

**Centre Cívic Tomasa Cuevas -
Les Corts**

PROGRAMA DE TALLERS

Hivern 2026

Tomasa Cuevas – Les Corts



**Districte de
les Corts**



ÍNDEX

TALLERS

ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 4
BALLS I DANSES	pàg. 6
SALUT I BENESTAR	pàg. 6
MÚSICA I VEU	pàg. 7
COMUNITAT DIGITAL	pàg. 8
CREATIVITAT	pàg. 8
RECURSOS	pàg. 10
FAMILIARS	pàg. 10

DESTACATS

PÍNDOLAS

AGENDA TALLERS

ALTRES SERVEIS

INFORMACIÓ

pàg. 11
pàg. 11
pàg. 13
pàg. 13
pàg. 16

LLEGENDA:

- G** GRATUÏT
- N** NOVA ACTIVITAT
- V** ACTIVITAT VINCULADA
- P** PÍNDOLA

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

INSCRIPCIONS

Abans d'inscriure't a un curs et demanem que llegeixis la normativa d'inscripcions.

Període de renovació de plaça: del 24 de novembre al 5 de desembre.

Inici d'inscripcions: dimecres, 10 de desembre.

Inici de tallers: dilluns, 12 de gener.

Tots els cursos són continuació del trimestre de tardor, excepte els que consten com a nous.

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

De dilluns a dissabte, de 9.00 a 22.00 h, i diumenges, de 10.00 a 14.00 h

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

ajuntament.barcelona.cat/ccivics/tomasacuevas



Llegeix el codi per les inscripcions via web:

NORMATIVA:

- Es considera que la plaça està ocupada quan se n'ha fet el pagament.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants i, en aquest cas, es fa la devolució íntegra del preu.
- No es pot menjar ni beure a les sales.
- No està permesa l'entrada d'animals, bicicletes ni patinets al centre cívic.
- Abans de l'inici de l'activitat se'n pot sol·licitar la devolució de l'import. Un cop iniciada l'activitat, després de la primera sessió, només s'accepta la devolució proporcional de les activitats fins al 50% del total de les sessions programades amb justificant mèdic o justificant laboral, i en un termini màxim d'un mes després del trimestre que cal retornar. Un cop acabat el 50% de les sessions programades no es retornen, en cap cas, els diners de l'activitat.
- Reducció de preus:
- Per formalitzar la plaça caldrà abonar el cost del taller, amb el descompte aplicat, cinc dies laborables abans de l'inici del taller, així com presentar en la seva totalitat la documentació acreditativa demandada. El pagament es fa amb targeta de crèdit. El descompte només és aplicable a un taller.
- Les persones que estiguin en situació d'atur poden gaudir d'una reducció del 50% en la tarifa dels tallers. Targeta acreditativa de discapacitat:
- Reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, per a un taller: 30% de descompte.
- Reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat d'entre el 65% i el 74%, per a un taller: 50% de descompte.
- Reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat amb un grau igual o superior al 75%, per a un taller: 75% de descompte.
- Les persones que acreditin una discapacitat d'entre el 33% i el 74% podran gaudir d'una reducció del 75% si, a més, tenen carnet de família nombrosa o dos fills a càrrec, tinguin necessitat de tercera persona o disposin de la Targeta Rosa.
- Per formalitzar la plaça cal abonar el cost del taller, amb el descompte aplicat, cinc dies laborables abans de l'inici del taller.
- La direcció del centre es reserva el dret de canviar el professorat en cas que calgui.
- El material fungible que sigui necessari per al taller és a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions de les persones usuàries. Per aquest motiu, us demanem que no deixeu a l'equipament cap material de valor, ni econòmic ni personal.
- Totes les persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, un trastorn, o que segueixin algun tipus de tractament que els pugui alterar la capacitat psicomotriu o cognitiva, ho han de comunicar a l'hora d'inscriure's a un taller per tal que el professorat n'estigui informat. La direcció del centre hi declina tota responsabilitat, de manera que és aconsellable que vagin acompanyades quan entrin i surtin de l'aula on s'imparteix l'activitat.
- La inscripció en un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

ARTS ESCÈNIQUES



COS I RITME: MOVIMENT I PRESENCIA ESCÈNICA



Aquest taller treballa el cos a través del ritme, la respiració i el moviment. Ens centrarem en la consciència corporal, la connexió amb el terra, els impulsos interns i l'energia grupal, utilitzant exercicis de dansa lliure, body percussion i moviment expressiu. És una proposta idònia per a persones que vulguin connectar amb el seu cos des d'un lloc més íntim i musical, sense necessitat d'experiència escènica prèvia.

Professional: Shakespeare & Friends

DEL 12 DE GENER AL 10 DE FEBRER

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Sessions: 5

CREACIÓ AÈRIA AMB TRAPEZI

Vols formar part de la Mostra d'Aeris d'hivern? En aquest espai, tindràs l'oportunitat d'aprendre i perfeccionar la teva tècnica exclusivament en trapezi. A més, treballarem conjuntament en la creació de l'espectacle: des del disseny artístic, el vestuari i l'escenografia, fins a la banda sonora. Cal experiència prèvia. Per actuar, serà indispensable inscriure's en aquest taller.

Professional: Alejandro Lento

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 19.15 a 21.15 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

CREACIÓ AÈRIA AMB TELES

Vols formar part de la Mostra d'Aeris d'hivern? En aquest espai, tindràs l'oportunitat d'aprendre i perfeccionar la teva tècnica exclusivament en tela. A més, treballarem conjuntament en la creació de l'espectacle: des del disseny artístic, el vestuari i l'escenografia, fins a la banda sonora. Cal experiència prèvia. Per actuar, serà indispensable inscriure's en aquest taller.

Professional: Alejandro Lento

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 10.00 a 12.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

CÈRCOL I TRAPEZI

Espai per iniciar-se o perfeccionar aquesta tècnica de circ aeri. En la línia de les teles o el trapezi, el cèrcol, amb forma rodona, ofereix un ventall de noves possibilitats acrobàtiques.

Professional: Alejandro Lento

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 17.00 a 19.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

EXPRESSIÓ CORPORAL AL TEATRE



Aquest taller explora l'ús del cos com a vehicle per expressar emocions i narrar històries. Amb una combinació d'exercicis pràctics i jocs teatrals, els participants desenvolupen una consciència més àmplia del seu propi cos i aprenen a utilitzar-lo de manera efectiva dins l'escena. Adreçat a persones interessades en el teatre, l'expressió i el joc dramàtic.

Professional: Shakespeare & Friends

DEL 17 DE FEBRER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Sessions: 5

TELES I CORDA

A partir de diverses figures, treballarem progressivament la nostra força i extraurem habilitats amagades, com ara la flexibilitat al voltant del moviment i la gravetat.

Professional: Alejandro Lento

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 19.15 a 21.15 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

TELES

Utilitzant diverses figures, anirem treballant la nostra força de manera progressiva i descobrirem habilitats ocultes com la flexibilitat i el moviment.

Professional: Alejandro Lento

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 17.00 a 19.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

TRAPEZI I HAMACA

Acrobàcies aèries: figures, equilibris, caigudes, flexibilitat i transicions faran d'aquest taller un espai d'aprenentatge per gaudir d'aquesta pràctica.

Professional: Alejandro Lento

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 17.00 a 19.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

BALLS I DANSES



DANSA MODERNA PER A ADULTS



Treballem tècniques de dansa moderna (contemporània, hip-hop i jazz) amb un estil enèrgic i dinàmic. Sessions pensades per reforçar la coordinació, la musicalitat i la presència escènica, combinant exercicis de tècnica i espais d'improvisació. Activitat oberta a tots els nivells.

Professional: Shakespeare & Friends

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Sessions: 10

BALLS DE SALÓ

Molt recomanable tant si no heu ballat mai en parella com si us convé tornar a repasar tot el que vau aprendre. Inclou: salsa, batxata, tango, rock-and-roll, swing, txatxa-txa, merengue, pasdoble i vals.

Professional: Eduard Pérez.

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Nivell intermedi: Dimarts, de 16.45 a 17.45 h

Nivell avançat: dimarts, de 17.45 a 18.45 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal apuntar-s'hi amb parella. Preu individual.

SWING

Espai per aprendre els passos bàsics per poder-te moure per totes les pistes de ball amb molt de *swing*.

Professional: Iñaki Royo i Georgina Laura

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Swing intermedi: dimarts, de 18.45 a 19.45 h

Swing avançat: dimarts, de 19.45 a 20.45 h

Swing iniciat: dimarts, de 20.45 a 21.45 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal apuntar-s'hi amb parella. Preu individual.

ZUMBA, A BALLAR!

Barreja de ball i gimnàstica emocionant, eficaç i fàcil de seguir. A ritme de salsa, cúmbia, reggaeton i samba, i mitjançant moviments de ball, manté el teu cos saludable enfortint i desenvolupant la flexibilitat, a més de divertir-te.

Professional: Lola Rubio

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

SALUT I BENESTAR



ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

N

Aquest taller està dissenyat per millorar la postura corporal i prevenir dolors musculars i articulars a través d'exercicis suaus i estiraments guiats. Aprendre a prendre consciència de la nostra postura, alliberar tensions i millorar la flexibilitat.

Professional: Lola Rubio

DEL 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dissabte, de 12.30 a 13.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar màrrega i tovallola.

BIODANSA – MOVIMENT I BENESTAR

G

Descobreix el poder del moviment conscient amb la Biodansa, una pràctica que combina música, dansa i expressió per millorar el teu benestar físic i emocional. A través de dinàmiques grupals, connectaràs amb tu mateix i amb els altres en un espai segur, alegre i sense judicis. No cal experiència.

Professional: Laura Sebastián

Dissabte, 31 de gener, d'11.00 a 13.00 h

Dissabte, 28 de febrer, d'11.00 a 13.00 h

Dissabte, 28 de març, d'11.00 a 13.00 h

MENT I COS: GIMNÀSTICA

Connectarem la ment per enfortir la musculatura, per tonificar-nos i augmentar la flexibilitat i la força.

Professional: Lola Rubio

DEL 16 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres, d'11.00 a 12.00 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar màrrega i tovallola.

PILATES

A través d'una sèrie d'exercicis, fets amb control i enfortint determinades parts essencials, mantenim la columna vertebral i potenciem l'equilibri del cos, tot aportant concentració i relaxació a la ment.

Professional: Lola Rubio

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar màrrega i tovallola.

HIPOPILATES

N

Hipopilates és una disciplina d'exercici físic que combina tècniques d'hipopressius i pilates per millorar la postura, enfortir la faixa abdominal profunda i afavorir la salut del sòl pelvià.

Professional: Lola Rubio

DEL 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dissabte, d'11.30 a 12.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar màrrega i tovallola.

MÚSICA I VEU



CANÇONS DE MUSICAL - SINGING

G

En aquest taller creatiu i inclusiu per a adults, explorarem cançons de musicals escollides col·lectivament i treballarem la veu com a instrument d'expressió. A través de jocs vocals, tècniques bàsiques de cant i treball corporal, els participants milloraran la seva capacitat d'interpretació i comunicació. L'objectiu és que cada persona es diverteixi, connecti amb el seu cos i veu, i guanyi confiança escènica mentre descobreix l'anglès de manera lúdica i musical.

Professional: Shakespeare & Friends

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 10.30 a 12.00 h

Sessions: 10

GUITARRA INTERMEDI

Vols aprendre a tocar la guitarra? Ja tens en coneixements, però t'agradaria millorar? En aquest taller partim des d'un nivell intermedi de coneixements.

Professional: Jorge Blengino

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar la guitarra.

INICIACIÓ A LA GUITARRA

N

Vols aprendre a tocar la guitarra, però no saps per on començar? Aquest taller està pensat especialment per a persones que no han tocat mai i volen fer els primers passos en el món de la música.

Professional: Jorge Blengino

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

Cal portar la guitarra.

COMUNITAT DIGITAL



APRÈN COM FUNCIONA EL TEU TELÈFON

Descobrirem pas a pas com treure el màxim profit del telèfon mòbil, explorant-ne les múltiples aplicacions que poden ser útils en el nostre dia a dia. Setmana a setmana, aprendrem a utilitzar eines pràctiques i trucs per fer la nostra vida més fàcil, segura i entretinguda.

Professional: Mónica Formoso

DEL 16 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Nivell inicial: divendres, de 10.30 a 11.30 h

Nivell bàsic: divendres, d'11.30 a 12.30 h

Sessions: 10

Preu: 36,10 €

CREATIVITAT



BRODAT AMB BASTIDOR

N

T'agradaria endinsar-te en el món del brodat d'una manera creativa i fàcil? En aquest taller t'acompanyarem pas a pas per aprendre a treballar amb un bastidor. Experimentarem amb fils, textures i punts bàsics per donar vida a formes i colors sobre la tela.

Professional: Mónica Formoso

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h

Sessions: 10

Preu: 57,20 €

CERÀMICA

Experimenta amb la ceràmica i explora la teva creativitat elaborant peces úniques amb les mans! Crea objectes fantàstics que t'acompanyaran durant el dia a dia: bols, testos i plats, entre d'altres, i aprèn les tècniques bàsiques de modelatge manual.

Professional: Sonia Spirals

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup 1: Dimecres, de 17.00 a 19.00 h

Grup 2: Dimecres, de 19.00 a 21.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

Aquest taller inclou l'esmaltació i l'enfornada de les peces. No es fa servir torn.

CERÀMICA A L'AIRE

N

Gaudeix creant les teves pròpies peces de ceràmica. Tindràs l'oportunitat de potenciar la teva creativitat i destresa manual. En aquest taller treballarem amb ceràmica de coccio i pasta d'assecatge a l'aire. Explorarem diferents tècniques manuals i de modelatge. No cal experiència prèvia. Professional: Mónica Formoso

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, d'11.00 a 13.00 h

Sessions: 10

Preu: 114,40 €

TROBADES D'AQUAREL·LA

G

Espai on compartir coneixements i aprendre conjuntament els coneixements de la tècnica pictòrica de l'aquarel·la. Tothom podrà aportar un xic de saber per tal d'enriquir el resultat final. Professional: Mercè Palau

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup 1: Dimecres, d'11.00 a 12.00 h

Sessions: 10

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup 2: Dijous, d'11.00 a 12.00 h

Sessions: 10

ENGANXA'T AL GANXET

G

Compartirem experiències tot aprenent aquesta tècnica tan creativa. Aprendrem a prendre mides i a fer peces de roba per a tota la família que s'adaptin al cos i fetes per nosaltres mateixes.

Coordinat: Maite Gomiz

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup 1: Dijous, de 10.00 a 11.30 h

Grup 2: Dijous, d'11.30 a 13.00 h

Sessions: 10

FEM AQUAREL·LA

Coneix el món fascinant de l'aquarel·la, la seva naturalesa i tots els elements que hi intervenen, com ara el traç, el color, el comportament de l'aigua, l'expressió de la taca, etc. Ho entendrem tot amb exercicis pràctics i experimentarem amb la nostra part creativa. Un curs tant per a gent que comença com per als que ja hi teniu una mica de pràctica.

Professional: Jaime Morgado

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous, de 12.00 a 13.30 h

Sessions: 10

Preu: 85,80 €

RECURSOS



ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre altres activitats per tal de promoure i millorar l'atenció i la concentració.

Professional: Pau Obiol

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup 1: dilluns, de 10.00 a 11.15 h

Grup 2: dilluns, d'11.15 a 12.30 h

Grup 3: dilluns, de 12.30 a 13.45 h

Sessions: 10

Preu: 45,12 €

PARLAR EN PÚBLIC

G

Vols parlar millor i més clar? Vols connectar amb les persones que t'escolten? Descobreix diverses tècniques escèniques que t'ajudaran a millorar el to de veu, el llenguatge corporal i el domini de les emocions quan parles davant del públic.
Professional: Shakespeare & Friends

DEL 4 AL 18 DE FEBRER

Dimecres, de 10.30 a 12.00 h

Sessions: 4

PER CARNAVAL, TOT VERS VAL!

G N

Taller lúdic per jugar amb la rima i el ritme a partir de dites, comparses i cançons de Carnaval. Treballem dicció, musicalitat i presència escènica amb exercicis breus i creació col·lectiva de versos. Activitat oberta a tots els nivells..

Professional: Shakespeare & Friends

ELS DIES 4 I 11 DE FEBRER

Dimecres, de 10.30 a 12.00 h

Sessions: 2

FAMILIARS



TEATRE EN FAMÍLIA



El taller de teatre en família és una experiència enriquidora que permet embarcar-se en un viatge fascinant a través del món del teatre. Mitjançant dinàmiques i activitats divertides, aquest taller ofereix l'oportunitat de descobrir i explorar el potencial creatiu de cada membre de la família. Una ocasió única per connectar-se amb la imaginació, expressar-se lliurement i compartir moments únics en companyia. Professional: Cecília Paulozzi

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns, de 17.15 a 18.15 h

Per a infants de 5 a 8 anys amb un adult

Sessions: 10

DESTACATS

ESPAIS COMUNITARIS



A la Tomasa volem donar vida a nous espais comunitaris on tothom pugui trobar el seu lloc. A partir de diferents inquietuds i tallers programats, us convidem a participar-hi de manera autònoma i oberta. Aquests espais volen ser un punt de trobada on les mateixes persones usuàries comparteixin els seus coneixements, experiències i passions, fent créixer el projecte entre tothom.

AQUAREL·LA

ELS DILLUNS DE 17.30 A 19.30 h

ESCACS

ELS DILLUNS DE 17.30 A 19.30 h

GANXET

ELS DIMARTS DE 16.00 A 19.15 h

LECTURA

ELS DISSABTES DE 17.30 A 19.30 h

JUGUEM AL RUMMIKUB

ELS DISSABTES DE 17.30 A 19.30 h

MANUALITATS

ELS DIJOUS D'11.00 A 12.30 h

INTRODUCCIÓ A L'ESCULTURA



Monogràfic complementari a l'exposició "Women Sculpture". Un recorregut pel món de l'escultura, explorant els estils de grans artistes del moviment modern i abstracte del segle XX. A partir de cartró i altres materials senzills, crearem la nostra pròpia escultura inspirant-nos en formes geomètriques.

A càrrec Damià Montes Martínez.

DIJOUS, 22 DE GENER, DE 18.00 A 19.30 h

PÍNDOLES

A partir d'ara, dins la programació del centre cívic, hi trobareu una nova secció: les Píndoles! Formen part tant del programa de Tallers com del de Cultura, i són petites accions connectades entre si que comparteixen un mateix fil conductor. Les podreu reconèixer fàcilment pel símbol següent:

TROBADA DE PAPIROFLÈXIA



TAULA RODONA DE 12.30 A 13.30 h

TALLER D'11.30 A 12.30 h

MOSTRA I EXPOSICIÓ DE 10.00 A 14.00 h

Una cita imprescindible per a totes les persones apassionades per l'art del plegatge de paper. Artistes i aficionats a la papiroflèxia es reuniran per compartir

el seu talent i creativitat en un espai ple d'inspiració. L'esdeveniment inclourà una exposició, un taller pràctic per a totes les edats i nivells, ideal per aprendre les bases del plegatge o per perfeccionar la tècnica, i una formació especialitzada adreçada a qui vulgui aprofundir en l'art i la filosofia de la papiroflèxia. Una jornada per aprendre, crear i deixar-se sorprendre per la màgia del paper plegat.

Coordinat @doble.go

DISSABTE, 21 DE FEBRER, DE 10.00 A 14.00 h

ESPECIAL 8-M



CINEMA ESPECIAL 8-M: LAS CHICAS DEL CALENDARIO

Després de la pel·lícula hi haurà un petit col·loqui per reflexionar sobre el paper de les dones a la societat durant la vellesa.

DIMECRES, 11 DE MARÇ, A LES 17.00 h

REPARACIÓ VISIBLE. POSAR UN PEDAÇ A LA ROBA I A LA MEMÒRIA. ESCOLTEM EL QUE ELS BRODATS ENS EXPLIQUEN.

Taller creatiu i vivencial inspirat en el projecte OLVIDO, que convida a reconnectar amb la memòria de les dones a través del brodat, el teixit i la costura. Una experiència de cura, reflexió i resistència simbòlica que transforma els gestos quotidians en actes poètics i sostenibles, teixint vincles entre el passat, el present i el futur.

A càrrec de TRAMA.

Gratuït

DIJOUS, 12 DE MARÇ, A LES 18.00

EXPOSICIÓ: DONES GRANS, GRANS DONES

L'exposició qüestiona els clixés sobre l'envelliment de les dones i reivindica la

seva veu i el seu protagonisme. Mostra la diversitat i riquesa dels models de dones grans actuals, més actives, preparades i independents que mai. Inspirada en el llibre "Demà més. Dones, vides i temps", d'Anna Freixas, reflexiona sobre com envellir amb qualitat de vida. L'objectiu és promoure una visió positiva, lliure i plena de l'etapa madura.

DEL 13 DE MARÇ AL 9 D'ABRIL

ESPECTACLE: REUNIÓ DE MALES DONES

Ens trobem atrapades en un món constantment canviant, però aferrat a conductes de "tota la vida" que ens diuen que som males dones, males mares, males feministes... Per això, entre bruixes, histèriques i putes, ens riurem de valent tot celebrant que estem orgulloses de ser MALES DONES.

A càrrec de La Melancòmica

DIVENDRES, 13 DE MARÇ, A LES 19.00 h

ALTRES SERVEIS

SERVEI D'EXPOSICIONS

Cessió gratuïta de l'espai d'exposició a artistes plàstics amateurs del districte i de la ciutat. També fem exposicions de difusió, promoció i sensibilització.

dinamitzacio.cctomasacuevas@progeess.com

CESSIÓ I LLOGUER D'ESP AIS

Cessió i lloguer de sales a entitats i col·lectius per a actes oberts i gratuïts, o actes interns sense pagament, d'acord amb els preus públics vigents.

info.cctomasacuevas@progeess.com

BARCELONA WIFI

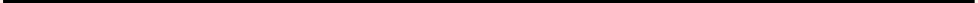
De dilluns a dissabte, de 9.00 a 22.00 h, i diumenges, de 10.00 a 14.00 h

DIA	HORARI	ACTIVITAT	TIPOLOGÍA	PÀG
Dilluns	De 10.15 a 11.15 h	Estimulació de la memòria	Recursos	10
	D'11.00 a 13.00 h	Ceràmica a l'aire	Creativitat	9
	D'11.15 a 12.15 h	Estimulació de la memòria	Recursos	10
	De 12.15 a 13.15 h	Estimulació de la memòria	Recursos	10
	De 17.00 a 19.00 h	Trapezi i hamaca	Arts escèniques	5
	De 17.15 a 18.15 h	Teatre en família	Familiars	10
	De 17.30 a 19.30 h	Escacs	Familiars	11
	De 18.30 a 19.30 h	Dansa moderna per a adults	Arts escèniques	5
	De 19.15 a 21.15 h	Teles i corda	Arts escèniques	5
Dimarts	De 10.00 a 12.00 h	Creació aèrea amb teles	Arts escèniques	4
	D'11.30 a 12.30 h	Brodat amb bastidor	Creativitat	8
	De 16.00 a 19.30 h	Ganxet	Espais comunitaris	11
	De 17.00 a 19.00 h	Teles	Arts escèniques	5
	De 16.45 a 17.45 h	Balls de saló	Balls i danses	6
	De 17.45 a 18.45 h	Balls de saló	Balls i danses	6
	De 18.45 a 19.45 h	Swing (intermedi)	Balls i danses	6
	De 19.15 a 21.15 h	Creació aèrea amb trapezi	Arts escèniques	4
	De 19.30 a 20.30 h	Cos i ritme: moviment i presència escènica	Arts escèniques	4
	De 19.30 a 20.30 h	Expressió corporal al teatre	Arts escèniques	5
	De 19.30 a 20.30 h	Guitarra intermedi	Música i veu	7
	De 19.45 a 20.45 h	Swing (avançat)	Balls i danses	6
	De 20.30 a 21.30 h	Iniciació a la guitarra	Música i veu	
	De 20.45 a 21.45 h	Swing (inicial)	Balls i danses	6
Dimecres	De 10.30 a 12.00 h	Parlar en públic	Recursos	10
	D'11.00 a 12.00 h	Trobades d'aquarel·la	Creativitat	9
	D'11.30 a 12.30 h	Zumba, a ballar!	Balls i danses	6
	De 12.30 a 13.30 h	Pilates	Balls i danses	7
	De 17.00 a 19.00 h	Ceràmica	Creativitat	8
	De 19.00 a 21.00 h	Ceràmica	Creativitat	8

DIA	HORARI	ACTIVITAT	TIPOLOGIA	PÀG
Dijous	De 10.30 a 12.00 h	Cançons de musical-singing	Música i veu	7
	De 10.00 a 11.30 h	Enganxa't al ganxet	Creativitat	9
	D'11.00 a 12.00 h	Manualitats	Espais comunitaris	11
	D'11.00 a 12.00 h	Trobades d'aquarel·la	Creativitat	9
	D'11.30 a 13.00 h	Enganxa't al ganxet	Creativitat	9
	De 12.00 a 13.00 h	Fem aquarel·la	Creativitat	9
	De 17.00 a 19.00 h	Cèrcol i trapezi	Arts escèniques	5
22/01	De 18.00 a 19.30 h	Introducció a l'escultura	Espais comunitaris	11
12/03	De 18.00 a 19.30 h	Taller 8-M	Píndola	12
Divendres	De 10.30 a 11.30 h	Aprèn com funciona el teu telèfon (inicial)	Comunitat digital	8
	De 10.30 a 11.30 h	Aprèn com funciona el teu telèfon (bàsic)	Comunitat digital	8
	D'11.30 a 12.30 h	Ment i cos: gimnàstica	Salut i benestar	7
Dissabtes: 31/01	D'11.00 a 13.00 h	Biodansa – moviment i benestar	Salut i benestar	7
	D'11.30 a 12.30 h	Hipopilates	Salut i benestar	7
	De 12.30 a 13.30 h	Estiraments i correcció postural	Salut i benestar	7
21/02	De 10.00 a 14.00 h	Trobada de papiroflèxia	Píndola	11
	De 17.30 a 19.30 h	Juguem al <i>Rummikub</i>	Espais comunitaris	11
	De 17.30 a 19.30 h	Lectura	Espais comunitaris	11
28/02	D'11.00 a 13.00 h	Biodansa – moviment i benestar	Salut i benestar	7
Del 17 al 21/03	De 12.30 a 13.30 h	Estiraments i correcció postural	Salut i benestar	7



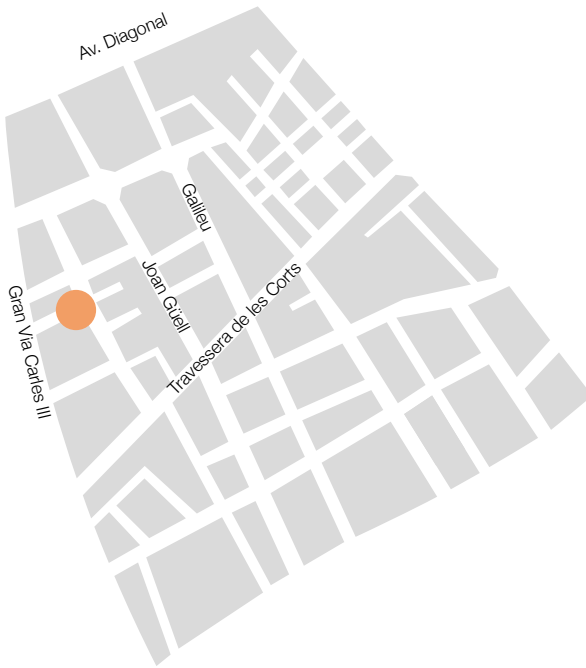
NOTES



Lined area for notes, overlaid on a background image of hands folding yellow paper with white polka dots and triangles. The lines are horizontal and span the width of the page.



INFORMACIÓ



CENTRE CÍVIC TOMASA CUEVAS- LES CORTS

Dolors Masferrer i Bosch, 33-35
08028 Barcelona
Tel. 93 291 64 62

Mail:

info.cctomasacuevas@progeess.com

COM ARRIBAR-HI:

Bus: 6, 7, 33, 34, 59, 63,
66, 67, 70, 75, 78, L12, H6, H8,
V3, L12

Metro: L3 Les Corts / Maria Cristina

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones
amb mobilitat reduïda.



Espai equipat amb anell magnètic.

HORARI D'OBERTURA

De dilluns a dissabte, de 9.00 a 22.00 h, i diumenges, de 10.00 a 14.00 h

CONNECTATS

www.centrecivictomasacuevas.cat

Centre Cívic Tomasa Cuevas - Les Corts

@cctomasacuevas @cctomasacuevas