÑOZ RAMONET

**Divendres 17 de gener**, a les 11 h  
Punt de trobada: Porta del recinte

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA AL CENTRE D'ART TECLA SALA

**Divendres 24 de gener**, a les 11 h  
Punt de trobada: Torres venecianes.

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA AL CENTRE D'ART TECLA SALA

**Divendres 24 de gener**, a les 11 h  
Punt de trobada: Torres venecianes.

Organitza: Vocalia de dones

## SORTIDA A MONTJUÏC, EXPO-OLIMPIADES 1929-1992

**Divendres 31 de gener**, a les 11 h  
Preu: 5 € a pagar a l'inci de la ruta  
*Sortida a càrrec de Xavier Martínez*

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA AL PALAU GÜELL

**Divendres 7 de febrer**, a les 11 h  
Preu: 3 € a pagar a l'entrada

Organitza: Vocalia de dones

## SORTIDA TV3 COL·LAPSE

**Divendres 14 de febrer**, a les 10.45 h  
Punt de trobada: Carrer de la tv3, St Joan d'Espí.

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA AL MUSEU DE L'ART PROHIBIT

**Divendres 28 de març**, a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA AL MUSEU DE L'ART PROHIBIT

**Divendres 28 de març**, a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

## PRIMER CONCERT DE L'ANY

**Diumenge 19 de gener**, a les 12 h

Organitza: Vocalia de dones

## VISITA A CAN FRAMIS, DE LA FUNDACIÓ VILA CASAS

**Divendres**, 28 de febrer, a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

## DONES DE BARCELONA

**Divendres 14 de març**, a les 11 h  
Punt de trobada: Palau de la Virreina  
*Sortida a càrrec d'Elisenda Martí*

Organitza: Vocalia de dones

## SORTIDA AL MNAC

**Divendres 21 de març**, a les 11 h

Organitza: Vocalia de Cultura

## VISITA AL MUSEU DE L'ART PROHIBIT

**Divendres 28 de març**, a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

## DATES ESPECIALS

## PRIMER CONCERT DE L'ANY

**Diumenge 19 de gener**, a les 12 h

Organitza: Vocalia de cultura

## DIJOURS GRAS

**Dijous 27 de febrer**, a les 18 h

Organitza: Vocalia de gent gran

## CELEBRACIÓ OFICIAL DE LA DONA TREBALLADORA AMB LA CORAL SANT MEDIR

**Dissabte 8 de març**, a les 12 h

Organitza: Vocalia de dones

## GRUPS ESTABLES I SERVEIS PERMANENTS

**GRUPS:**

Dins de les activitats que es duen a terme en el centre cívic hi col·laboren diferents grups de voluntaris, en què, si ho vols, pots participar.

**Col·lectiu d'Artistes Font de la Guatlà**

**Grup de Dones de la Guatlà**

**Gent Gran de la Guatlà**

**Grup d'Escacs Font de la Guatlà**

**Marea Pensionista Font de la Guatlà**

**SERVEIS:**

**PUNT DE TROBADA ATENCIÓ AL VEÏNAT**

**TAULA COMUNITÀRIA DEL PROJECTE RADARS**

**BARCELONA WIFI**

**FONS D'ART DE L'ASSOCIACIÓ**

**CENTRE DE DOCUMENTACIÓ HISTÒRICA**

**CESSIÓ D'ESPAYS**

## Centre Cívic Font de la Guatlà

# TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Hivern 2025



## TALLERS

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

**Reserves antic alumnat:** A partir del 9 de desembre.

**Inscripcions presencials i en línia:** A partir de l'1 de gener.
**Horari d'atenció:** de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 16.30 a 20.30 h

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per evitar aglomeracions recomanem fer les inscripcions i reserves **en línia** a través de la **pàgina web** del centre cívic, **trucant** al 934 248 506, o **per correu electrònic** a l'adreça *admin@fontdelaguatlla.org*. També es poden fer de manera presencial en l'horari d'atenció del centre cívic.

Les inscripcions presencials han de ser preferiblement fetes amb targeta bancària en l'horari d'atenció al públic.

Podeu consultar tota la informació sobre la normativa d'inscripcions i sobre els **descomptes dels tallers** adreçats a **persones amb situació d'atur** o **persones amb reconeixement de discapacitat**, en el web del centre cívic. Les inscripcions per a aquests ajuts es podran fer tant presencialment com en línia, aportant la documentació necessària. En cas de fer-ho en línia hauran de portar la documentació presencialment abans d'iniciar el taller.

## Les devolucions tan sols es faran quan un curs sigui anul·lat per part de l'organització, o si hi hagués una causa justificada per part de l'usuari / la usuària. Una vegada iniciats els tallers no es retornarà, en cap cas, l'import de la inscripció.

## La direcció del centre es reserva el dret de suspendre els tallers en què no hi hagi un mínim de participants i de canviar el professorat en cas que sigui necessari.

La direcció del centre es reserva el dret de suspendre els tallers en què no hi hagi un mínim de participants i de canviar el professorat en cas que sigui necessari.

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

### INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Data d'inici:** 13 de gener, a no ser que s'indiqui un altra.
**Durada:** onze setmanes, tret que se n'indiqui una altra.

Treball aeròbic amb exercicis específics i coreografies, en què s'utilitza diferents materials i tècniques com el drumming o els steps, per enfortir, tonificar i modelar el cos.

**H NOU HORARI**  
**N TALLER NOU**  
**G TALLER GRATUÏT**

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### BARRE

**Dimecres**, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professora: A Carolina Casasayas*

Exercicis funcionals, de força i resistència muscular, que combinen elements de varies disciplines i que tenen com a eix central la barra de ballet.

### BODY SHAPE

**Dilluns i dimecres**, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 81.62 € (22 sess.)
*Professora: A. Carolina Casasayas*

Treball aeròbic amb exercicis específics i coreografies, en què s'utilitza diferents materials i tècniques com el drumming o els steps, per enfortir, tonificar i modelar el cos.

### BOXA INICIAL

**Dimarts**, de 20 a 21.30 h
Preu: 74.42 € (11 sess.)
*Professor: David Natal, entrenador de boxa social*

Entrenament de boxa des d'un punt de vista no competitiu. Cal portar els guants.

### BOXA AVANÇAT

**Dimarts i dijous**, de 20 a 21.30 h
Preu: 148.83 € (22 sess.)
*Professor: David Natal, entrenador de boxa social*

Entrenament de boxa des d'un punt de vista no competitiu. Cal portar els guants.

## ESTIRAMENTS I MOVIMENTS SANADORS

**Dimarts i dijous**, de 10 a 11 h
Preu: 81.62 € ( 22 sess.)
*Professora: Elsa Tous*

Prenent consciència del cos trobarem la postura equilibrada a partir de la qual els moviments sorgeixen més saludables, més eficients i més fàcils.

### FITBOXING H

**Dimarts**, de 18:30 a 20 h
Preu: 49.61 € (11 sess)
*Professor: David Natal, entrenador de boxa social*

Entrenament funcional a través de la boxa on, a més d'aprendre a defensar-nos, tonificarem la musculatura i farem càrdio per a desfogar-nos, respectant el nostre cos i el dels altres. Apte per a tots els nivells. Cal portar guants, roba còmoda, calçat esportiu i aigua.

## GIMNÀSTICA DE GENT GRAN

**Grup A: Dilluns, dimecres i divendres**, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 32.64 € ( 32 sess.)
**Grup B: Dilluns, dimecres i divendres**, de 12 a 13 h
Preu: 32.64 € ( 32 sess.)
*Professora: A. Carolina Casasayas*
Inici: 15 de gener

Rutines físiques que ens ajuden a millorar la memòria, la coordinació i la concentració.

## GIMNÀSTICA HIPORESSIVA I SÒL PELVIÀ

**Dimecres**, de 19 a 20 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professorat: DonActiva*

Exercicis centrats en el sòl pelvià i la faixa abdominal. Aporta millores estètiques posturals i funcionals.

## GIMNÀSTICA PREPART

**Dimecres**, de 18 a 19 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professorat: DonActiva*

Exercicis centrats en oferir un entrenament complet per preparar el cos durant els 9 mesos previs al part.

## GIMNÀSTICA POSTPART N

**Dimecres**, de 18 a 19 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professorat: DonActiva*

Exercicis centrats en oferir un entrenament complet per readaptar el cos després del part.

### IOGA

**Dimarts i dijous**
**Grup A: 19.05 A 20.05 h**
**Grup B: 20.05 A 21.05 h**
Preu: 94.71 € (21 sess.)
*Professora: Carmen Duque*

**El dia 27 de febrer no hi haurà classe.**

### IOGA HATHA

**Divendres de 10.15 a 11.15 h**
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professora: Giulia Perrone*

Mitjançant aquesta pràctica aprendrem a relaxar-nos i revitalitzar-nos, carregant el cos d'energia.

### IOGUILATES

**Dimarts i Dijous**, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
*Professora: Sole Encalada*

Combinació de les tècniques de respiració i postures del ioga amb exercicis i sèries de pilates. Una pràctica integral per alliberar tensions físiques, emocionals i mentals i trobar un espai de pau i calma.

### TAITXÍ H

**Dimecres i divendres**, de 10 a 11 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
**Grup B: Dilluns i dimecres**
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
**Grup C: Dimarts i dijous**
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
*Professorat: Giulia Perrone i Sole Encalada*

Una pràctica sana centrada en el moviment i la respiració per treballar la resistència, la flexibilitat i l'equilibri per assolir beneficis físics i mentals.

### TONIFICA'T

**Dilluns**, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professora: A. Carolina Casasayas*

Activitat d'intensitat mitjana que combina el treball cardiovascular amb el muscular. Millora la força i la resistència del cos.

### FUNCIONAL TONO

**Divendres**, de 18.45 a 19.45 h
Preu: Preu: 49.51 € (11 sess.)
*Professora: A. Carolina Casasayas*

Entrenament funcional de tonificació corporal, basada en exercicis isomètrics d'alta intensitat que ajuden a definir la massa muscular.

### TXIKUNG

**Dilluns**, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
*Professor: Guido Micheli*

Amalgama de tècniques marcial relacionades amb la medicina xinesa.

### PILATES MAT

**Grup A: dimarts i divendres**
De 9 a 10 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
**Grup B: Dilluns i dimecres**
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
**Grup C: Dimarts i dijous**
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
*Professorat: Giulia Perrone i Sole Encalada*

### BROADWAY JAZZ

*Professora: A. Carolina Casasayas*

Les coreografies i els passos de ball dels teus musicals preferits.

### COUNTRY

**Dimecres, de 20 a 21.30 h**
Preu: 55.65 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professor: Miguel Angel SanJuan*

### POSA'T EN FORMA

**Dilluns i dimecres**, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 81.62 € (22 sess.)
*Professora: A. Carolina Casasayas*

Gimnàstica de manteniment per reforçar la musculatura i millorar la postura corporal.

### BALLEM ZUMBA

**Dilluns i dimecres**, de 16 a 17 h
Preu: 1 dia 45.10 € (10 sess.)
Preu: 2 dies 85.69 € (20 sess.) (Preu 2 dies: la primera sessió és gratuïta)
**Inici: 20 de gener**
*Professora: Karina*

Divertides rutines aeròbiques ballades que combina coreografies amb moviment de tonificació muscular.

**Divendres**, de 17 a 18.30 h
Preu: 87.56 € (11 sess.)

*Professora: A. Carolina Casasayas*

### BALLET

**Divendres**, de 17 a 18.30 h
Preu: 87.56 € (11 sess.)

*Professora: A. Carolina Casasayas*

Cal tenir coneixements bàsics de dansa clàssica.

### SWING LINDY HOP

**Dilluns**, de 20 a 21 h
Preu: 45.10 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
*Professorat: Fermí Naudi i Odina Macias*

Ball popular de la música swing. Es recomana venir amb parella, però no és obligatori.

### PAQUET DE 2 TALLERS: MÀQUINA DE COSIR +PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dilluns de 19 a 20 h**
**Preu: 45.10 € (10 sess.)**
**Inici: 20 de gener**
*Professorat: Fermí Naudi i Odina Macias*

**Dimecres**, de 20.45 a 22 h
Preu: 78.13 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

**Dimecres**, de 20.45 a 22 h
Preu: 78.13 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Mireia Zantop*

### GUITARRA

**Divendres**,
**Continuació:** de 18.30 a 19.45 h
**Iniciació:** de 19.45 a 21 h
Preu: 73.01 € (11 sess.)
*Professor: Jesús Ruiz*

### LATIN FITNES

**Dilluns**, de 19 a 20 h
Preu: 45.10 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
*Professora: Karina*

Classe de càrdio en què es combinen moviments aeròbics amb passos de balls llatins.

### LINE DANCE

**Iniciació: Dimarts**, de 13 a 14 h
**(Inici: 21 de gener)**
**Continuïtat: Dijous**, d'11.45 a 12.45 h
**(Inici: 23 de gener)**
Preu: 37.10 € (10 sess.)
*Professor: Miguel Angel Sanjuan*

### PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dimecres**, de 19 a 20.30 h
Preu: 67.65 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció.

## PAQUET DE 2 TALLERS: MÀQUINA DE COSIR +PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dilluns de 19 a 20 h**
**Preu: 45.10 € (10 sess.)**
**Inici: 20 de gener**
*Professorat: Fermí Naudi i Odina Macias*

**Dimecres**, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 111.63 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

Estil de jazz de finals de 1920.

## CREATIVITAT

## APRÈN A FER SERVIR LA MÀQUINA DE COSIR

**Dimecres**, de 17.30 a 18.45 h
Preu: 56.38 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

T'ensenyem com donar-li un bon rendiment. Farem projectes enfocats a aprendre diferents tipus de puntades i accessoris. Es recomana portar màquina. Si t'apuntes al taller de patronatge tens un 10% de descompte en els dos tallers.

## PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dimecres**, de 19 a 20.30 h
Preu: 67.65 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció.

## PAQUET DE 2 TALLERS: MÀQUINA DE COSIR +PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

**Dilluns de 19 a 20 h**
**Preu: 45.10 € (10 sess.)**
**Inici: 20 de gener**
*Professorat: Fermí Naudi i Odina Macias*

**Dimecres**, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 111.63 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
*Professora: Gemma Fradera*

Estil de jazz de finals de 1920.

### DIBUIX I PINTURA

**Dimarts**, de 10 a 11.30 h
Preu: 54.12 € ( 8 sess.)
Inici: 4 de febrer
*Professora: Mariona Giner*

Taller per aprendre i perfeccionar les tècniques bàsiques de dibuix i pintura. Apte per a tots els nivells.

### PUNTES DE COIXÍ

**Dijous**, de 10 a 13 h
Preu: 135.30 € (10 sess.)
Inici: 23 de gener
*Professora: Fina Ramos*

### PUNT DE CREU

**Dilluns**, de 10 a 12 h
Gratuït + 1 € suplement de material (10 sess.)
Inici: 20 de gener
*Professora: Cinta Beltran*

### TALLER DE DIBUIX (SKETCHING)

**Dilluns**, de 19 a 20.45 h
Preu: 83.63 € (9 sess.)
Inici: 21 de gener
*Professor: Pedro Espinosa*

Aprendrem a datar i augmentar la visibilitat de llocs emblemàtics del barri per mitjà de la calidesa i la frescor del dibuix. A l'inici del taller es donaran nocions d'ús de materials, de perspectiva, de dibuix de figura, de color i de composició, que posarem en pràctica amb els models que se'ns oferiran en les sortides.

## INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

## TREU PROFIT AL TEU MÒBIL H

**Dilluns**, de 10.45 a 12 h
Preu: 28.40 € (8 sess.)
Inici: 27 de gener
*Professora: Núria*

Curs que ens donarà unes nocions bàsiques per treure el màxim rendiment al teu mòbil.

Aprendrem des de cero a gestionar els nostres contactes, ordenar el mòbil i saber què hi tenim instal·lat... fins a navegar per Internet i usar aplicacions com WhatsApp o Google Maps.

Imprescindible portar el teu mòbil Android a classe!

### RECURSOS

## ACTIVA LA MEMÒRIA

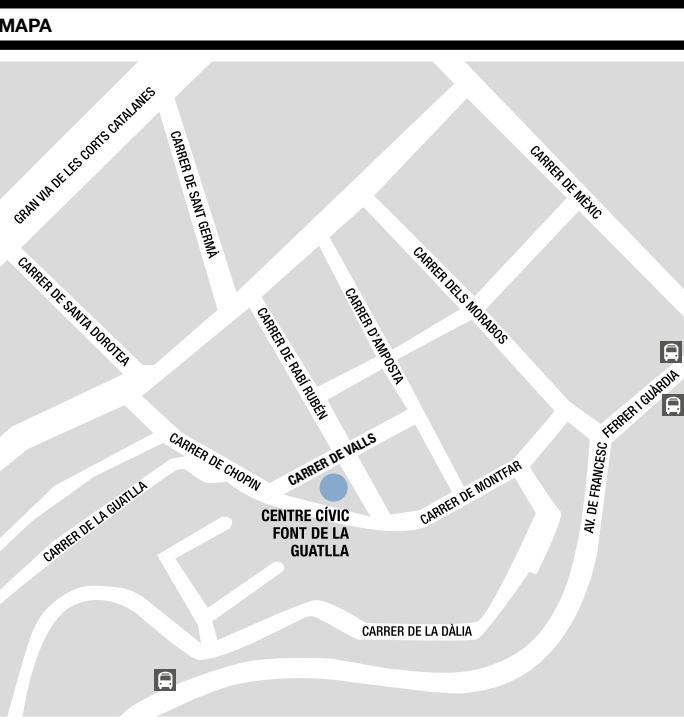
**GRUP A dilluns de 10.45 a 12 h**
**Grup B dilluns de 12 a 13.15 h**
Preu: 46.38 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
*Professora: Ivon Oviedo*

Exercicis destinats a la gent gran per estimular les capacitats cognitives.

## GRUP D'AUTOAJUDA

**Dimarts**, d'11.15 a 13.05 h H
Gratuït+ 1€ suplement material (11 sess.)
Inici: 14 de gener
*A càrrec de grup de dones del centre cívic Font de la Guatlla*

Un espai per a dones del barri on enfortir lligams, créixer conjuntament i sobretot passar-ho bé.



**ADREÇA**

**Centre cívic Font de la Guatlla i Associació de Veïns i Veïnes Font de la Guatlla - Magòria**
Carrer Rabí Rubèn, 24-26 – 08004 Barcelona
Tel. 934 248 506 – WhatsApp 659 686 773 - *admin@fontdelaguatlla.org*

**PER A MÉS INFORMACIÓ**

🌐 <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/fontdelaguatlla>
🌐 [www.avvfontguatlla.cat](http://www.avvfontguatlla.cat)
📘 [www.facebook.com/associacioguatlla](https://www.facebook.com/associacioguatlla)
📷 [www.instagram.com/ccfontdelaguatlla/](https://www.instagram.com/ccfontdelaguatlla/)
📧 <https://x.com/AssociacioFdG>

**barcelona.cat/sants-montjuic**

