

Centre Cívic Sarrià

TALLERS I ACTIVITATS D'HIVERN

Gener, febrer i març 2026

Sarrià



Districte de
Sarrià - Sant Gervasi



Portada 'Quin ambient sota dels pins' maig 2025

'Spoony' octubre 2025

Calendari	pàg. 4
Novetats	pàg. 6
Activitats tradicionals	pàg. 7

PROGRAMACIÓ MUSICAL

Jam Session	pàg. 8
Flors d'Hivern	pàg. 8
Escena BDC	pàg. 10
Programació CRS	pàg. 10

CONVOCATÒRIES

Musicals	pàg. 11
Suport a la creació	pàg. 11

XERRADES

Xerrades	pàg. 12
----------	---------

EXPOSICIÓ

'Apunts de l'error'	pàg. 14
---------------------	---------

PROGRAMACIÓ FAMILIAR

Petita escena	pàg. 15
Arri arri tatanet	pàg. 15
Petita proposta	pàg. 16

ESPAI JOVE

Club de lectura	pàg. 18
Activitats	pàg. 18
Tallers	pàg. 19

TALLERS

Inscripcions	pàg. 21
Monogràfics	pàg. 22
Art i Creació	pàg. 22
Recursos i Humanitats	pàg. 28
Música i Veu	pàg. 29
Cos i Moviment	pàg. 30
Idiomes	pàg. 33
Per a persones grans	pàg. 35

SERVEIS

Oferta permanent	pàg. 36
Entitats i grups	pàg. 37

LLEGENDA



Aula no accessible



Suplement material



Taller Nou



Música

GENER

10 GEN	17.30 h	1a Trobada de jugadores i jugadors d'escacs
14 GEN	17.15 h	La Petita Proposta: relaxació i moviment (petites)
16 GEN	21 h	Concerts al Soterrani: Naintis + Bobardis
17 GEN	17.30 h	Petita Escena: Colorete Colorada
21 GEN	17.15 h	La Petita Biblioteca
22 GEN	17.30 h	Presentació del llibre: 'Nuestra menopausia. Una versión no oficial'
24 GEN	11.30 h	La Petita Proposta: Música
28 GEN	17.15 h	La Petita Proposta: Relaxació i moviment (grans)
28 GEN	18 h	Activtat Jove: Joieria amb pasta polimèrica
29 GEN	17.30 h	Xerrada: 'Menopausa i benestar emocional'
29 GEN	19 h	Club de lectura jove: 'Gossos dempeus', d'Eduard Olesti
30 GEN	19 h	Inauguració de l'exposició 'Apunts de l'error'

FEBRER

4 FEB	17.15 h	La Petita Biblioteca
6 FEB	21 h	Jam Session
7 FEB	10.30 h	Monogràfic: Junkjournaling
11 FEB	17.15 h	La Petita Proposta: Relaxació i moviment (petites)
17 FEB	17.30 h	Xerrada: 'Menopausa i nutrició'
18 FEB	17.15 h	La Petita Proposta: Materials
18 FEB	18.30 h	Enterrament de la Sardina

20 FEB	21 h	Concert al Soterrani: Diogens + Changes
21 FEB	11.30 h	La Petita Proposta: Música
25 FEB	17.15 h	La Petita Proposta: Relaxació i moviment (grans)
26 FEB	19 h	Flors d’hivern: ‘Les Yeux Fermés’ de Berta Puigdemasa
26 FEB	19 h	Club de lectura jove: ‘Profecia’, de Raül Garrigassait
28 FEB	12 h	Arri Arri Tatanet: Punt Vermell

MARÇ

4 MARÇ	17.15 h	La Petita Biblioteca
5 MARÇ	19 h	Flors d’Hivern: ‘Granada 1920’, de Daniel Ligorio
6 MARÇ	21 h	Jam Session
10 MARÇ	17.30 h	Xerrada ‘Aprèn a gestionar el núvol’
11 MARÇ	17.15 h	La Petita Proposta: Relaxació i Moviment (petites)
12 MARÇ	19 h	Flors d’Hivern: ‘Interluni’, de Coloma Bertran i Lia Sampai
13 MARÇ	19 h	Mostra Mínim Hivern 26
14 MARÇ	11.30 h	La Petita Proposta: Música
18 MARÇ	17.15 h	La Petita Proposta: Materials
19 MARÇ	17.30 h	Xerrada: ‘Menopausa i cos’
20 MARÇ	21 h	Concerts al Soterrani: Pompa + Urlanda
25 MARÇ	17.15 h	La Petita Proposta: Relaxació i moviment (grans)
25 MARÇ	17.30 h	Xerrada: ‘Millora la gestió del temps amb mindfulness’
26 MARÇ	19 h	Concert escena BDC: ‘Cançons de rebost’ de Mar Pujol
26 MARÇ	19 h	Club de lectura jove: ‘La fabricantà’ de Dolors Monserdà

ANY NOU PROPÒSITS NOUS

SARDANA SATÀNICA

La “sardana satànica” o ballar fent la persiana o sardana republicana son alguns dels noms que rep aquesta forma de ballar sardanes que, tal com ens expliquen des de l'AGRUPA: consisteix a fer moure la rotllana de manera horitzontal sense puntejar cap amunt, sinó de forma més planera. Aquest estil sempre ha estat present a les places, però en els últims temps ha agafat més embranzida, sobretot perquè ha crescut en popularitat entre la gent més jove.

L'evolució de la sardana, tal com l'entenem actualment, es va popularitzar entre el 1900 i el 1930 gràcies a l'empenta del moviment noucentista, profundament lligat al catalanisme conservador que tenia la voluntat de renovar la cultura catalana per fer de Catalunya un país autònom, modern, i europeu, tot fomentant els valors de la raó, la precisió i l'ordre. Per aquest motiu es va promoure un estil de ball molt més harmoniós que no es donés peu a les demostracions de talent individuals, és a dir, la sardana es va “dignificar” perdent la rauxa a favor del seny.

El que queda clar és que la “sardana satànica” és una forma d'expressar amb rauxa allò que tothom que balla sardanes comparteix, i això és l'amor per “la dansa més bella de totes les danses que es fan i es desfan”.

Què volem fer?

Al Centre Cívic Sarrià volem apostar per les formes de cultura popular, i més si tenen un caire reivindicatiu. Per això, engegarem un espai de difusió de la Sardana Satànica, amb l'objectiu de què es pugui generar un grup que sigui resident i pugui assajar periòdicament a l'equipament. **Es faran dos assajos al mes, entre els mesos de febrer i maig.**

Consulta al web i a les nostres xarxes els dies d'assaig i com inscriure't!



1A TROBADA DE JUGADORES I JUGADORAS D'ESCACS

Dimarts, 10 de gener de 17.30 a 19 h
Cal inscripció prèvia

Sou moltes les que us apropau al Centre preguntant si hi ha algun grup que jugui als escacs. Ara per ara no n'hi ha cap, així que hem decidit organitzar una trobada per què us conegueu, parleu de les vostres agendes i mireu quins dies podeu coincidir per a jugar.

ACTIVITATS TRADICIONALS

ENTERRAMENT DE LA SARDINA

Dimecres, 18 de febrer de 18.30 a 20 h

Activitat gratuïta itinerant. Jardins de Vil·la Cecília- Plaça Josep Obiols

Més informació al web del Centre Cívic.

Posem punt final als dies de gresca amb la mort del Rei Carnestoltes. I que menys que fer un enterrament com toca! Ens engalanarem amb les nostres robes més fosques per venir a fer de vídues i vidus i plorar, plorar molt, ben alt, ben fort! Que tot el barri de Sarrià senti que s'ha acabat la xerinola i el brilli-brilli.

Aquella tarda al Centre Cívic hi haurà un taller gratuït per rematar el look de vídua ploranera i convertir-te en una Planyidera Premium. Un cop preparades, totes juntes i ben tristes iniciarem el seguici fúnebre a ritme de la marching band. Com ja és tradició ho farem amb la càlida companyia dels Diables i Diablesses de Sarrià que ens ajudaran a la cremar al Rei Carnestoltes i dir adeu-siau al Carnaval.



MÚSICA

JAM SESSION



Divendres 6 de febrer a les 21 h

Divendres 6 de març a les 21 h

Activitat gratuïta

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

Per tal de garantir que tothom pugui gaudir per igual, es limita a un màxim de 2 cançons per grup/cantautor.

Coorganitza Jams a l'Atri



FLORS D'HIVERN

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

'LES YEUX FERMÉS' CONCERT D'ARPA



Dijous, 26 de febrer a les 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Berta Puidgdemasa és una arpista enèrgica, alegre i atípica. De formació clàssica però en constant recerca d'innovació sonora, artística i cultural.

A "Les Yeux Fermés" se'ns proposa un viatge al món dels Somnis. Per fer-ho s'utilitzarà una **arpa** preparada (fent referència al piano preparat de John Cage); sons produïts pels dits de l'artista però també baquetes de timbales, pues de guitarra, espàtules, pinces, claus angleses, forquilles, culleres,.. Un concert que és una invitació a despertar-se amb els ulls clucs.

Concert de Berta Puigdemasa



‘GRANADA 1920’ CONCERT DE PIANO



Dijous, 5 de març a les 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

“Un fred 15 de gener de 1920 Garcia Lorca es va presentar a casa de Manuel de Falla i després de saludar-se li va dir: Don Manuel, vull ser el seu amic”

Granada 1920 és un concert on la música de Manuel de Falla i els poemes de Garcia Lorca s'uneixen per comprendre les seves vides i els seus anhels creatius. El poema del cante jondo, les 4 peces espanyoles, El romancero gitano, el barret de tres pics, un poeta a Nova York, la fantasia Baetica, Plor per Ignacio Sanchez Mejías, i l'Amor Brujo ens acompanyaran fins a l'exili de Falla i la mort de Lorca.

Una proposta on l'intèrpret ens acostarà a l'essència d'aquests dos grans artistes explicant les seves vides, amb els poemes de Lorca i la música de Falla”

Concert de Daniel Ligorio



INTERLUNI



Dijous, 12 de març a les 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Coloma Bertran i Lia Sampai ens presenten un nou espectacle partint d'un dels poetes més estimats de casa nostra: Miquel Martí i Pol.

Per fer-ho, el **violí** de la Coloma i la veu de la Lia, dialoguen cercant una nova sonoritat entenent l'art com una eina de transformació humana, educativa i social. Coloma Bertran aconsegueix diferents atmosferes aplicant tecnologia moderna al violí (pastilles i pedals d'efectes), incorporant instruments i aparells moderns com el sintetitzador i la looper per enaltir cada paraula, recolzant-se sempre en la interpretació dels versos dels poetes a través de la sensibilitat de la Lia que es fa tangible en la seva veu. Lia Sampai combina les seves facetes de cantautora i actriu a l'hora d'interpretar **cançons i poemes**.

Concert de Coloma Bertran i Lia Sampai



ESCENA BDC

CANÇONS DE REBOST



Dijous, 26 de març a les 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia, 15 dies abans del espectacle

Mar Pujol desfà la veu i la guitarra en una proposta terrenal i etèria a la vegada, que parla tant de quotidianitats com de fets més transcendents, sovint des de la metàfora.

Artista versàtil i convincent, Mar Pujol és experta a punyir l'ànima de qui l'escolta a través de la seva veu aferrada a la guitarra. A Cançons de rebost, l'artista obre el seu rebost de cançons per trobar quotidianitat i transcendència a la mateixa prestatgeria. Al seu directe trobaràs música per baixar les pulsacions, agafar aire i provar la pausa, el silenci.



PROGRAMACIÓ CRS: CONCERTS AL SOTERRANI



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

Entrada 5€ amb consumició

NAINTIS + BOBARDIS

Divendres, 16 de gener a les 21 h

DIOGENS + CHANGES

Divendres, 20 de febrer a les 21 h

POMPA + URLANDA

Divendres, 20 de març a les 21 h

CONVOCATÒRIES MUSICALS

Continuen obertes les convocatòries de suport a projectes musicals. Estigues atenta a la web i a les XXSS del centre!! IG: @joves.sarria @ccsarria

CASTORA RECORDS



La CASTORA sempre ha estat l'animal espiritual del centre, i ara torna per apadrinar les sessions en directe des del soterrani de la casa. Les bandes seleccionades vindran una tarda a gravar un parell de cançons en àudio i vídeo.

Trobareu més informació al web i XXSS. Inscripcions a través del formulari al web del centre.

CONVOCATÒRIES SUPORT A LA CREACIÓ

MÍNIM CONVOCATÒRIA

Projecte de mostra i suport a la creació per a les arts, sense limitació per disciplina. És MÍNIM perquè cada peça o obra en creació tindrà un màxim de cinc minuts per a presentar-se. Convocatòria oberta del 1 de desembre al 23 de febrer. Consulta les bases i accedeix a la fitxa d'inscripció al web <http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/sarria>.

MOSTRA MÍNIM HIVERN 26

Divendres 13 de març, a les 19 h

El MÍNIM és un espai pensat perquè les artistes i companyies mostrin els projectes creatius que tenen entre mans i comencen a néixer.

Al finalitzar la mostra es comunicarà la proposta guanyadora, escollida per les participants d'aquesta edició, que rebrà un suport econòmic per al desenvolupament del seu projecte.



XERRADES

El Centre Cívic Sarrià participa de la Taula de Salut Comunitària de Sarrià-Les Tres Torres. Un espai de treball des d'on s'impulsen i es dona suport a projectes que aborden la salut des d'una perspectiva transversal i comunitària. A les trobades hi participen entitats, serveis i col·lectius del barri. Es des d'aquesta que s'ha organitzat el cicle de xerrades sobre la menopausa.

'NUESTRA MENOPAUSIA. UNA VERSIÓN NO OFICIAL'
PRESENTACIÓ DEL LLIBRE A CÀRREC DE L'AUTORA

Dijous, 22 de gener de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

En aquest assaig l'Anna Freixas parteix de la idea que el relat cultural sobre la menopausa és fosc i només se n'anomenen els problemes, les amenaces i els mals. Veient el mutisme sospitós sobre les possibles bondats que la menopausa podria oferir a moltes dones decideix indagar per la seva compta i escoltar què tenen a dir les mateixes dones; Quina relació hi ha entre la menopausa, el desig i sexualitat? Quins són els aspectes positius i quins realment són els negatius? Es pot aprendre d'aquesta experiència i rebatre els discursos oficials?

Un llibre que planteja una nova interpretació d'aquest període i que es desmarca dels estereotips que limiten la vida i la llibertat de les dones de mitjana edat.

A càrrec d'Anna Freixas, psicòloga, escriptora i pionera en el desenvolupament de la gerontologia feminista. Activitat organitzada per la Taula de Salut Comunitària del Districte de Sarrià Sant Gervasi.

MENOPAUSA I BENESTAR EMOCIONAL

Dijous, 29 de gener de 17.30 a 18.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Posarem el focus en com els canvis hormonals poden influir en el nostre estat d'ànim, les emocions i la salut mental.

Parlarem de l'impacte emocional que pot tenir aquesta etapa — canvis en l'autoestima, l'ansietat, la irritabilitat o la sensació de pèrdua— i oferirem eines per comprendre millor què ens passa i com cuidar-nos des d'una mirada integradora, empàtica i respectuosa amb els ritmes de cada dona.

A càrrec de Laura Durán, RBEC del CAP Sarrià. Activitat organitzada per la Taula de Salut Comunitària del Districte de Sarrià Sant Gervasi.

MENOPAUSA I NUTRICIÓ

Dimarts, 17 de febrer de 17.30 a 18.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

L'alimentació juga un paper clau en la menopausa. Descobreix quins hàbits alimentaris poden ajudar-te a gaudir d'aquesta etapa de la vida.

A càrrec de Rita Simorra, nutricionista del CAP Sarrià. Activitat organitzada per la Taula de Salut Comunitària del Districte de Sarrià Sant Gervasi.

MENOPAUSA I COS

Dijous, 19 de març de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Descobreix com cuidar-te durant la menopausa! Parlarem dels canvis corporals, de quina activitat física és més recomanable i de com enfortir el sòl pelvià per sentir-te millor en aquesta etapa. Una sessió pràctica i propera per entendre el teu cos i cuidar-lo amb consciència.

A càrrec d'Eulalia Bassas, fisioterapeuta del CAP Sarrià. Activitat organitzada per la Taula de Salut Comunitària del Districte de Sarrià Sant Gervasi.

APRÈN A GESTIONAR EL NÚVOL

Dimarts, 10 de març de gener de 17.30 a 19.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Gràcies al núvol podem fer còpies de seguretat dels nostres arxius i accedir a ells des de qualsevol dispositiu connectat a Internet. Veurem com funciona Google Drive, aprendrem com crear documents online amb Documents de Google i repassarem com crear i compartir àlbums de fotos amb Google Fotos. Estalvia espai i protegeix les teves fotos i arxius amb el núvol!

A càrrec de Jaime Rodríguez, informatic i professor de TIC's

MILLORA LA GESTIÓ DEL TEMPS AMB MINDFULNESS

Dimecres, 25 de març de 17.30 h a 19h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Com organitzem el nostre temps és un element clau per nostre benestar i viure en plenitud la vida. Sovint no trobem moments de calma i els nostre temps sempre està ocupat en alguna activitat. El fet de no ser conscients de com distribuïem el nostre temps ens provoca conflictes, malestar i estrès. El mindfulness et pot ajudar a observar i millorar l'organització i la prioritització del teu temps. Descobriràs recursos que milloraran el teu benestar.

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

EXPOSICIONS

APUNTS DE L'ERROR

A partir del 26 de gener

Inauguració el divendres 30 de gener a les 19 h

Una exposició fotogràfica des d'on observar i albirar l'error com a identitat i no com a fracàs. Un relat visual que s'articula com un diari fragmentat on l'artista recull i captura les seves vivències i, alhora, agabella instants robats de vivències externes, de les quals mai sabrem la seva història del cert i que s'obren perquè cadascú hi projecti les seves pròpies possibilitats.

Queralt Cotrina fa anys que viu envoltada de càmeres analògiques, que l'acompanyen allà on va i des d'on captura la seva manera particular d'entendre el món. Les seves imatges no intenten domesticar la realitat, sinó reconèixer el valor dels moments mínims, de la bellesa que es troba en els detalls i, sobretot, de la veritat que neix quan no s'intenta controlar-la.



PROGRAMACIÓ FAMILIAR

PETITA ESCENA: COLORETE COLORADO

Dissabte, 17 de gener a les 17.30h

Activitat amb inscripció prèvia. Preu: 3,30€ per persona

En aquest espectacle, Personaje Personaje ens explica contes: alguns de creació pròpia, alguns d'altres autors i, fins i tot, alguns que s'expliquen d'una manera diferent a la que s'esperava o que no s'expliquen. L'important és que cal continuar explicant!

“Colorete Colorado” obre un espai lúdic i d'exploració de l'expressió subjectiva a partir de temes com la migració, la racialització, la dissidència o diversitat de gènere, la diversitat funcional, la resistència anticolonial i, per descomptat, la vivència travestí.

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

A cura d'Amaru / Personaje Personaje



ARRI ARRI TATANET: PUNT VERMELL

Dissabte, 28 de febrer a les 12 h

Activitat amb inscripció prèvia. Preu: 3,30€ per persona

El punt vermell és entremaliat i li encanta jugar: s'amaga, es multiplica, s'expandeix i fins i tot canvia de color! Però no està sol... Una ballarina i una artista són les seves companyes de jocs, i plegades s'ho passen la mar de bé en un món ple de colors i música. Voleu descobrir en què es converteix el nostre punt vermell?

Dansa, teatre, objectes i ombres s'entrellacen en aquest espectacle familiar pensat per als més petits, però que captivarà també els més grans!

Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir d'1 any.

A cura d'El Gecko con Botas i Sivgin Dalkilic



PETITES PROPOSTES

LA PETITA PROPOSTA RELAXACIÓ I MOVIMENT

PETITES (2 a 4 anys)**Dimecres, 14 de gener, 11 de febrer i 11 de març****De 17.15 a 18.15 h****GRANS (4 a 6 anys)****Dimecres, 28 de gener, 25 de febrer i 25 de març****De 17.15 a 18.15 h****Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

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

A cura d'Aina de Gispert, mare, ballarina, dansaterapeuta i psicomotricista educativa i preventiva



LA PETITA BIBLIOTECA

Dimecres, 21 de gener, 4 de febrer i 4 de març**De 17.15 a 18.15 h****Activitat gratuïta amb inscripció prèvia**

Un espai tranquil i acollidor per a petites i grans, dedicat a la lectura. Explicarem contes, compartirem històries i ens endinsarem en el món de la literatura. Un lloc per escoltar, aprendre i, sobretot, gaudir del plaer de llegir.

Activitat recomanada per a famílies amb infants d'entre 2 i 6 anys.

A cura de Violeta Antò, actriu, narradora i pedagoga Waldorf



LA PETITA PROPOSTA: MÚSICA



Dissabte, 24 de gener, 21 de febrer i 14 de març

De 11.30 a 12.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Espai musical en família on ens mourem entre els jocs, les improvisacions i les cançons per fer de la música un recurs més.

Activitat recomanada per a famílies amb infants d'entre 2 i 6 anys.

A cura de Yamila Castells, mestra Montessori i música



LA PETITA PROPOSTA: MATERIALS

Dimecres, 18 de febrer i 18 de març

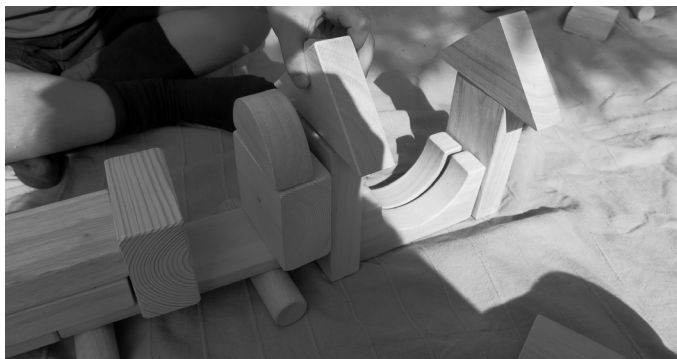
De 17.15 a 18.15 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Propostes senzilles, plàstiques i de materials per gaudir d'una estona de manipulació i creació en família.

Activitat recomanada per a famílies amb infants d'entre 2 i 6 anys.

A cura d'Ivette Roche i Clara Guasch, responsables d'infància i famílies



ESPAI JOVE

L'espai de trobada jove es troba a la segona planta del mateix Centre Cívic de Sarrià. És un espai on es realitzen totes les activitats joves com ganxet, club de lectura i la resta de tallers... A més a més, també és un espai de trobada i oci i d'estudi i feina. Compta amb diverses sales i wifi gratuït.

Per a joves dels 12 a 29 anys.

Obert totes les tardes de 17h a 21h.



CLUB DE LECTURA JOVE: LES TRES BARCELONES

Dijous, de 19.00 a 20.00 h
Gratuït amb inscripció prèvia
per a cada sessió

Joves de 18 a 29 anys

Tres sessions per debatre, compartir i xerrar sobre

Primera sessió (29/01): *Gossos dempeus* d'Eduard Olesti.

Segona sessió (26/02): *Profecia* de Raül Garrigassait.

Tercera sessió (26/03): *La fabricant* de Dolors Monserdà

A càrrec de Marta Sangrà
@mardellibres



JOIERIA AMB PASTA POLIMÈRICA

Dimecres, 28 de gener, a les 18.00 h

Gratuït amb inscripció prèvia

5€ (suplement material)

Joves de 16 a 29 anys

Aprenderàs tècniques bàsiques de modelatge, combinació de colors, texturització i acabats, creant peces de bijuteria com arracades, collarets o anells.

Activitat per a joves de 16 a 29 anys

A càrrec de Júlia Sabaté



ENGANXA'T

Dijous, de 18.00 a 19.30 h

Del 12 de febrer al 12 de març

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Activitat per a joves de 18 a 29 anys

Enganxa't al ganxet! Taller de ganxet de 5 sessions amb l'objectiu de produir una peça final. Aquest trimestre podràs triar entre una armilla o un ponxo.

A càrrec de de Lucía Padrón @fffusiii



ESCACS!

Dimarts, de 18h a 19:30h

Del 13 de gener al 10 de febrer

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Activitat per a joves de 12 a 16 anys

Taller de cinc sessions per millorar en la tècnica dels escacs. Aprendre's conceptes bàsics de les obertures, mig joc i finals en escacs. **No es requereix cap nivell concret.**

A càrrec de Marc Juan Bartoli



K-POP

Dijous, de 18 a 20 h

Del 21 de gener a l'11 de març

Preu: 51,22 € (16 hores)

Activitat per a joves de 12 a 16 anys

Es realitzaran coreografies de KPOP, tant dels ídols com pròpies, on l'objectiu és aprendre i gaudir al màxim. Al final del trimestre es farà una mostra oberta del treball realitzat.

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

‘Quin ambient sota els pins’ maig 2025



INSCRIPCIONS ALS TALLERS

MATRÍCULES ALS TALLERS

RENOVACIÓ DE PLAÇA

A partir de dilluns 1 de desembre fins al 5 de desembre.

En línia: Des de les 9.30 h de dilluns 1 de desembre ininterrompudament fins al de desembre a les 23.59 h

Presencialment: Del 1 al 5 de desembre de dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 20.30 h

MATRÍCULES ALS TALLERS NOUS O AMB PLAÇA

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

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

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

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

SUPLEMENTS EN CONCEPTE DE MATERIAL

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

MONOGRÀFIC DEL TRIMESTRE

MONOGRÀFIC: JUNKJOURNALING (NOU!)

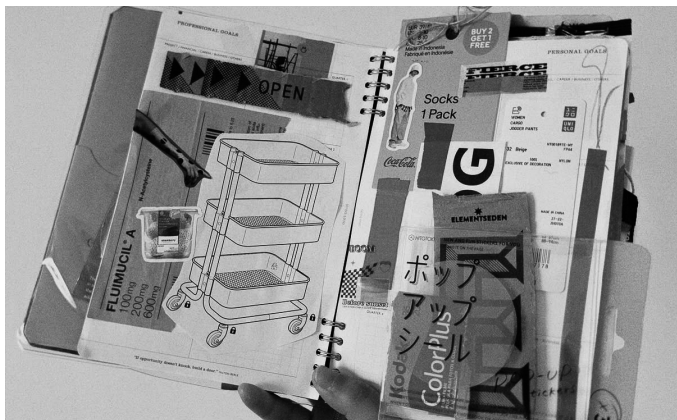
Dissabte, 7 de febrer de 10.30 a 13.30 h

Preu: 17,17 € (3 hores)

Aprendrem a enquadrar el nostre propi diari amb materials reciclats; bosses de paper de botigues, cartons de cereals, papers de revistes, tiquets... I ho complementarem amb segells de goma, cintes, blondes, cal·ligrafia i molt de color! Un registre ple de contrastos i textures que farà que a partir d'ara no vulguis llençar res!

Material que cal dur: Bosses de paper, revistes, tiquets, postals...

A càrrec d'Àlicia Santamaria, @ondalupita



TALLERS D'ART I CREACIÓ

JOIERIA A LA CERA PERDUDA



Dijous, de 18.15 a 20 h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: 100,16 € (17,5 hores) \$ 15€ (Inclou material fungible. Fosa i metall van a càrrec de l'alumne)

En aquest taller treballarem diverses tècniques de l'ancestral procés de la cera perduda i una tècnica complementària a la joieria (Macramé, alicates, color...). Coneixerem el procés de creació d'una joia des de la idea a la peça final. Experimentarem, provarem i ja integrat l'aprenentatge, treballarem amb les idees de cada alumne i les possibilitats de cada tècnica per esbossar les peces que es crearan i duran a fondre. Amb les peces ja en metall treballarem els acabats.

Material que cal dur el primer dia: Llibreta, llapis i goma. Opcional; davantal, i capseta per guardar les creacions (comentarem la mida en la primera classe)

A càrrec de Mireia Iblau, joiera. IG: @mireiaiblau

GANXET



Dimecres, de 17 a 18.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

Si ja saps fer ganxet en aquest taller podrem aprofundir per fer els teus complements. Un xal, una bossa, un barret o unes mitenes. Practicarem diferents punts de ganxet i gaudirem fent els nostres propis projectes.

Material que cal dur el primer dia: Tisores, agulla llanera, els ganxets que tinguis i diferents tipus de fils. Si no en tens res encara, a classe hi haurà material per iniciar-se.

A càrrec d'Àlícia Santamaria, IG: @ondalupita

TÈCNIQUES D'ENQUADERNACIÓ ARTESANAL



Dimecres, d'11.30 a 13.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 114,47 € (20 hores) § 6€

Coneixerem i realitzarem diferents tècniques d'enquadració artesanal; des de les més senzilles a les més elaborades: cosit francès, copta, secreta belga i japonesa. També farem una sessió de marbrejat de paper per fer les nostres pròpies tapes i guardes!

A càrrec d'Àlícia Santamaria, IG: @ondalupita



RELAXA'T FENT L'AQUAREL·LA



Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

Desperta la teva creativitat i connecta amb tu mateixa fent aquarel·la. Una pràctica conscient, manual i relaxant que ens permet plasmar al paper les formes i colors de tot allò que sentim o ens rodeja.

Material que cal dur el primer dia de classe: Bloc paper d'aquarel·la de 300gr (Canson tapa blava), llapis, goma. Una capseta d'aquarel·les (no calen molts colors perquè aprendrem a fer barreges), pinzells sintètics per aquarel·la (rodons i plans), dos pots per l'aigua i un drapet de cotó.

A càrrec d'Àlícia Santamaria, IG: @ondalupita

AQUAREL·LA



Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

No has fet mai aquarel·la i t'agradaria descobrir aquesta tècnica? En vas fer fa temps i vols reprendre-ho? Has fet aquarel·la el curs passat i vols continuar? En aquesta classe començarem fent una iniciació - repàs de la tècnica: barreges de color, control de l'aigua, ús dels pinzells... I farem projectes per a tots els nivells. Veuràs que de mica en mica l'artista que dus dins creix!

Material que cal dur el primer dia de classe: Bloc paper d'aquarel·la de 300gr (Canson tapa blava), llapis, goma. Una capseta d'aquarel·les (no calen molts colors), pinzells sintètics per aquarel·la (rodons i plans), dos pots per l'aigua i un drapet de cotó.

A càrrec d'Àlicia Santamaria, IG: @ondalupita

AQUAREL·LA I TÈCNIQUES MIXTES



Dijous, de 18 a 20 h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

No has fet mai aquarel·la i t'agradaria descobrir aquesta tècnica? En vas fer fa temps i vols reprendre-ho? Has fet aquarel·la el curs passat i vols continuar? En aquesta classe començarem fent una iniciació - repàs de la tècnica: barreges de color, control de l'aigua, ús dels pinzells... I a tot plegat també afegirem tècniques mixtes (collage, grafit, materials de càrrega...)per portar l'aquarel·la un pas més enllà

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

A càrrec d'Àlicia Santamaria, IG: @ondalupita



CERÀMICA ARTESANAL. Matí



Dimarts, de 10.30 a 12.30 h

Del 13 de gener al 3 de març

Preu: 91,57 € (16 hores) € 25€

(inclou coccions, esmalts, fang i materials)

CERÀMICA ARTESANAL. Tarda. Grup 1



Dimarts, de 16.30 a 18.30 h

Del 13 de gener al 3 de març

Preu: 91,57 € (16 hores) € 25€

(inclou coccions, esmalts, fang i materials)

CERÀMICA ARTESANAL. Tarda. Grup 2



Dimarts, de 18.30 a 20.30 h

Del 13 de gener al 3 de març

Preu: 91,57 € (16 hores) € 25€

(inclou coccions, esmalts, fang i materials)

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

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

A càrrec de Sònia Barriocanal, IG @spirals_ceramicsbcn

RESTAURACIÓ DE MOBLES. Grup 1



Dilluns, de 16.45 a 19.45 h

Del 12 de gener al 16 de març

Preu: 171,70 € (30 hores) € 10€

RESTAURACIÓ DE MOBLES. Grup 2



Dimecres, de 16.45 a 18.45 h

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: 114,47 € (20 hores) € 10€

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

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

A càrrec de Mar Fumadó

CISTELLERIA. Grup 1

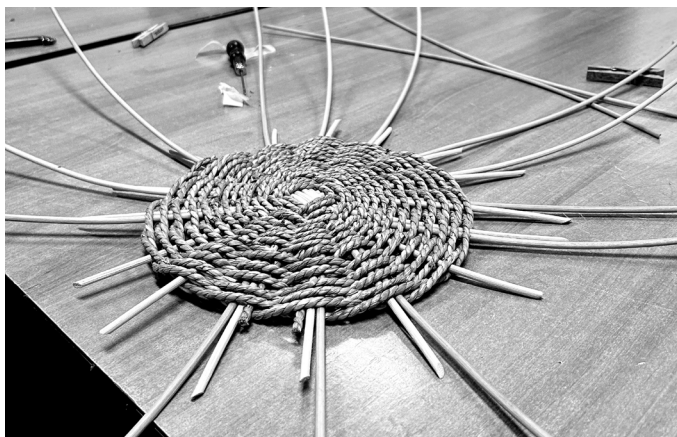
**Dimecres, de 16 a 18 h****Del 21 de gener a l'11 de març****Preu: 91,57 € (16 hores) € 20€**

CISTELLERIA. Grup 2

**Dimecres de 18 a 20 h****Del 21 de gener a l'11 de març****Preu: 91,57 € (16 hores) € 20€**

Abans el plàstic no s'estengués massivament en l'ús de cossis, cistells o utilitaris, la cistelleria era una pràctica artesanal que es practicava arreu. En aquest taller aprendrem les diferents tècniques i materials emprats i els posarem en pràctica creant tres objectes per a la llar.

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



INICIACIÓ AL DIBUIX

**INICIACIÓ AL DIBUIX****Dimarts, de 16.30 a 18.30 h****Del 13 de gener al 17 de març****Preu: 114,47 € (20 hores)**

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

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

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

INICIACIÓ A LA PINTURA



Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

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

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

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

URBAN SKETCHING

Dimarts, d'11 a 13 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

L'Urban Sketching és la pràctica de dibuixar allò que ens rodeja, de forma ràpida, senzilla, a l'aire lliure, o en interiors quan fa fred. Aquest taller pretén iniciar i perfeccionar les persones participants en el dibuix, on cadascuna desenvoluparà el seu propi ritme, des del seu nivell i la seva trajectòria. Aquest taller es realitza a l'exterior en diferents punts de la ciutat.

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

A càrrec d'Eva Ortiz, evaortizilustracion.com



TALLERS DE RECURSOS I HUMANITATS

TÈCNIQUES DE MINDFULNESS



Dimarts, de 18 a 19.30 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

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

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

PRÀCTIQUES DE MEDITACIÓ



Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

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

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

VISITA ALS MUSEUS. Divendres

Divendres, d'11 a 13 h
Del 23 de gener al 13 de març
Preu: 91,57 € (16 hores)

VISITA ALS MUSEUS. Dimarts

Dimarts, de 12.45 a 14.45h
Del 20 de gener al 10 de març
Preu: 91,57 € (16 hores)

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

L'entrada als museus va a càrrec de les persones usuàries.

A càrrec de Maria Concetta Marino

TALLERS DE MÚSICA I VEU

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Divendres, de 10 a 11 h

Del 16 de gener al 20 de març

Preu: 51,51 € (9 hores)

Famílies amb nadons dels 0 als 20 mesos

***Divendres 6 de febrer no hi haurà sessió**

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

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

TÈCNICA VOCAL

Dimarts d'11 a 12.30 h

Del 13 de gener al 17 de març

Preu: 85,85 € (15 hores)

Si t'agrada cantar i tens ganes d'explorar la teva veu individualment i en grup, en aquest taller podràs descobrir nous colors i maneres de cantar diferents gràcies a tècniques molt senzilles que et deixaran sorpresa! No cal experiència vocal o musical, només ganes de compartir la teva veu.

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

CANT CORAL

Divendres, d'11.15 a 12.45 h

Del 16 de gener al 20 de març

Preu: 77,27€ (13,5 hores)

***Divendres 6 de febrer no hi haurà sessió**

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

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

TALLERS DE COS I MOVIMENT

FITNESS DANCE

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

En aquest taller ens mourem i suarem a ritme de salsa, bachata i fins i tot zumba. Si el que vols es ballar fent exercici i divertir-te, aquest és el teu taller!

A càrrec de Daniela Ramos

BALL EN PARELLA. INICIACIÓ

Dijous, de 18.15 a 19.30 h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: 71,55 € (12,5 hores)

Molt recomanable tant si no heu ballat mai en parella, com si us convindria repassar de nou tot el que ja sabeu. Inclou: Salsa, Bachata, Rock, Swing, Chacha, Merengue, Pasdoble i Vals.

Cal inscriure's en parella. *A càrrec d'Eduard Pérez*

BALL EN PARELLA. INTERMEDI

Dijous, de 19.30 a 20.45 h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: 71,55 € (12,5 hores)

Si ja teniu unes nocions bàsiques, aquí podreu millorar la vostra destresa a l'hora de ballar amb la parella. Inclou: Salsa, Bachata, Tango, Rock, Swing, Chacha, Merengue, Pasdoble, Vals i Kizomba.

Cal inscriure's en parella. *A càrrec d'Eduard Pérez*

COUNTRY

Grup 1

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

Grup 2

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

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

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

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

A càrrec de Marta Stevie de l'Associació Esportiva Sarrià

SEVILLANES

Dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

En aquest taller aprendrem els passos de les sevillanes i els seus braços, la posició del cos el ritme i el compàs. Un taller pensat per aquelles persones que vulguin perfeccionar i/o fer un repàs dels passos que ja coneixen. **Taller per a persones que ja coneguin els 4 passos bàsics de sevillanes.**

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



HIPOPILATES

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Del 12 de gener al 16 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

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

Taller d'intensitat baixa.

A càrrec de Laura Martínez, @_lauyoga instructora de ioga, hipopresives, i condicionament físic

HIPOPILATES AVANÇAT

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

En aquest taller es combinaran exercicis de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates de nivell avançat. Amb la combinació dels dos mètodes millorarem la postura corporal i els problemes d'esquena; reforçarem i reduïrem el perímetre abdominal, i millorarem la salut del sòl pelvià. **Taller d'intensitat mitja-alta per a persones que ja tinguin experiència fent hipopresives.**

A càrrec de Laura Martínez, @_lauyoga instructora de ioga, hipopresives, i condicionament físic

FORÇA I RESISTÈNCIA

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Del 12 de gener al 16 de març
Preu: 57,23 € (10 hores)

Més enllà d'ajudar a esculpir el cos aporta múltiples beneficis per a la salut; Augmenta la resistència cardiorespiratòria, redueix lesions, afavoreix l'enfortiment dels ossos i ajuda en l'equilibri hormonal entre altres. En aquest taller practicarem diferents exercicis per iniciar-nos en l'entrenament de força d'una manera segura i efectiva.

A càrrec de Laura Martínez, @_lauyoga instructora de ioga, hipopresives, i condicionament físic

PILATES MATÍ

Dilluns, dimecres i divendres, de 9.10 a 10.10 h
Del 12 de gener al 20 de març
Preu: 171,70 € (30 hores)

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

PILATES TARDA

Dimarts i dijous, de 20 a 21 h
Del 13 de gener al 19 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

A càrrec de Fabiana Paisani, ballarina i instructora de condicionament físic, ioga i pilates

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

IOGA HATHA VINYASA

Dimarts i dijous, de 19 a 20 h
Del 13 de gener al 19 de març
Preu: 114,47 € (20 hores)

Practicarem àssanes de ioga per tenir cura de l'equilibri entre cos i ment en una pràctica dinàmica d'intensitat mitja.

Taller d'intensitat mitja-alta.

A càrrec de Fabiana Paisani, ballarina i instructora de condicionament físic, ioga i pilates

IOGA VINYASA

Dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: 57,23 € (10 hores)

El ioga vinyasa és una pràctica dinàmica connectat amb la respiració. En aquest taller passarem d'una àssana a una altra de forma fluida i dinàmica on la respiració conscient serà la nostra guia i base. **Taller d'intensitat alta.**

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

TALLERS D'IDIOMES

ANGLÈS ELEMENTAL



Dijous, de 9.30 a 11 h

Del 15 de gener al 19 de març

Preu: 85,85 € (15 hores)

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

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS PREINTERMEDI (Nivell A2)



Dimecres, d'11.15 a 12.45 h

Del 14 de gener al 18 de març

Preu: 85,85€ (15 hores)

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

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS INTERMEDI (Nivell B1)



Dimarts, d'11.15 a 12.45 h

Del 13 de gener al 17 de març

Preu: 85,85€ (15 hores)

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

A càrrec de Beatriz Benet

TREU LA POLS AL TEU ANGLÈS H1 (Nivell B1-B2)



Dimecres, de 18 a 19.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

TREU LA POLS AL TEU ANGLÈS H2 (Nivell B1-B2)



Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

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

A càrrec de Beatriz Benet

ANGLÈS CONVERSA

HORARI 1

Dimarts, d'11 a 12.30 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

HORARI 2



Dimarts, de 16 a 17.30 h
Del 13 de gener al 17 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

HORARI 3



Dimecres, de 16 a 17.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

HORARI 4



Dijous, de 16.30 a 18 h
Del 15 de gener al 19 de març
Preu: 85,85 € (15 hores)

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

A càrrec de Chris Brown



TALLERS PER A PERSONES GRANS

IOGA SUAU

Dimarts i dijous, de 12.10 a 13.10 h
Del 13 de gener al 19 de març
Preu: 94,14 € (20 hores)

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

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

ESTIRAMENTS SUAUS

Divendres, de 10.20 a 11.20 h
Del 16 de gener al 20 de març
Preu: 45,98 € (10 hores)

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

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

TONIFICACIÓ

HORARI 1

Dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h
Del 12 de gener al 18 de març
Preu: 94,14 € (20 hores)

Amb l'ajuda de diferents materials i el pes del propi cos es faran exercicis per treballar la força, la resistència i la flexibilitat. Una treball dinàmic i canviant a cada sessió que permetrà millorar la condició física global, la coordinació i evitar futures lesions.

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

HORARI 2

Dilluns d'11.20 a 12.20 i divendres, d'11 a 12 h
Del 12 de gener al 20 de març
Preu: 94,14 € (20 hores)

PILATES DE MANTENIMENT

HORARI 1

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Del 13 de gener al 19 de març
Preu: 94,14 € (20 hores)

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

A càrrec de Fabiana Paisani, ballarina i instructora de condicionament físic, ioga i pilates

HORARI 2

Dimarts i dijous, d'11.05 a 12.05 h
Del 13 de gener al 19 de març

OFERTA PERMANENT

ESPai INFANTIL EL PARC

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

Horari de dilluns a dissabte 10.30 a 13.30 h i de dilluns a divendres 16.30 a 18.30 h

ESPai DE TROBADA JOVE

Espai dinamitzat de reunió i oci pels i les joves sarrianenques. És de lliure accés i està dirigit a joves de 12 a 29 anys.

L'espai compta amb una sala d'estudi amb wifi gratuïta, una sala d'oci lliure i una sala per activitats i tallers més dirigits.

Horari: de dilluns a divendres de 17 a 21 h.

Segueix el seu instagram
@joves.sarria

CONNEXIÓ WI-FI

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

BAR CAFETERIA CASA HANAKA

Obert de dilluns a divendres de 9 a 19 h, i dissabte de 10 a 19 h. Fusió entre la cuina nipona i la tradició catalana.

CESSIÓ D'ESPais

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

BUCS D'ASSAIG

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

Gestionat per la Coordinadora de Rock de Sarrià (CRS)

AGRUPAMENT ESCOLTA SANT IGNASI

Agrupament per a infants i adolescents, des dels 6 fins als 17 anys, incloent-hi la participació dels pares i mares i també de joves a partir dels 18 anys, que es vulguin implicar en la realització d'un voluntariat com a monitors. Per a més informació: www.aesantignasi.org

ENTITATS I GRUPS FORMALS

COORDINADORA DE ROCK DE SARRIÀ (CRS)

L'Associació Coordinadora de Rock de Sarrià té com a objectiu promocionar i difondre la cultura musical de base. L'entitat desen volupa aquesta tasca des del 1998, mitjançant la gestió dels bucs d'assaig de l'equipament i participa en la dinamització juvenil del centre cívic amb la programació musical. Cada últim divendres de mes organitza una jam session o un concert a l'equipament per donar oportunitats a joves músics.

CLUB DE LECTURA DIJOUS

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

GRUP DE CORAL CHM

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

GRUP DE PETANCA

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

GRUP DE JOCS DE ROL

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

GRUP DE RUMMIKUB

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

CLUB DE LECTURA 'LIBRO-CLUB'

Un grup on s'exploren obres d'autores que abasten una àmplia varietat de temes; des de la identitat i el descobriment, passant per l'amor, les relacions, la violència i la sexualitat.

Lectures que conviden a la reflexió sobre les diferents percepcions, prejudicis i privilegis, i que connecten amb la pròpia vida.

Per saber quina lectura toca aquest mes pots consultar-ho al seu instagram @libro__club

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

Amants de la tertúlia es reuneixen per debatre diferents temes i escoltar els variats punts de vista dels assistents. Es troben els dilluns (o dimarts si és festiu) a les 17 h al centre cívic Sarrià.

ENTITATS I GRUPS FORMALS

GRUP DE COSTURA COMPARTIDA

El grup de costura del Centre és un espai d'accés lliure dedicat a la creativitat, la col·laboració i l'aprenentatge, adreçat a persones amb passió per la costura, independentment del seu nivell d'experiència. Tant si ets principiant com si ja tens habilitats avançades, el grup ofereix un ambient acollidor per compartir idees i perfeccionar tècniques. Si vols participar pots fer-ho els dissabtes d'11 a 14 h. Important: Cal portar el propi material.

GRUPS DE JOCS DE CARTES

Al Centre Cívic es troben persones interessades en diferents jocs de cartes. Aquests són els jocs i franges horàries en els que es troben. Si t'interessa participar-hi pregunta a la recepció del Centre Cívic.

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

Instagram



Web





Concert fora de l'Atri, maig 2025

**ADREÇA**

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

HORARIS

De dilluns a divendres
de 9 a 21 h

Dissabtes
de 10 a 21 h

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

Segueix-nos a les xarxes socials:
ccivics.bcn.cat/sarria
facebook.com/ccsarria
instagram.com/ccsarria