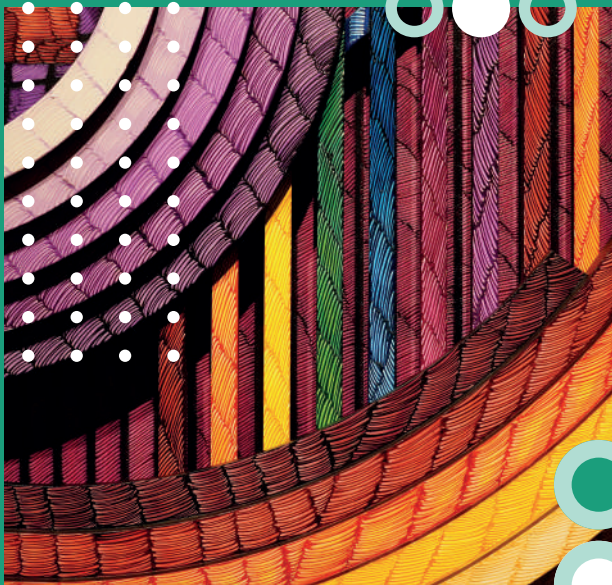


Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

# PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

ABRIL-JULIOL 2025

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. 07

**SALUT I BENESTAR FÍSIC** pàg. 08

**MOVIMENT, EXPRESSIÓ I DANSES** pàg. 12

**IDIOMES** pàg. 13

**EXPRESSIÓ MUSICAL** pàg. 16

**FOTOGRAFIA I NOVES TECNOLOGIES** pàg. 16

**ART I CREATIVITAT** pàg. 17

**TALLERS FAMILIARS** pàg. 18

**LABarraca\_LAB** pàg. 19

**TALLERS VOLUNTARIS** pàg. 21

**INFORMACIÓ I SERVEIS** pàg. 22

**ENTITATS DEL CENTRE** pàg. 22

---

---

# INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

---

---

## PERÍODE DE RENOVACIONS

---

**Del 03 al 18 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.**

- Les persones inscrites durant el període gener-març 2025 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- **Les renovacions es podran fer:**
  - **En línia a través de la pàgina:**  
[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)
  - **De manera presencial al centre:** de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

---

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

---

**A partir del 19 de març. 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](http://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 quatre 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 dimarts 22 d'abril. 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](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)

**Inici de les activitats: A partir del dimarts 22 d'abril.**

---

## LLEGENDA

---



ONLINE



PROMOCIÓ  
CULTURAL



NOVETAT

---

# 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 al 2024.
  - La inscripció pot fer-se de forma presencial o en línia a través de la pàgina web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagra)
  - 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 7 al 16 d'abril.**
  - Abans de l'inici de l'activitat es podrà sol·licitar la devolució de l'import d'aquesta. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'acceptarà la devolució proporcional de les sessions programades amb justificant mèdic o laboral, i en el termini del trimestre en curs.
- Un cop finalitzat el 50% de les sessions programades no es retornarà en cap cas els diners de l'activitat. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
  - 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 maig i el 9 i 24 de juny.**
  - 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.
  - 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 amb necessitat de tercera persona 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

### INTRODUCCIÓ AL GUIÓ DE CINEMA I ANÀLISI FÍLMICA

N

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns 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 de curtmetratge. 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.

### TASTETS LITERARIS

PC

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dijous de 18 a 19.30 h

Taller de promoció cultural.

Gratuït (10 sessions)

Professional: Jordi Caixàs i Borrell

Aquest darrer trimestre ens aturarem en la literatura oriental a través de quatre obres molt representatives i de vàlua universal: Les mil i una nit, recull de contes orientals escrits en àrab; Em dic vermell d'Orhan Pamuk, escriptor turc

premi nobel de 2006; El déu de les coses petites d'Arunthathi Roy, novel·lista índia; i L'amor fa caure ciutats de la xinesa Eileen Chang. El total de temes és divers i contrastat: la injustícia, la confrontació entre dos mons (passat/present; oriental/ occidental), la descoberta de la innocència, la mort i l'amor, els tabús, la immortalitat, la mort, les prohibicions, l'art, etc.

### ANTROPOLOGIA I MÓN CONTEMPORANI: NOVES APROXIMACIONS

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dijous de 18:00 a 19.30 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. Aprendre, a més, que dins de les seves especificitats està el fet de lluitar contra l'etnocentrisme i la igualtat entre cultures.



fotografia: pexels

## ENTENDRE LA POLÍTICA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 27 DE JUNY**

Divendres d' 11.30 a 13 h  
Preu: 79,50 € (10 sessions)  
Professional: Adrián Caballero

Un curs on es barreja l'actualitat i el coneixement polític des d'un punt de vista didàctic i enriquidor. Aprendre'm 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 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 10.15 a 11.30 h  
Preu: 66,25 € (10 sessions)  
Professional: Marina Palop  
Observacions: **Cal dur mànega, 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 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 87,45 € (11 sessions)  
Professional: Agata Kowalczuk, de Skilbo.  
Observacions: **Cal portar manta, 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 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

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.

## SALUT I BENESTAR FÍSIC

### PILATES GRUP MATÍ

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 10.15 a 11.15 h

Preu: 47,70 € (9 sessions)

Professional: 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.

### IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 19.45 h

Preu: 59,62 € (9 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.



foto: Skilbo



## DINAMIC IOGA

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 19.45 a 21 h

Preu: 59,62 € (9 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 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

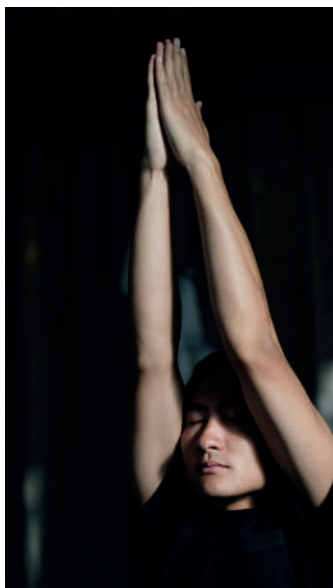
Dimarts d'11.30 a 12.45 h

Preu: 66,25 € (10 sessions)

Professional: Marina Palop

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

El ioga, la respiració i el moviment conscient són pràctiques 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 particularitats de cadascun, aprendrem estratègies per a moure'ns, respirar i sentir-nos més en equilibri amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.



fotografia: pexels

## GIMNÀSTICA SUAU PER A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 12.45 a 13.45 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisi-  
oterapeuta.

Observacions: Dirigít i adaptat a persones amb mobilitat limitada per edat, diversitat funcional (amb discapacitat), per dolor provisional o crònic, o altres motius. Fibromiàlgia, artrosis, sedentarisme, mal d'esquena, contractures invalidants, 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 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

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 postura, reduir els dolors d'esquena i guanyaràs flexibilitat.

## PILATES

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

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 musculatura, millorar la postura corporal, augmentar la mobilitat de les articulacions i guanyar flexibilitat. El Pilates ens ajuda a millorar la força central i les connexions necessàries per dur a terme tota classe de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.



foto: pexels

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

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.

## IOGA PER L'EMBARÀS

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 58,30 € (11 sessions)  
Professional: Sònia Tre de Skilbo  
Observacions: Adaptat a qualsevol setmana de gestació (inclòs el primer trimestre). **Cal dur màrfe-  
ga, tovallola i roba còmoda.**

S'ha demostrat que fer activitat física 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 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 12 a 13 h

Preu: 58,30 € (11 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 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 16 a 17 h

Preu: 58,30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: **Cal dur màrfe-  
ga, 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. Entrenament d'intensitat baixa.

---

**GIMNÀSTICA DOLÇA**

---

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 58,30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: **Cal dur màrfe-  
ga, 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. Entrenament d'intensitat baixa.

---

**SALUT DEL SÒL PELVIÀ I  
HIPOPRESSIUS**

---

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 58,30 € (11 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: **Cal dur màrfe-  
ga, 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. Entrenament d'intensitat baixa. **Cal consultar contraindicacions a la pàgina web del Centre Cívic, a l'apartat de tallers.**

## MARXA NÒRDICA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 27 DE JUNY**

Divendres d'11 a 12.30 h

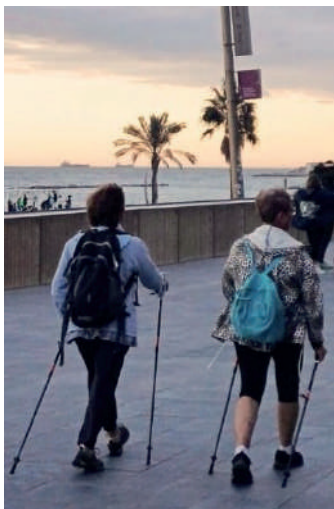
Preu: 79,50 € (10 sessions)

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.



fotografia: Nordic Walking Terapèutic

## MOVIMENT, EXPRESSION I DANSES

### ZUMBA

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

**GRUP 1:** Dimecres de 19 a 20 h

**GRUP 2:** Dimecres de 20 a 21 h

Preu: 58,30 € (11 sessions)

Observacions: **Cal dur tovallola 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.

### DANSA AFROBEAT

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

**NIVELL MITJÀ:** Dilluns de 19.30 a 20.30 h (Aquest taller porta impartint-se dos trimestres)

Preu: 47,70 € (9 sessions)

Professional: d'Allen Manalili de skilbo

Observacions: **Cal tenir nocions de dansa.**

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

**NIVELL INICIACIÓ:** Dijous de 19.45 a 20.45 h (Aquest taller porta impartint-se un trimestre)

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: d'Allen Manalili de skilbo

Observacions: **Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se.**

El taller d'afrobeat 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.

---

**INICIACIÓ AL BALL  
BURLESQUE**

---

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 17 a 18 h  
Preu: 58,30 € (11 sessions)  
Observacions: **Cal dur tovallola i aigua per hidratar-se. Al llarg de les sessions caldrà portar ventall, barret, boa, bastó i un collaret llarg de boles.**

Taller pràctic en el que ens endinsarem al món del ball burlesque, tenint en compte la consciència del cos, la musicalitat, i la unió de cada element. L'objectiu és aprendre a controlar la coordinació dels moviments i potenciar la capacitat expressiva i sensual de la persona.

---

**DANSA JAZZ**

---

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 58,30 € (11 sessions)  
Professional: Juanita Lopez de skilbo  
Observacions: **Cal dur tovallola 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'inspiri.

---

**IDIOMES**

---

---

**ANIMA'T A  
PARLAR EN CATALÀ**

---

**PC**

**DEL 28 D'ABIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 17 a 18.30 h  
Taller de promoció cultural.  
Gratuït (9 sessions)  
Professional: Jordi Cubeles  
Observacions: pensat per a persones que ja coneixen 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 INICIACIÓ (A1)**

---

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 79,50 € (10 sessions)  
Professional: Syd Mostow, d'Amiable Language Services  
Observacions: **Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. Cal saber presentar-se, fer preguntes i manejar-se en situacions quotidianes bàsiques.**

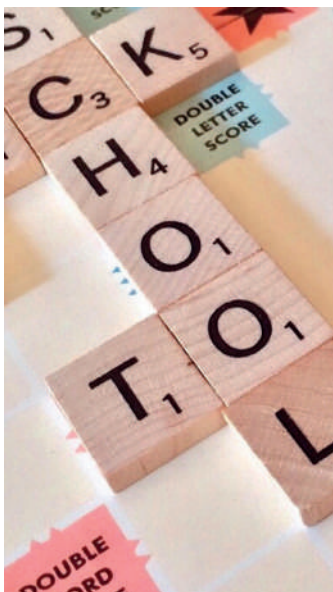
Orientat a aquelles persones que vulguin començar el seu viatge aprenent la llengua anglesa. Les classes s'estructuren en quatre pilars de l'aprenentatge de la llengua: parlar, llegir, comprendre o escriure. Estudiarem l'ús quotidià, gramàtica a través d'exercicis de lectura, parla i jocs. L'objectiu principal serà practicar parlant tant com sigui possible.

## ANGLÈS CONVERSA NIVELL MITJÀ (B1)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 19.30 a 21 h  
Preu: 79,50 € (10 sessions)  
Professional: Syd Mostow,  
d'Amiable Language Services  
Observacions: Nivell elemental-intermedi (A2-B1). Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. Cal realitzar un petit test de nivell en la recepció del centre per formalitzar la inscripció.

Taller per a persones que tenen coneixements d'anglès i volen avançar. L'objectiu principal serà practicar la llengua anglesa de manera dinàmica, per millorar la comprensió, l'expressió oral i la fluïdesa. Durant les sessions a més de potenciar la conversa entre les persones participants, també hi haurà lectures, vídeos i jocs.



fotografia: pexels

## SPEAK ENGLISH

PC

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 10.30 a 12 h  
Taller de promoció cultural.  
Gratuït (11 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 INICIAL- INTERMIG (A2-B1)

**DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 87,45 € (11 sessions)  
Professional: Lina Bouzelboudjen,  
d'Amiable Language Services  
Observacions: **Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. Cal realitzar un petit test de nivell en la recepció del centre per formalitzar la inscripció.**

L'objectiu és consolidar uns coneixements bàsics i introduir-hi més elements gramaticals per desenvolupar una comunicació amb més fluïdesa:

1. Conjugació verbal: consolidació del present, el passat compost i l'imperfet (diferències i ús) i el futur.
2. Elements de gramàtica: els pronoms personals, possessius, demostratius...
3. Expressions idiomàtiques i temàtiques : frases quotidianes de la vida diària.

**FRANCÈS NIVELL AVANÇAT  
(CONVERSA) (B1/B2-C1)****DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
 Preu: 87,45 € (11 sessions)  
 Professional: Lina Bouzelboudjen,  
 d'Amiable Language Services  
 Observacions: **Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. Cal realitzar un petit test de nivell en la recepció del centre per formalitzar la inscripció.**

L'objectiu és millorar la fluïdesa oral i la comprensió de diferents registres idiomàtics. Es potenciarà el debat i l'argumentació, amb revisió i apunts gramaticals segons les necessitats puntuals. Proposarem diferents temes per a estimular la conversa i el debat. Aquests temes podran ser culturals, filosòfics, artístics o referir-se a elements de l'actualitat. La idea és aprendre a argumentar i opinar sobre un tema, poder expressar el seu desacord o la seva conformitat amb un element. La participació activa de l'alumnat és imprescindible.

**FRANCÈS  
INICIAL (A1-A2)**

N

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

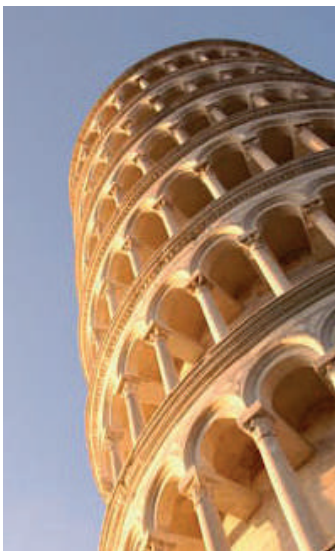
Dijous de 18 a 19.30 h  
 Preu: 79.50 € (10 sessions)  
 Professional: Amiable Language Services  
 Observacions: **Nivell bàsic (A1.1).**

Taller per familiaritzar-se amb els fonaments de l'idioma, entenent la seva pronunciació i aprenent unes bases per a poder presentar-se i començar a comunicar-se, pronunciació i alfabet, expressió bàsica i vocabulari quotidià

**ITALIÀ BÀSIC****DEL 23 D'ABRIL  
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 10.30 a 12 h  
 Preu: 87,45 € (11 sessions)  
 Professional: Sara Sandrino,  
 d'Amiable Language Services  
 Observacions: **Nivell inicial (A1). Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. Cal tenir coneixements bàsics d'italià, verbs en present i el vocabulari bàsic per comunicar-se.**

T'agradaria aprendre a parlar i entendre l'italià en un context lúdic i amè? Vine amb nosaltres! En aquest curs ens apropem 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.



fotografia: pexels

## EXPRESSIÓ MUSICAL

### GITARRA PER A PRINCIPIANTS

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Fran Asensio

Observacions: **Cal portar guitarra. Aquest taller porta impartint-se dos trimestres. És necessari conèixer els acords bàsics.**

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.

### GITARRA NIVELL MITJÀ

**DEL 24 D'ABRIL  
AL 3 DE JULIOL**

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 79,50 € (10 sessions)

Professional: Fran Asensio

Observacions: **Cal portar guitarra. És necessari conèixer acords i acompanyaments/ritmes de gèneres. Aquest taller porta impartint-se dos trimestres.**

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

### PASSEJADES FOTOGràFIQUES

N

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 79,50 € (10 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.**

El taller se centra a capturar l'essència de la vida urbana i els seus moments espontanis, generalment en espais públics com a carrers, places o mercats. Durant aquest taller, els participants aprenen a usar la seva càmera per a documentar escenes quotidianes, interaccions humanes, arquitectura, i la dinàmica única de la ciutat de Barcelona.



fotografia: pexels



## CLUB DE FOTOGRAFIA

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 79,50 € (10 sessions)

Professional: Rodrigo Stocco

Observacions: **Cal tenir coneixements avançats de fotografia. Cal portar càmera digital reflex o compacta amb opcions manuals. Aquest taller porta impartint-se dos trimestres.**

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

**INTRODUCCIÓ A LA  
PINTURA SUMI-E  
(AQUAREL·LA JAPONESA  
AMB TINTA)**

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21h

Preu: 71,55 € (9 sessions)

Professional: Maite Molina.

Observacions: **El material necessari es pot consultar a la recepció o a la web del centre. Aquest taller porta impartint-se un trimestre, cal tenir coneixements bàsics.**

La pintura Sumi-e és un art japonès que utilitza tinta negra i pinzells per crear imatges minimalistes inspirades en la natura. Basada en la filosofia zen, busca reflectir l'harmonia i l'equilibri, aprendre Sumi-e és una experiència que fomenta la creativitat i la calma interior.

## PINTURA AMB AQUAREL·LA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 10.15 a 11.45 h

Preu: 87,45 € (11 sessions)

Professional: Gabriela Galileo

Observacions: **El material necessari es pot consultar a la recepció o a la web del centre. Aquest taller porta impartint-se un trimestre.**

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.



fotografia: pexels

## COLLAGE CREATIU

N

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 16 DE JUNY**

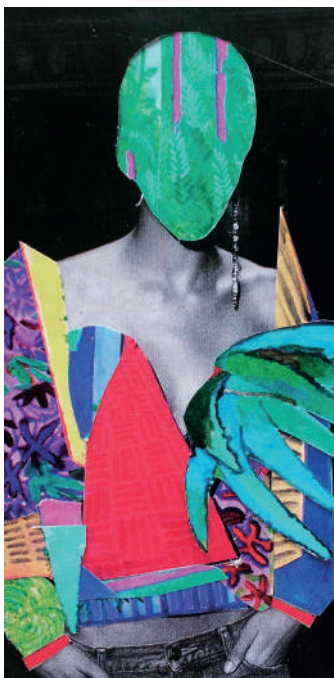
Dilluns de 12 a 14 h

Preu: 74,20 € (7 sessions)

Professional: Isis Navarro

Observacions: **El material necessari es pot consultar a la recepció o a la web del centre.**

Descobreix el collage fent un petit recorregut per saber d'on ve i la llibertat plàstica que ofereix aquesta tècnica. Aprofundeix en els aspectes essencials de la composició, teoria del color i estil. Experimenta a través del mix-media amb diferents tècniques d'expressió, recursos i materials per enriquir el teu collage. Tot un món de creativitat per descobrir, i per apropar-te a un llenguatge artístic propi.



fotografia: Isis Navarro

## TALLERS FAMILIARS

El preu dels tallers familiars és per infant i acompanyant (una sola inscripció: adult).

**IOGA EN FAMÍLIA.  
INFANTS DE 4 A 6 ANYS**

**DEL 28 D'ABRIL  
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 47,70 € (9 sessions)

Professional: Marina Palop.

Observacions: **Cal dur mafe-ga, 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 18 A 36 MESOS**

N

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 1 DE JULIOL**

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

Professional: Mauro Cabral

Un espai de seguretat i confiança per a gaudir al costat de l'infant amb l'exploració dels sons, instruments i cançons.

## 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.

### ENTRE L'ART I LA FUNCIO. QUIN PROPÒSIT TÉ UNA FOTOGRAFIA?

**DIMECRES 30  
D'ABRIL**

De 18 a 19.30h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

Observes dues imatges, apareixen en una revista de fotografia, segurament et preguntaràs d'on procedeixen i quin era el seu propòsit original. O pots gaudir-les pel que són, sense saber-ho del tot. Resulta que són artistes que creen imatges per a si mateixos, i també, fotògrafs comercials que reben encàrrecs de revistes i llocs web, un treball editorial que els pot donar molt de marge creatiu. Analitzarem que moltes vegades no hi ha una gran diferència: l'obra encarregada pot ser bastant similar a l'art que volen fer.

### FOTOGRAFIA DE CARRER ENTRE REPORTATGE, CINEMA I TEATRE

O

PC

**DIMECRES  
28 DE MAIG**

De 18 a 19.30h

A càrrec de Jordi Oliver, fotògraf.

La fotografia ha exercit papers importants en el teatre de carrer i l'art escènic, en la protesta política i fins i tot en l'escultura i la instal·lació pública. Es pot utilitzar qualsevol mena d'equip fotogràfic, varietats de resultats, i el fotògraf, pot ser des d'un observador invisible fins a un participant actiu, un facilitador o un instigador. Si hi ha un cas especial que planteja una reflexió clara sobre la relació entre l'espai públic i l'art de cambra, és el gènere de la "fotografia de carrer".

### ÀGORA. PROCESOS COMUNITARIS CREATIUS

#### LA CIUTAT DESITJADA Taller comunitari d'arts vives i intervenció artística a la plaça

PC

**DIMARTS 22 D'ABRIL  
DE 19 A 21H I DIJOUS 24  
D'ABRIL DE 17 A 19.30H.**

L'artista Jaume Sangrà proposa un espai de trobada on imaginar col·lectivament una Barcelona millor, on transformar la queixa i la denúncia en una intervenció artística a la plaça, a la nostra àgora, com a resultat del taller realitzat prèviament.

## 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](mailto:cclasagrera@bcn.cat) amb la teva proposta!

## PERÍODE DE RENOVACIONS

Del 03 al 25 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Les persones inscrites durant el període gener-març 2025 poden renovar la plaça al taller realitzat durant el període de renovacions.
- Les renovacions es faran de manera presencial al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h i dissabtes de 10 a 13.30 h i de 16 a 19.30 h.
- Un cop passat el període, s'obriran les places restants a noves inscripcions.

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

**A partir del 26 de març , 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 22 d'abril

## 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.**



fotografia: pexels

## TALLERS VOLUNTARIS

### DIBUIX

**DEL 22 D'ABRIL AL 17 DE JUNY (9 SESSIONS)**

**Dimarts de 18 a 19.30 h**

**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

Les voluntàries encarregades d'impartir el taller especificaran el primer dia de classe el material necessari.

**GRUP 1: Dilluns de 18 a 19.30 h**

**DEL 28 D'ABRIL**

**AL 2 DE JUNY**

**(6 SESSIONS)**

**A càrrec de Carme Terré**

**GRUP 2: Dijous de 10.15 a 11.45 h**

**DEL 24 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

**(7 SESSIONS)**

**A càrrec de Carme Terré**

**GRUP 3: Dijous de 16.30 a 18 h**

**DEL 24 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

**(7 SESSIONS)**

**A càrrec de Presentación Ledesma**

**GRUP 4: Divendres de 18.15 a 19.45 h**

**DEL 25 D'ABRIL**

**AL 13 DE JUNY**

**(8 SESSIONS)**

**A càrrec de Carme Terré**

### PINTURA A L'OLI

Cal tenir coneixements bàsics de dibuix. El material necessari es pot consultar a la web del centre o a la recepció del centre.

**GRUP 1: Dilluns de 16.15 a 17.45 h**

**DEL 28 D'ABRIL**

**AL 30 DE JUNY**

**(9 SESSIONS)**

**A càrrec de Robert Gago**

**GRUP 2: Dimarts de 16 a 17.30 h**

**DEL 22 D'ABRIL**

**AL 1 DE JULIOL**

**(10 SESSIONS)**

**A càrrec de Robert Gago**

### PATCHWORK

**Divendres de 16.30 a 18.00 h**

**DEL 25 D'ABRIL**

**AL 13 DE JUNY**

**(8 SESSIONS)**

**A càrrec de Margarida Segura i Maria Cinta Martínez**



fotografia: pexels

---

**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](http://www.festesdelasagrera.com);  
[festa@festesdelasagrera.cat](mailto: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](http://www.photosagrera.com)  
[info@photosagrera.com](mailto:info@photosagrera.com)

---

**GRUP POÈTIC  
LITERARI NADIR**

---

Divendres de 19.00 a 21.30 h.  
[angelescontri@gmail.com](mailto:angelescontri@gmail.com)

---

**ASSOCIACIÓ DE DONES  
MIRADA DE DONA**

---

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

---

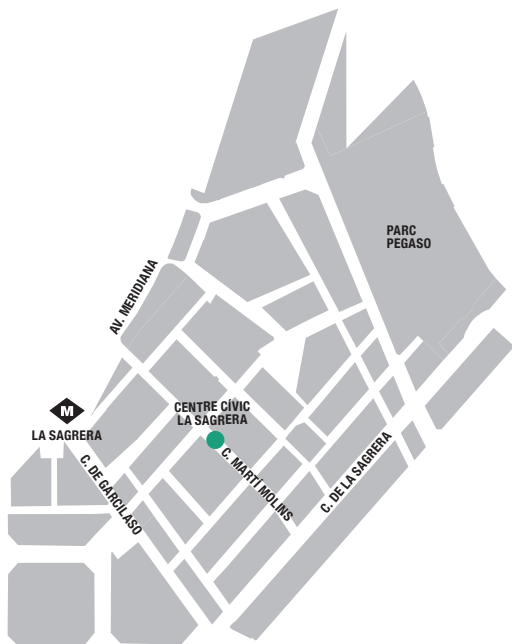
**ASSOCIACIONS TEATRALS  
DEL CENTRE**

---

- ARCOIRIS
  - CIA GATS
- ([www.ciagats.com](http://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](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)  
[cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat)  
  @cclasagrera  
 @cclasagrera\_labarraca

