
Centre Cívic La Sedeta

TALLERS CULTURALS PER A TOTHOM

Juliol de 2023

La Sedeta



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 6 de juny a les 10 h.

Al centre, de dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.

Per internet, a <https://cursoslasedeta.inscripcionscc.com>

Extracte normativa tallers centres cívics:

- Les places són limitades per a totes les activitats.
- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller s'anul·la en la seva totalitat per part de l'organització.
- El centre es reserva el dret a canviar el/la professor/a, el dia, l'horari, el format o la ubicació de l'activitat en cas que ho consideri oportú.
- Per beneficiar-se de reduccions de tarifes per a persones en situació d'atur o amb una discapacitat reconeguda, les inscripcions han de ser presencials i s'ha de presentar una còpia la documentació.

S Taller amb suplement

TALLERS CULTURALS

CREATIVITAT

EL CÀNTIR, CERÀMICA TRADICIONAL

S

Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30 h
Del 4 al 20 de juliol (6 sess.)
Preu: 63,89 €

Tècniques i produccions ancestrals

Què hi ha més tradicional i estiuenc que un càntir? Farem el nostre propi càntir per beure aigua fresca. Aprendre les tècniques bàsiques terrissaires, des de l'elecció de l'argila fins al modelat i la decoració. No cal tenir coneixements previs. Les peces s'entregaran cuites al mes de setembre.

Professor: Vicente Rivera de Vuelasola y Hombrepez



HUMANITATS

PASSEJADES HISTÒRIQUES A LA FRESCA

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Del 4 al 18 de juliol (3 sess.)
Preu: 31,94 €

Una mirada a les dones de Barcelona

Aprofitarem la primera tarda de juliol per conèixer la història d'algunes de les dones pioneres en pedagogia, biologia, zoologia o medicina de la nostra ciutat. La segona, per ramblejar per la vida de les dones burgeses, lectores, artistes, nobles i presumides i pels carrers on lluïen els seus millors vestits en una època on la moda era exigent i un símbol de prestigi social. I el 18 de juliol, 87 anys després del cop d'estat de 1936, creuarem el Raval per resseguir les vides de lluites de les milicianes, les obreres i sindicalistes i les vedettes del Paral·lel.

Professora: Laura Sancliment, d'Ineditours.



EXPRESSIÓ

RITMES CUBANS

Dilluns i dimecres de 18 a 19.30 h
Del 3 al 19 de juliol (8 sess.)
Preu: 47,92 €

El son caribeny

Gaudiem ballant sense parella la riquesa dels fonamentals ritmes de Cuba com el mambo, el bolero, el txa-txa-txa, la rumba i l'omnipresent son.

Professora: Nayan Jaimes de SwingCats



DANCE FIT

Dilluns i dimecres de 19.45 a 21 h
Del 3 al 19 de juliol (8 sess.)
Preu: 47,92 €

Diverteix-te ballant

Un còctel de balls i música vibrant per tonificar i cuidar el cos a tot ritme. Treballarem cames, braços, glutis i abdomen per augmentar la nostra energia i estat d'ànim.

Professora: Nayan Jaimes de SwingCats



HABILITATS I COMPETÈNCIES

INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h
Del 3 al 19 de juliol (8 sess.)
Preu: 47,92 €

Sempre has volgut patinar?

Aprendrem la base del patinatge en línia per poder recórrer la ciutat al teu aire sobre rodes. És necessari portar patins, recomanem que siguin de bota dura, i proteccions pels genolls i les mans. Si no en tens, nosaltres t'ho deixem. El primer dia ens trobem a La Sedeta.

Professorat de Rollergrind 360



FRANCÈS PER VIATJAR

Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30 h
Del 4 al 20 de juliol (6 sess.)
Preu: 47,92 €

Pour aller à la gare?

Millorarem les nostres habilitats a l'hora d'expressar-nos i entendre a les persones natives. Adquirirem recursos per poder actuar amb més destresa en les situacions que ens trobem habitualment al viatjar. Es necessari tenir coneixements bàsics de francès. Nivell A1.

Professora: Nathalie Souron



CUINA

CUINA COREANA D'ESTIU

S

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Del 4 al 18 de juliol (3 sess.)
Preu: 31,94 €

Aromes frescos i llunyans

La cuina tradicional coreana és molt estacional. Quan arriba el bon temps les sopes i estofats deixen pas als plats típics de l'estiu amb tot de productes de temporada. Descobrirem un munt de receptes saludables, saboroses i que ens ajudaran a combatre la calor.

Professora: Jenny Chih-Chieh Teng



SALUT

Si tens dubtes sobre una activitat física es recomana fer una consulta mèdica.

PILATES

Dimarts i dijous de 20 a 21.15 h
Del 4 al 20 de juliol (6 sess.)
Preu: 39,93 €

Estructura i defineix el teu cos

Realitzarem sèries de moviments encadenats a una respiració específica que ajuden a enfortir sobre tot la faixa abdominal, la regió lumbar i els glutis. A través del control del moviment corporal millorarem la concentració i la relaxació de la ment.

Professora: Lucrecia Guio



IOGA

Dimarts i dijous de 18 a 19.15 h
Del 4 al 20 de juliol (6 sess.)
Preu: 39,93 €

Equilibri entre cos i ment

Mitjançant la pràctica del "hatha ioga" aprendrem a relaxar-nos i revitalitzar-nos, carregant el cos d'energia. No importa l'edat que tinguis per mantenir-te en forma. Desenvoluparem l'equilibri, la coordinació i la recerca de pau interior.

Professora: Salomé Camps



FAMILIARS

MÚSICA PER A NADONS (6 A 24 MESOS)

Dijous de 10 a 11 h
Del 6 al 20 de juliol (3 sess.)
Preu: 15,97 €

A tot ritma en família

Taller de sensibilització musical per a nadons, que pretén ser un experiència significativa i compartida en família. Les cançons i els jocs musicals seran les propostes per generar un ambient relaxat on gaudiran tant les persones grans com les petites. Els infants han de venir acompanyats. La inscripció l'ha de fer el pare, la mare o el tutor legal de l'infant i inclou una persona adulta i un nadó.

Professora: Gabriela Luchilo



MAPA



ADREÇA

Centre Cívic La Sedeta
C. Sicília, 321
08025 Barcelona
Tels. 93 207 52 20 / 93 459 12 28
informacio@cursoslasedeta.cat
facebook.com/centreciviclasedeta
twitter.com/ccLaSedeta
instagram.com/cclasedeta
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasedeta

TRANSPORTS

-  L4-Joanic,
L2 i L5-Sagrada Família
-  47, H8 i N4
-  C. Nàpols cantonada
C. Sant Antoni Ma Claret
-  Equipament parcialment accessible

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat

Gestiona: Calaix de cultura

**Districte
de Gràcia**