

TALLERS TARDOR 2020

OCTUBRE, NOVEMBRE I DESEMBRE

Barceloneta



TALLERS

Preinscripcions: 17 i 18 de setembre. Per a usuaris/es del trimestre hivern 2020. Podeu tramitar-les online a <https://inscripcions.civcbarceloneta.com>. Davant qualsevol dubte o dificultat podeu adreçar-vos a formacio@civcbarceloneta.com.

Inscripcions: del 21 de setembre (a les 10h) al 30 de setembre. Fora d'aquest període no es tramitarà cap beca o ajut.

Màxim dues inscripcions per persona. Ajudeu-nos a facilitar que el major nombre de persones puguin gaudir d'alguna activitat durant aquest període!

Podeu apuntar-vos i fer el pagament dels cursos:

On-line
<https://inscripcions.civcbarceloneta.com>
Pagament amb targeta bancària

Presencials:
A la recepció del centre cívic de dilluns a divendres de 10 a 14h i de 16 a 20h.
No s'accepten pagaments en metàl·lic; únicament targeta o transferència bancària (en aquest darrer cas, caldrà lliurar el comprovant de l'ingrés 3 dies després de la preinscripció per a que la matrícula quedi formalitzada).

Inici dels tallers: setmana del 5 al 9 d'octubre

Finalització dels tallers: de l'1 al 7 de desembre

Preu tallers:
Tallers de 9 sessions d'1h: 46,50€
Tallers de 9 sessions d'1h 15 min: 58,13€
Tallers de 9 sessions d'1h 30 min: 69,76€

Les places són limitades. Màxim 9 participants per taller. En cas que el taller no arribi al nombre mínim d'alumnes, el

centre oferirà la devolució de l'import corresponent durant els 15 dies posteriors a l'inici del taller o un canvi d'activitat. L'import de la matrícula no es retornarà en cap cas, tret d'excepcions justificades i comunicades durant la primera setmana d'inici de les propostes

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual, l'activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual, reservant-se el dret a modificar les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Mesures sanitàries de prevenció

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid-19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Aquesta adaptació, comporta la reducció del nombre d'activitats i del nombre de places en cadascuna d'elles, per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries.

El centre seguirà els següents protocols sempre d'acord amb la normativa vigent:

- Mesura de la temperatura a l'entrada de l'equipament.
- Desinfecció de tots els espais després del seu ús.
- A l'entrada del centre i a cada aula hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic. L'aforament i la disposició del seients compliran les distàncies de seguretat requerides per les mesures sanitàries vigents.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada per garantir la distància de seguretat.

- No es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.
- Hi haurà un temps de ventilació de les sales entre classes.
- No hi haurà material d'ús comú a les sales. Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrfeiga i el material que indiqui el professorat.

Mesures individuals:

- Per tal d'evitar aglomeracions, adreçeuvos a la recepció del centre 5 minuts abans de l'inici del vostre taller. L'hora d'inici de la proposta és l'hora en què es pot accedir a la sala.
- Neteja de mans i/o ús de gel hidroalcohòlic a l'arribar i accedir al Centre Cívic.
- Cal mantenir una distància de seguretat entre persones a tots els espais del centre.
- L'ús de la mascareta és obligatori als espais comuns i a aquells tallers on el desenvolupament de l'activitat ho permeti.
- No portar menjar.
- No saludar donant la mà ni de cap manera que impliqui contacte físic.
- Si penses que pots tenir símptomes del covid-19 o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, queda't a casa i informa'ns.

DONA
Tallers gratuïts per a dones de la Barceloneta. Consultar programació específica.

JOVES
Si tens entre 17 i 20 anys i tens algun projecte, idea o proposta d'activitat, no dubtis en contactar amb nosaltres!

LLEGENDA

N NOU

SALUT

HIPOPRESSIUS **N**

Del 5 d'octubre al 7 de desembre
Dilluns d'11.45 a 12.45h
Professora: Isabel Trilla

PILATES **N**

Del 5 d'octubre al 7 de desembre
Dilluns de 12.45 a 13.45h
Professora: Isabel Trilla

YOGA

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
Grup A: Dimarts de 10.30 a 12h
Grup B: Dimarts de 12.15 a 13.45h
Grup C: Dimecres de 17 a 18.30h
Professora: Gemán Svetaz

MÈTODE FELDENKRAIS

Del 8 d'octubre al 3 de desembre
Dijous de 18.30 a 20h
Professora: Laura Illanes

CONSCIÈNCIA CORPORAL RESTAURATIVA **N**

Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Divendres d'11.30 a 12.30h
Professora: Salvana Vilallonga

GESTIÓ DE LA RESPIRACIÓ (NERVI VAGAL) **N**

Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Divendres de 12.45 a 13.45h
Professora: Salvana Vilallonga



BALL I MOVIMENT I DANSA

SWING SOLO **N**

Del 5 d'octubre al 7 de desembre
Dilluns de 18.15 a 19.45h
Professora: Ass. Swingats

BALL I FITNESS

Del 5 d'octubre al 7 de desembre
Grup A: Dilluns de 20 a 21.30h
Del 6 d'octubre l'1 de desembre
Grup B: Dimarts de 18.15 a 19.45h
Professora: Leticia Gil

DANSA AFRICANA

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
Dimarts de 20 a 21.30h
Professora: Marcel Zamble

VOGUING

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 20 a 21.30h
Professora: Anna Yang

TWERK

Del 8 d'octubre al 3 de desembre
Dijous de 20 a 21.30h
Professora: Karmen Cuellar

AFROBEATZ

Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Divendres de 17 a 18.30h
Professora: Marie "La Santa"

FLAMENC

Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Iniciació: Divendres de 18 a 19h
Mig: Divendres de 19.15 a 20.15h
Avançat: Divendres de 20.30 a 21.30h
Professora: Beatriz del Pozo

SWING SOLO **N**



ACCIÓ EN L'EXPRESSIÓ CONTEMPORÀNIA

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
Iniciació: Dimarts de 17 a 18.30h
Avançat: Dimarts de 18.45 a 20.15h
Professora: Helena Canas

DANSA I ENTRENAMENT FÍSIC

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 10.30 a 12h
Professora: Gabriela Barberio

ESTIRAMENT ORGÀNIC I FLEXIBILITAT

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 12.15 a 13.45h
Professora: Gabriela Barberio

DIVERSAT EN DANSA, MOVIMENT I EXPRESSIÓ

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 18.15 a 19.45h
Professora: Emilio Bravo
Preu: Gratuït

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 18.30 a 20h
Professora: Magda Garzón

DANSA, MÚSICA, ARTS PLÀSTIQUES I CIRC

RECERCA EN MOVIMENT, TÈCNICA I COREOGRAFIA

Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Dimecres de 20.15 a 21.45h
Professora: Magda Garzón

LLENGUATGE FÍSIC BASAT EN LA TÈCNICA CONTACT

Del 8 d'octubre al 3 de desembre
Dijous d'11.30 a 13h
Professora: Ramon Roig

DANSA ACROBÀTICA

Del 8 d'octubre al 3 de desembre
Iniciació: Dijous de 18 a 19.30h
Avançat: Dijous de 19.45 a 21.15h
Professora: Roberta Ruggiero

CANT



CANT

Del 5 d'octubre al 7 de desembre
Grup A: Dilluns de 17 a 18.30h
Grup B: Dilluns de 18.45 a 20.15h
Professora: Glòria Sirvent

CAJÓN FLAMENC

Del 6 d'octubre l'1 de desembre
Dimarts de 20.15 a 21.45h
Professora: Xavi Garcia



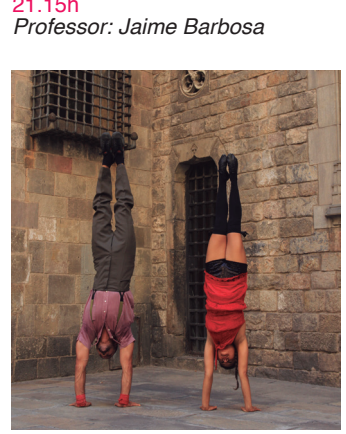
LA PASSIÓ DE DIBUIXAR A L'AQUAREL·LA

Del 5 d'octubre al 2 de desembre
Avançat: Dilluns de 20 a 21.30h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Iniciació: Dijous de 17 a 18.30h
Professora: Paula Leiva



VERTICALS I EQUILIBRIS INVERTITS

Del 9 d'octubre al 4 de desembre
Iniciació: Divendres de 18.30 a 19.45h
Avançat: Divendres de 20 a 21.15h
Professora: Jaime Barbosa



DONA

Tallers gratuïts per a dones de la Barceloneta.
Preinscripcions: 17 i 18 de setembre. Per a usuàries del trimestre hivern 2020. Inscripcions: del 21 al 30 de setembre. Apunta-t'hi per email a comunicacio@civcbarceloneta.com o a la recepció del Centre Cívic de dilluns a divendres de 10 a 14h i de 16 a 20h.

Màxim dues inscripcions per persona (els tallers programats els dilluns comptaran com una única proposta donat que el número de sessions és més reduït). Ajudeu-nos a facilitar que el major número de persones puguin gaudir d'alguna activitat durant aquest període!



Fotografia del Centre Cívic Barceloneta

TALLERS

DISTENSIÓ

Del 5 d'octubre al 2 de novembre (4 sessions). Dilluns de 17 a 18.15h
A càrrec de *Silvina Molina*

Sovint quan una paraula es pronuncia, moltes vegades perd la força que té i, per tant, la seva importància. És el cas de l'estrés. Tothom va més o menys estressat i ens sembla normal. L'estrés és bo o dolent? L'estrés ve de fora o el generem nosaltres? Què li passa, al cos, quan està estressat?
A través de diverses sèries d'estiraments, la respiració, tècniques de PNL i meditació, alliberarem al cos de la tensió acumulada. Un cos dis-tès ens ajuda a relaxar la ment i ens porta equilibri i benestar.

DE LA RESPIRACIÓ AL MOVIMENT

Del 9 al 30 de novembre (4 sessions). Dilluns de 17 a 18.15h
A càrrec de *Uma Maraval*

Com podem utilitzar la respiració per estar més presents en nosaltres mateixes i des d'aquí donar curs al nostre moviment espontani, autèntic, desinhibit. Endinsar-nos en un espai cuidat on poder expressar-nos totalment.

DONA

KUNDALINI YOGA I MEDITACIÓ

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre (9 sessions). Dimarts de 17 a 18h
A càrrec de *Leticia Gil*

Amb l'eina del Kundalini yoga i Meditació es vol treballar l'autogestió davant la incertesa que vivim tots en l'actualitat. La gestió d'estrés, ansietat, depressió i l'equilibri mental per mantenir serenitat i una ment neutra en un context com l'actual.

DONA CÍCLICA - DESPERTA LA TEVA ENERGIA CREATIVA!

Del 7 d'octubre al 18 de novembre (7 sessions). Dimecres de 19.30 a 20.45h
A càrrec de *Arianna Ruffinengo*

Connecta amb la teva energia creativa vital a través de l'exploració del teu cicle menstrual, dels 4 arquetips que integren les fases de cada cicle i els seus dons. Troba la connexió que tens amb la natura i la lluna! Ho farem a partir d'activitats creatives com la creació de les cartes del cicle, el disc lunar i moments per compartir.

Activitat programada en el marc de l'exposició "DES (EDUCADES)" i del 25N



fotografia Arianna Ruffinengo

PARLAR I CRÈIXER

Del 8 d'octubre al 3 de desembre (9 sessions). Dijous de 17 a 18h
A càrrec de *Salvana de Vilallonga*

Us proposem un espai on compartir experiències i recursos interns amb altres dones. Unes trobades on descobrir entre totes, la capacitat d'estimar-nos i conduir-nos cap al benestar personal.

MAPA



ADREÇA I HORARIS

Centre Cívic Barceloneta
C/Conreria,1-9. 08003 Barcelona
Tel. 93 256 33 00
info@civcbarceloneta.com
barcelona.cat/cvbarceloneta
facebook.com/cvbarceloneta
vimeo.com/cvbarceloneta
instagram.com/centrecivcbarceloneta

Equipament Infantil Barceloneta
C/Andrea Dòria 23-31 08003 Barcelona
tel. 93 250 78 42
casalinfantil@civcbarceloneta.com
barcelona.cat/cvbarceloneta

Horaris d'atenció al públic
Matins de dimarts, dimecres i dijous de 10 a 13h
Tardes de dilluns a dijous de 16.30 a 19.30h

De dilluns a divendres de 9 a 22h
Dissabtes de 10 a 15h i de 16 a 22h

BUS: D20, 47, 59, V15, V19, N8 i N28
METRO: Barceloneta(L4)

Districte de Ciutat Vella