

Centre Cívic Can Felipa

AGENDA HIVERN

De gener a març 2024

Can Felipa

**Districte de
Sant Martí**
@Bcn_SantMartí

**Ajuntament de
Barcelona**



En aquesta agenda trobareu dues seccions:

Programació d'activitats trimestrals
Cursos i tallers del nou trimestre

pàg. 03
pàg. 12

ACTIVITATS

Programació de les activitats de gener a març 2024

En aquesta secció trobareu la programació de les activitats d'Arts Visuals, Escena Contemporània, Escena Familiar i altres activitats de gener, febrer i març de 2024 al Centre Cívic Can Felipa.

LLEGENDA

 GRA TUIT	Activitat gratuïta	 La(b)	La(b) Felipa
 NOU	Activitat nova	 FS	Festival Sereia
 EN	Entreteixides	 CR	Companyia resident

ARTS VISUALS

1:11 I SE T'ESCAPA

Esther Merinero

GRA
TUÏT

Exposició

Inauguració 20.01.24 a les 19 h
del 20.01.2024 al 10.04.2024
Gratuït

La proposta s'articula al voltant de tres nuclis conceptuals. portal, la idea de col·leccionisme d'objectes i la clau— que es combinaran a les peces finals. D'una banda, proposo la idea de 'Portal' com a entrada a aquest espai món més enllà carregat de fantasia i un fort potencial oníric i del subconscient. Les peces fan referència a una llengüatge o codi proper al que es pot donar en un jardí fantàstic. Estructures que ressonen amb suports de testos, tanques o por tons, portes a jardins privats—. Una atmosfera habitada, també, per petits objectes-amullets-memòries.

1:11 I SE T'ESCAPA

Activitats relacionades

La(b) GRA
TUÏT

Taller familiar sobre l'exposició

25.01.2024 a les 12 h
Gratuït amb inscripció prèvia.

+info: cccanfelipa.cat

Visita comentada

A càrrec d'Esther Merinero
14.02.24 a les 19 h
Gratuït amb inscripció prèvia

Vine a conèixer les exposicions del CCCan Felipa de la mà dels artistes! +info: cccanfelipa.cat

ENTRETEIXIDES

La(b) EN

Tallers especialitzats d'Arts Visuals

Programa educatiu d'arts visuals en col·laboració entre el Centre Cívic Can Felipa, La Escocesa i Hangar amb tallers impartits per artistes residents d'aquests dos centres de producció i recerca artística del Poblenou. El programa Entreteixides pretén incentivar

la creació de continguts al Centre Cívic possibilitant la creació de tallers específics impartits per part d'artistes i productores culturals. Els tallers poden estar dirigits a diferents col·lectius: infants, joves, adults o gent gran. Per saber els propers tallers estigueu atents al nostre web cccanfelipa.cat i seguïu-nos a [@canfelipa.artsvisuals](https://www.instagram.com/canfelipa.artsvisuals) al Instagram!

TALLER DE FERMENTACIÓ I MICROBIOTICA

Sonia Villar

La(b) EN GRA
TUÏT

A partir del 07.02.24
Dimecres de 18 h a 20.30 h
Gratuït (9 sessions)

Es troben pràctiques ancestrals de fermentació alimentària a totes les cultures de la història de la humanitat, aliments transformats i preservats col·lectivament a les èpoques de collita, contribuint a la festivitat ritual, nutrició i cohesió social de les comunitats. Som ecosistemes. Prendre'ns el temps de prestar atenció als microorganismes, pot donar espai a noves perspectives per reimaginar com ens relacionem amb allò macro, del col·lectiu al personal, del cel·lular al social.

Al taller, ens involucrem col·lectivament en processos vius, practicarem diferents tècniques de fermentació pas a pas i compartirem lectures, sabors i sabers sobre bacteris, fongs i llevats. Experimentarem com la fermentació és una tecnologia ancestral i procés relacional i inevitable que ens pot ajudar a analitzar les formes concretes i abstractes en què ens relacionem, ja que ens connecta amb el nostre entorn, els éssers al voltant i les forces invisibles.



ESCENA CONTEMPORÀNIA

Mostra dels resultats del laboratori creatiu 'DÓNA CORDA AL COS'

Bàcum Produccions

La(b) GRA
TUÏT

12.01.2024 a les 19.30 h
Gratuït amb reserva prèvia

Exposició del procés viscut durant el darrer trimestre a Can Felipa, a partir de la investigació amb cordes saltar per generar ritmes i textures sonores.

BREAK TIME

Estela Santos

CR GRA
TUÏT

Espectacle de carrer
14.03.2024 a les 19 h
Gratuït amb reserva prèvia

Break time és una audioguia creada per ser escoltada a l'espai públic urbà. La peça posa en qüestió la idea generalitzada que tenim del temps i proposa una concepció pròpia del paràmetre. Prenent com a suport estudis de física i utilitzant eines de percepció sensorial i d'imaginació, Break time permet mirar el temps des d'un punt de vista subjectiu i una concepció poètica i col·lectiva de l'espai públic.

MALAS HIERBAS

Cia. La Simbiótica

CR GRA
TUÏT

01.03.2024 a les 19.30 h
Sala de Conferències
Gratuït amb reserva prèvia

Un espectacle per a la sembra. Un conte silvestre sobre migració. O són unes desconegudes a les quals desitjariem defensar o són perilloses que hauríem de mantenir allunyades de les nostres llars. Diuen que les males herbes són espècies que es caracteritzen per la seva facilitat de creixement, expansió i per la seva gran capacitat d'alterar un ecosistema o territori. Tots els éssers vius busquem créixer a hàbitats que siguin favorables, no obstant són les males herbes les que aconseguen adaptar-se i desenvolupar-se als llocs més agrestos i inhòspits. Però... qui decideix què és una mala herba? "Malas hierbas" és una obra que utilitza el conte, les tècniques de teatre sensorial i la manipulació d'objectes. Una experiència íntima plena de plantes que fan olor, que tenen gust, que molesten, que piquen, que curen. Un herbolari (aquell que a Colòmbia ven plantes i remeis) ens obre el seu carro, la seva paradeta de plantes, la seva biografia de caigudes, ferides i pegats perquè entenguem que, com les males herbes, hem de trobar les esquerdes, brollar i expandir-nos des d'aquells racons relegats pel sistema per a assilvestrar les institucions i convertir el "bell jardí" en una jungla espessa i frondosa.

ESCENA FAMILIAR

CONTES ORIENTALS

Sensedrama Teatre

GRA
TUÏT

Contacontes

20.01.2024 a les 12 h

Sala de Conferències

Gratuït amb reserva prèvia



Els contes són catifes màgiques que ens fan volar a través del temps i l'espai. En aquest espectacle de contes, l'abella Catalina ens descobrirà personatges meravellosos que són a milers de kilòmetres de distància: a Corea, Filipines o Japó. I també arribarem a la misteriosa Turquia. Les històries d'aquestes terres ens seduiran de la mateixa manera que ho fan les de qualsevol altra part del món. Constatarem que hi ha moltes similituds entre civilitzacions i països d'arreu, i és que als personatges els passen les mateixes coses a milers de kilòmetres de distància.

Recomanat per a nens i nenes a partir de 4 anys.

Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@ccan-felipa.cat

EL VÀTER DE L'ESCOLA

Cia. Les Mississipi

CR GRA
TUÏT

Teatre

17.02.2024 a les 12 h

Teatre

Gratuït amb reserva prèvia



La Valentina és una nena que està molt trista perquè se sent sola a la seva nova escola. Un dia, decideix llançar-se dins el vàter de l'escola per arribar al mar, i així, tornar al seu poble costaner. És aquí quan comença la seva gran aventura. Dins les clavegueres coneixerà les seves curioses veïnes i veïns: el ratolí Cristòfol, l'escumbreta Cornèlia, i d'altres habitants d'allò més extravagants que haurà d'ajudar davant d'un gran perill. Les voleu conèixer? Us atreviu a entrar dins d'aquest món de màgia i tovallotes brutes? Recomanat per a nens i nenes a partir de 6 anys.

Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@ccan-felipa.cat

LA PETITA CAPMANY

Tanaka Teatre

GRA
TUÏT

Teatre

24.02.2024 a les 12 h

Teatre

Gratuït amb reserva prèvia



La Maria Aurèlia és una noia forta i d'idees clares que no s'entén amb el seu pare. Aviat descobrirà que el món que coneix està a punt de desaparèixer. Acompanyada d'en Patufet, entrarà a un univers on personatges del folklore català l'ajudaran a lluitar contra l'Oblit, a descobrir-se a si mateixa i a millorar la relació amb seu el pare. Un viatge tendre i divertit a través de les tradicions populars catalanes. Espectacle de teatre, titelles, gegants, bestiari i màscares guanyador del Millor Espectacle Familiar de Teatre Barcelona 2020.

Recomanat per a nens i nenes a partir de 5 anys.

Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@ccan-felipa.cat

VIATGE A KOKORO

Cia. Las Miradas Compartidas

GRA
TUÏT

Espectacle

16.03.2024 a les 11h i a les 12.30h

Gratuït amb reserva prèvia



En japonès existeixen dues paraules per a anomenar el cor: SHINZOU que descriu el cor físic, el que batega i KOKORO que és la paraula que defineix el cor espiritual, el que estima i sent.

Quan tanco els ulls puc sentir el meu batec, el meu SHINZOU... i alguna cosa més. Això altre és KOKORO. Però, com descriure KOKORO? Com anomenar allò que l'habita? No és gens fàcil trobar les paraules. Recomanat per a nens i nenes a partir de 7 anys.

Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@ccan-felipa.cat

ALTRES ACTIVITATS

EXPOSICIÓ DE PINTURA

Fund. Cat. Paràlisi Cerebral

La(b) GRA
TUÏT

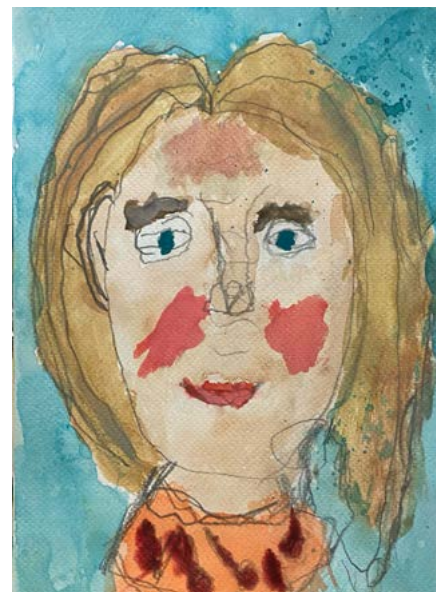
Expo petit format

Del 03.01 al 31.01

Ubicada a la tercera planta

Gratuït

Exposició de Pintura dels usuaris de Fundació Catalana De Paràlisi Cerebral.



EXPOSICIÓ DE RETT + ARTE PALIATIVO

La(b) GRA
TUÏT

Expo petit format

Del 03.02 al 28.02

Ubicada a la tercera planta

Gratuït

Exposició usuaris de Síndrome de Rett amb Arte Paliativo que recull els tallers realitzats entre ambdues entitats.

EXPOSICIÓ UNIVERSITAT DE L'EXPERIÈNCIA

La(b) GRA
TUÏT

Expo petit format

Del 03.03 al 31.03

Ubicada a la tercera planta

Gratuït

FESTIVAL SEREIA Cultura Popular Brasileira

FS La(b) GRA
TUÏT

Del 02 al 04.02.24

Diversos Espais

La quarta edició del Festival Sereia es durà a terme del 2 al 4 de febrer de 2024, coincidint amb les celebracions de Yemanjá i La Candelera. El festival pretén crear ponts entre la cultura popular brasilera i la ciutat de Barcelona, donant a conèixer els ritmes tradicionals de Brasil. És una iniciativa 100% femenina amb una mirada atenta a les dones artistes i les manifestacions transversals del feminisme. Durant aquell cap de setmana hi hauran tallers de dansa, concerts, DJ's, tallers i activitats familiars, gastronomia brasilera i molt més. El Festival té repercussió internacional, i a part de rebre a artistes de Brasil, rebrà participants de tota Europa i del territori espanyol.

Aquesta gran trobada cultural celebrarà part de la seva programació al centre cívic Can Felipa amb tallers oberts al públic del barri del Poblenou.

TALLER D'INICIACIÓ AL FUNK BRASILER

FS La(b) GRA
TUÏT

Dissabte 03.02.2024

de 17.00 a 18.10 h

Sala teatre

Gratuït amb reserva prèvia

+info: ccanfelipa.cat/altres-activitats/

ALTRES ACTIVITATS

ESCAPE ROOM DE CARNESTOLTES: LA PEDRA ALQUÍMICA

GRATUÏT

Animació familiar
10.02.2024 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

La pedra alquímica és un escape room portàtil on els jugadors hauran de resoldre enigmes i trenca-closques per formar les quatre pedres elementals (foc, terra, aigua i vent). Un cop ho aconsegueixin, si es comuniquen i treballen en equip, aconseguiran arribar fins a la Pedra Filofofal.

Veniu disfressats i ajudeu-nos a trobar les quatre pedres elementals imprescindibles per transmutar una Pedra Filofofal!

Recomanat per a nens i nenes a partir de 8 anys i les seves famílies.

CONCERT SIMFÒNIC Orquestra Amics de La Música

Concert
Dissabte 16.03.2024 a les 17 h
Sala teatre
Preu: 5€



L'Orquestra Amics de la Música és una orquestra amateur, mig simfònica i mig big band, composta per més de quaranta instrumentistes. L'OAM és la única agrupació instrumental a Catalunya especialitzada en difondre els grans temes escoltats al segle XX.

RESERVA I COMPRA D'ENTRADES: Les entrades es pagaràn en efectiu el mateix dia del concert (amb o sense reserva). Tots els beneficis de les entrades es destinaran a [Associació Ficat per la fisura palatina](#).



CALENDARI TRIMESTRAL

GENER

Del 03 al 31		Exposició de Pintura F.C. Paràlisi Cerebral	AA
DV 12	19.30 h	Mostra del laboratori creatiu 'Dóna corda al cos'	EC
DS 20	12 h	Contes Orientals	EF
A partir del 20	19 h	1:11 Se T'escapa: Exposició	AV
DJ 25	12 h	1:11 Se T'escapa: Taller familiar	AV

FEBRER

Del 02 al 04		Festival Sereia	AA
DS 03	17 h	Taller d'iniciació al Funk Brasil	AA
Del 03 al 28		Exposició de Rett + Arte Paliativo	AA
DM 07	18 h	Taller de Fermentació i Microbiotica	AV
DS 10	12 h	Escape Room de Carnestoltes: La Pedra Alquímica	AA
DJ 25	12 h	1:11 Se T'escapa: Visita comentada	AV
DS 17	12 h	El vàter de l'escola	EF
DS 24	12 h	La Petita Capmany	EF

MARÇ

DV 01	19.30 h	Malas Hierbas	EC
Del 03 al 31		Exposició Universitat de l'experiència	AA
DJ 14	19 h	Break Time	EC
DS 16	11 i 12.30 h	Viatge a Kokoro	EF
DS 16	17 h	Concert Simfònic	AA

CURSOS I TALLERS

Dates d'inscripció del 18 al 22 de desembre de 2023

En aquesta secció trobareu els cursos i tallers programats per gener, febrer i març de 2024 al Centre Cívic Can Felipa. La inscripció als cursos i tallers es pot fer presencial o en línia des del nostre web.

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

ARTESANIA

Laboratori de ceràmica - Iniciació	pàg. 12
Patchwork	pàg. 12
Remeis tradicionals amb plantes	pàg. 12
Taller de brodat creatiu	pàg. 12
Taller de tapis d'alt lliç	pàg. 12

ARTS VISUALS

Acrílic	pàg. 13
Aquarel·la, Introducció - Matí	pàg. 13
Aquarel·la, Introducció - Tarda	pàg. 13
Introducció al dibuix	pàg. 13
Sumi-e: l'art de la tinta	pàg. 13
Urban sketching	pàg. 13
8M: autoeditem(nos)	pàg. 14

ARTS ESCÈNIQUES

Dansa contemporània	pàg. 14
Improvisació teatral	pàg. 14
Joc teatral	pàg. 15
Playback i risoteràpia, Dones +40	pàg. 15
8M: improfeminismes	pàg. 15

LLEGENDA

- GRA TUÏT** Curs i taller gratuït
- NOU** Curs i taller nou

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

COS I MOVIMENT

Balls de saló - Intermedi/Reciclatge	pàg. 16
Balls de saló - Avançat	pàg. 16
Esquena sense dolor	pàg. 16
Hipopilates	pàg. 16
loga	pàg. 16
loga per embarassades	pàg. 17
loga terapèutic	pàg. 17
loguïlates	pàg. 17
Moviment conscient - Dones +40	pàg. 17
Pilates matí	pàg. 18
Pilates tarda	pàg. 18
Tai-txi	pàg. 18
Tai-txi - Fàcil!	pàg. 18
Txi kung	pàg. 18
Zumba	pàg. 18

CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness a la natura, collserola	pàg. 19
Mindfulness	pàg. 19
Vuit diàlegs amb la filosofia	pàg. 19
Viure en positiu	pàg. 19

IDIOMES

Club de lectura en anglès	pàg. 20
Conversa en anglès	pàg. 20

MÚSICA

Guitarra adults	pàg. 20
Ukulele adults	pàg. 20

CUINA

Cuina de temporada	pàg. 21
Bàsics de la cuina vegana	pàg. 21

JOVES

Dansa urbana	pàg. 21
Som joies	pàg. 21

TALLERS FAMILIARS

Ceràmica en família	pàg. 22
Explora i crea	pàg. 22
loga postpart amb nadons	pàg. 22
Sens. Musical i expressiva, infants	pàg. 22

TALLERS PER A INFANTS

Guitarra per a infants, 8+	pàg. 23
----------------------------	---------

ARTESANIA

LABORATORI CERÀMICA Iniciació

Grup 1: A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h. Taller 2
Grup 2: A partir de l'11.01.2024
Dijous, de 19 a 21 h. Taller 2
78,84€ + 15€ material (9 sessions)

Mitjançant el fang explorarem les potencialitats creatives de cadascú, sempre respectant la diversitat de punts de vista. Tindrem amb la ceràmica des de les profunditats més personals. Des d'una tassa a una escultura abstracta, a tot li donarem l'abundància d'un sentiment propi. Serà una oportunitat per a iniciar-se en el món de la ceràmica i connectar amb les nostres mans i la nostracreativitat. Impartit per Alba Coll.

PATCHWORK

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 17 a 19 h
Aula 3
78,84€ (9 sessions)

Combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars. Cal tenir regles, llapis i llapis de colors. Impartit per Montserrat Andrés.

REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Taller 3
35,04€+ 15€ material (4 sessions)

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tota mena de malalties i malestars i per a fer productes d'ús cosmètic. Aprenem sobre tradicions remeieres de les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprenem a

fer tintures, ungüents, macerats, xarops i moltes preparacions més. També ens apropiem a les plantes des del tacte i l'olfacte mitjançant caps sensorials. El primer dia cal portar dos pots de vidre amb tapa d'uns 200 ml per endur-se mostra del que prepararem, i s'explicarà la resta d'envasos que caldrà portar al llarg del curs. Impartit per Zero Waste Bcn.

TALLER DE BRODAT CREATIU

NOU

A partir del 08.01.2024
Dilluns, de 18h a 20.30 h
Taller 1
36,20€+ 10€ material (4 sessions)

En aquest taller ens endinsarem en la tècnica tèxtil del brodat, aprenent algunes de les seves puntades bàsiques aplicades a tècniques més contemporànies. Aprenem a transferir un dibuix al teixit i, per acabar, parlarem dels acabats i les cures més adients. Amb la tècnica del brodat podràs renovar i donar un toc personal a les teves peces de roba, així com crear petites obres d'art tèxtil tot deixant anar la teva imaginació. El taller inclou el següent material: bastidor, agulla, fils, teles, etc. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.

TALLER DE TAPÍS D'ALT LLIÇ

NOU

A partir del 12.02.2024
Dilluns, de 18 a 20.30 h
Taller 1
43,80€+ 10€ material (4 sessions)

En aquest taller, de caràcter pràctic, aprenem des de zero a teixir un petit tapís decoratiu. Adaptarem la tècnica a un petit bastidor de fusta, que ens servirà tant per practicar el muntatge com per aprendre els principals punts bàsics. A més a més, jugarem amb diferents materials com ara llana, cotó, jute o cintes per crear diferents combinacions. El taller inclou el següent material: bastidor, agulles, llanes i fils, etc. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.

ARTS VISUALS

ACRÍLIC

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 19 a 20.30 h
Taller 3
59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Descobreix les característiques i avantatges de l'acrílic com llenguatge artístic, explora tècniques bàsiques i experimenta amb diferents eines. Realitzarem exercicis que et permetin familiaritzar-te amb l'ús de l'acrílic, com barrejar colors, crear textures i aplicar capes en un llenç. Explora la teva creativitat a través de projectes simples i desenvolupa la teva pròpia obra d'art. Impartit per Montse Trillo.

AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ

Matí: A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 10 a 11.30 h. Taller 1
Tarda: A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 17.30 a 19 h. Taller 3
59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Taller essencial d'aquarel·la per a conèixer aquesta disciplina creativa. Pensat per a principiants, descobrir quin són els materials idonis per a pintar la nostra primera aquarel·la i coneixerem la tècnica bàsica per a continuar pintant pel nostre compte. Material necessari: un drap, un pot de vidre, 2 o 3 pinzells de diferents mides i un plat pla. Impartit per Montse Trillo.

INTRODUCCIÓ AL DIBUIX

NOU

A partir de l'11.01.2024
Dijous, de 18 a 19.30h
Taller 1
59,13€ (9 sessions)

Vols iniciar-te en el món del dibuix, perfeccionar la teva tècnica o desenvolupar una nova visió? Aquest és un taller orientat al benestar i l'acció creativa de dibuixar. Aprenem a observar, a desbloquejar la imaginació i els secrets de la perspectiva. Material bàsic que cal portar el primer dia: Quadern de dibuix format A4 vertical per fer proves, quadern de dibuix format A3 vertical Canson amb espiral, llapis HB i

B2, maquineta, goma d'esborrar i pinces de dibuix. Impartit per Stéphane Carteron.

SUMI-E: L'ART DE LA TINTA

Dilluns 29.01.2024 de 17.30h a 19.30 h
Taller 3
8,76€ (1 sessió)

El Sumi-e és una tècnica pictòrica japonesa feta amb tinta negra. Es caracteritza per representar la naturalesa d'una manera expressiva i alhora senzilla. Té una forta connexió amb les pràctiques Zen i és per això que es considera una activitat meditativa i relaxant. En aquest taller coneixerem Els Quatre Honorables Cavallers, els motius d'estudi per excel·lència del Sumi-e i els traços principals per crear les nostres pròpies pintures. És una oportunitat per dedicar-te temps, aprendre al teu ritme i deixar que el pinzell transmeti el teu estat interior. Material necessari: Tinta xinesa líquida, bloc de dibuix d'esbós mida A3, un recipient per aigua i un altre per tinta, (opcional) 1 pinzell de Sumi-e de pèl natural d'uns 4 cm de llarg. A l'aula hi haurà pinzells per a la pràctica diària. Impartit per Laura Blanco.

URBAN SKETCHING

A partir de l'11.01.2024
Dijous, de 10h a 12h
Exterior
78,84€ (9 sessions)

Les classes es faran principalment a l'exterior, al Poblenou i altres barris de Barcelona. Sortirem a dibuixar al carrer on aprenem a copsar en el nostre quadern de dibuix allò que ens interessa del nostre voltant. També explorarem diferents tècniques per a personalitzar els nostres dibuixos, com l'aquarel·la i el lettering, entre d'altres. Material bàsic que cal portar el primer dia: tamboret plegable (Decathlon 5€), quadern de dibuix A5 sense anells format retrat (vertical), rotulador punta fina permanent, cal·librat 0.2, negre (Uni-pin, Micron, Staedtler...), llapis i goma, aquarel·la per adult, colors bàsics (Winsor & Newton, Van-gogh, etc.), pinzell amb dipòsit d'aigua talla L, drap. Impartit per Stéphane Carteron.

ARTS VISUALS

8M: AUTOEDITEM(NOS)

GRATUÏT NOU

6 i 7 de març, de 18.30h a 20.30h
Gratuït (2 sessions)

Taller no mixt en el marc del Dia de la Dona.

Un taller per abordar les qüestions de gènere i les sexualitats, des d'una mira transfeminista interseccional. A partir de les metodologies de treball del projecte Espais Púb(l)ics, es crearan dinàmiques artístiques per tal que cada participant pugui elaborar el seu propi fanzine a partir d'experiències individuals i col·lectives, tot utilitzant tècniques com el collage, la poesia visual o l'escriptura automàtica. Impartit per El col·lectiu La Noia Del Monyo.

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA CONTEMPORÀNIA

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Teatre
59,13€ (9 sessions)

El taller de dansa contemporània es basa a proporcionar un espai de coneixement i experiència a través del cos i el moviment, amb la finalitat de gaudir de l'art de la dansa. Iniciarem les sessions aplicant diverses tècniques de dansa per establir els fonaments bàsics, fomentant el contacte amb el cos i les sensacions de moviment a través d'exercicis i seqüències precises que aniran augmentant l'energia gradualment. Des d'aquest punt de partida, ens anirem endinsant en la dansa com a treball artístic, transitant per diferents tipus i qualitats de moviment, posant èmfasi en la musicalitat i el ritme, així com en el gest i l'expressió individual, mitjançant seqüències de moviment i propostes d'improvisació. Impartit per Olga Santín.

IMPROVISACIÓ TEATRAL

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 18 a 20 h
Teatre
78,84€ (9 sessions)

Farem exercicis molt dinàmics en què potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. Desenvoluparem la nostra imaginació, estimularem l'espontaneïtat, augmentarem la nostra percepció i la nostra sensibilitat mentre passem una bona estona.

ARTS ESCÈNIQUES

JOC TEATRAL

A partir del 08.01.2024
Dilluns, de 19 a 21 h
Sala Nova
78,84€ (9 sessions)

En aquest taller d'iniciació teatral potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. També desenvoluparem la imaginació, ja que ens plantejarem situacions en què hi haurà conflictes que resoldre estímulant al mateix temps la nostra espontaneïtat, sensibilitat i capacitat de percepció. Tot això ho realitzarem mitjançant exercicis d'improvisació, de creació d'escenes curtes, creació de personatges i exercicis d'interpretació a on treballarem l'escolta, l'observació, la paraula i el cos. Impartit per David Franch.

PLAYBACK I RISOTERÀPIA PER A DONES MAJORS DE 40 ANYS

GRATUÏT

A partir del 12.01.2024
Divendres de 19.15 a 20.45 h
Sala Nova
Gratuït (9 sessions)

En cas d'acumular més d'una absència sense justificar, es perdrà la plaça i aquesta passarà a alguna de les persones en llista d'espera.

Un taller de playback dedicat a l'expressió corporal a través de la música, el ball i el moviment. Realitzarem exercicis de risoteràpia per a facilitar la cohesió grupal, amb la finalitat de desenvolupar l'autoestima a través de l'autoconeixement i la consciència corporal, i treballarem la respiració, la presència escènica i la vocalització.

S'ha comprovat que el ball i el riure franc produeixen múltiples beneficis a tots els nivells: físic, emocional i mental. Rejoveneix, elimina l'estrès, tensions, ansietat, depressió, colesterol, aprima, alleuja el dolor, l'insomni, problemes cardiovasculars, respiratoris... A més, el riure ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, relaxació, obre els nostres sentits i ajuda a transformar les nostres putes mentals. Ens ajuda a descobrir els nostres dons, obrir nous horitzons, vèncer les pors, omplir-nos de llum, de força, d'il·lusió, de sentit de l'humor, de goig i a aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total. Impartit per Lorena Agüero.

8M: IMPROFEMINISMES

GRATUÏT NOU

Divendres 15 de març,
de 18.30h a 20.30h
Teatre
Gratuït (1 sessió)

Taller no mixt en el marc del Dia de la Dona.

Us presentem un espai còmode i segur per treballar les pròpies vivències. Un monogràfic on descobrirem que la improvisació teatral i la comèdia són eines poderoses d'autoconeixement i denúncia de diferents realitats socials, tant individuals com col·lectives. Riem del que ens ha passat i ens passa, riem i incentivem juntes un canvi de paradigma! Impartit per Sandra Sas.

COS i MOVIMENT

BALLS DE SALÓ INTERMEDI-RECICLATGE

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 20 a 21.30 h
Sala de conferències
59,13€ (9 sessions)

Podreu millorar la vostra destresa a l'hora de ballar en parella la Salsa, la Bachata, el Rock, el Tango, el Swing, etc.
Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

BALLS DE SALÓ AVANÇAT

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 20 a 21.30 h
Sala de conferències
59,13€ (9 sessions)

Perfeccionareu el vostre ball, aprenent a gaudir-ne i a compartir-ho amb la vostra parella.
Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

ESQUENA SENSE DOLOR

A partir de l' 11.01.2024
Dijous de 16 a 17 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Sessions dissenyades especialment per prevenir o reduir molèsties d'esquena, mitjançant la tonificació i l'estirament de la musculatura. Milloraràs la teva mobilitat i estabilitat gràcies a la unió del dinamisme i força muscular amb la respiració i la relaxació. Podràs prendre més consciència de la teva postura i de la teva alineació, enfortint l'abdomen i estirant els lumbrars, per gaudir d'una vida més saludable. Cal portar màrfega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

HIPOPILATES

A partir de l' 11.01.2024
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

La gimnàstica abdominal hipopressiva és la més idònia per recuperar i cuidar el sòl pèlvic, reforçar la faixa abdominal i augmentar la capacitat pulmonar. El mètode pilates tonifica i estira tota la musculatura del cos des de dins cap a fora. Ambdues disciplines et proporcionaran molts beneficis físics i de relaxació. Impartit per Sonia Ramos.

IOGA

A partir de l' 11.01.2024
Dijous de 17.15 a 18.15 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Ioga vol dir literalment unió de cos, ment i esperit. Amb aquesta pràctica, respectuosa amb el cos i les capacitats de cadascú, sincronitzarem la respiració i el moviment per unir una postura a una altra i fluir amb la respiració i el moviment. La pràctica física dinàmica ajuda a depurar l'organisme, alliberar tensions, aprenent a conèixer millor el nostre cos i a utilitzar-lo d'una manera més correcta. Crea lleugeresa i evita l'estancament, tant físic com mental, ajudant-nos així a enfortir els músculs, augmentar la flexibilitat i reduir l'agitació mental. Cal portar màrfega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

COS i MOVIMENT

IOGA PER EMBARASSADES

Grup 1
A partir del 19.01.2024
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,52€ (4 sessions)

Grup 2
A partir del 23.02.2024
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,52€ (4 sessions)

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda física, mental i emocionalment a la dona, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis. A les classes connectaràs amb tu mateixa i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el moment present de la pràctica. Així, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió cos i ment que proporciona el ioga. Impartit per Carmen Chito.

IOGA TERAPÈUTIC

A partir del 08.01.2024
Dilluns de 11.15 a 13.15 h
Sala Nova
78,84€ (9 sessions)

El ioga amb enfocament terapèutic contribueix a millorar la qualitat de vida, a desenvolupar tècniques d'autocura i contenció a través de la connexió corporal i emocional. El ioga que proposem en aquestes sessions s'adapta a cada cos, a cada identitat, a cada estat d'ànim i a cada necessitat. La proposta d'aquestes sessions és trobar-nos per a explorar noves maneres de moure'ns, de sentir, de relacionar-nos amb nosaltres i els/les altres. A través de postures de ioga, tècniques de respiració i dinàmiques grupals, es desenvoluparan eines personals per a equilibrar el sistema nerviós, reduir l'ansietat i l'estrès i potenciar el benestar i la salut integral. Impartit per Carolina Barbiel.

IOGUILATES

A partir de l' 11.01.2024
Dijous, de 10.45 a 11.45 h
Sala Nova
39,42 € (9 sessions)

Amb el ioga, cos i ment entren en perfecta conjunció a la vegada que el Pilates s'ocupa de treballar i millorar el to muscular. T'imagines fusionar ambdues disciplines? El resultat és un equilibri perfecte de salut física i emocional. Impartit per Sonia Ramos.

MOVIMENT CONSCIENT DONES MAJORS DE 40 ANYS

GRATUÏT

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Sala de Nova
Gratuït (9 sessions)

En cas d'acumular més d'una absència sense justificar, es perdrà la plaça i aquesta passarà a alguna de les persones en llista d'espera.

En aquest taller potenciarem l'autoconeixement a través d'una profunda presa de consciència del nostre propi cos, els seus límits i possibilitats, i focalitzarem l'atenció en la nostra respiració, els nostres pensaments i emocions. Enfortirem l'atenció a través de moviments coordinats amb la respiració, que farem de manera lenta i conscient afavorint així el procés d'aprenentatge somàtic. La pràctica habitual no només ens ajuda a prendre consciència a través del moviment i la respiració profunda, sinó que a més millora la postura corporal, estimula el sistema nerviós, millora la percepció individual, potencia l'autoestima i estimula l'atenció i la concentració per fer possible portar una vida plena segons el potencial individual de cada persona. Afavorir el benestar a través del retrobament amb nosaltres mateixes. Per fer l'activitat cal portar roba i calçat còmodes. Impartit per Lorena Agüero.

COS i MOVIMENT

PILATES

Matí

A partir del 10.01.2024
Dimecres, d'11 a 12 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Tarda

A partir del 08.01.2024
GRUP A: Dilluns, de 17 a 18 h
GRUP b: Dilluns, de 18 a 19 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Destacarem el treball respiratori i el coneixement del "Power House", el centre del cos des d'on neix tot moviment. Alleugera el mal d'esquena, tonificar el teu cos i obtindràs una postura efectiva. Acompanyat tot amb una bona dosi de relaxació. Impartit per Lucrecia Guio.

TAI-TXI

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 20 a 21 h
Teatre
39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marciais tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

TAI-TXI FÀCIL!

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marciais tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

TXI KUNG

Grup A

A partir del 09.01.2024
GRUP A: Dimarts, de 18.45 a 19.45 h
Sala conferències
39,42€ (9 sessions)

Grup B

A partir del 10.01.2024
GRUP B: Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Sala conferències
39,42€ (9 sessions)

Exercicis xinesos que ajuden a mantenir la salut, enfortir l'energia vital (Qi) i calmar la ment. Són exercicis fàcils d'aprendre i adequats per a persones de totes les edats, fins i tot amb mobilitat reduïda. Impartit per Miles David Pratt.

ZUMBA

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

La Zumba combina elements aeròbics amb passos de ball, inspirat en els ritmes llatins (salsa, merengue, reggaeton i cúmbia). Impartit per Enrique Dorado.

CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS A LA NATURA, COLLSEROLA

Dissabte 2 de març, de 9.45 a 13.45 h
Exterior
17,52€ (1 sessió)

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? El Shinrin-yoku (bany de bosc en japonès) és una pràctica que consisteix a passejar pel bosc d'una manera meditativa i pausada. Posant atenció a l'olor de les plantes, escoltant els sons dels animals i l'aire colpejant les fulles, observant els colors, tocant les diferents textures... La natura és un entorn privilegiat per la pràctica de la consciència plena, ja que ens permet connectar amb el moment present. Farem una ruta caminant per Collserola alternant moments d'atenció plena, de silenci i una meditació connectant amb l'entorn. Per fer el recorregut, és necessari un mínim de forma física (Distància: 8,5km. Dificultat mitja-desnivell 237m). - Cal portar roba i calçat còmode, aigua, alguna cosa per esmorzar i una manta o tovallola per la meditació. Impartit per Laura Casas.

MINDFULNESS, DESCOBRINT UNA NOVA MANERA DE SER

A partir del 09.01.2024
Dimarts de 18.45 a 20.15 h
Sala Nova
59,13€ (9 sessions)

Diu un proverbi xinès que no pots evitar que els ocells de la preocupació volin sobre el teu cap, però si pots evitar que facin niu en ell. La pràctica de mindfulness és un entrenament mental que ens permet viure més plenament el moment present. Té a veure amb no confondre els nostres pensaments amb la realitat evitant, per tant, quedar-nos atrapats en les tempestes emocionals que això pot ocasionar. Un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, és vital per la nostra salut i el nostre benestar. Obtindràs un recull de recursos per integrar mindfulness a la vida quotidiana, reduir l'estrès i alleugerir càrregues emocionals per tal d'afrontar els reptes que el dia a dia ens planteja. Es tracta d'un taller experiencial amb un espai a cada sessió per la pràctica

(diferents tipus de meditació) i un espai d'explicacions i d'exploració en grup dels temes i la metodologia a aplicar. Impartit per Laura Casas.

VUIT DIÀLEGS AMB LA FILOSOFIA

NOU
GRATUÏT

A partir de l'11.01.2024
Dijous de 18 a 19.30 h
Aula 4
Gratuït (9 sessions)

Un curs d'iniciació a la filosofia adreçat a un públic ampli, sense coneixements previs de filosofia; un públic, però, sensible al saber. L'objectiu d'aquest curs és a partir d'aspectes de la vida ordinària, anar arribant a alguns dels temes centrals i problemàtics de la filosofia. Els vuit diàlegs amb la filosofia pretenen sacsejar la nostra consciència, obrir esquerdes en les nostres certeses quotidianes que sovint amaguen seguretats problemàtiques que hi ha darrere de moltes de les nostres conviccions. Impartit per Manel Codina.

VIURE EN POSITIU

NOU

A partir de l'11.01.2024
Dijous de 18.45 a 20.15 h
Sala Nova
59,13€ (9 sessions)

A vegades no és el que passa, sinó el que fem amb allò que passa... Un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies és vital per la salut i el benestar. Aplicarem estratègies d'autoregulació enfocant la mirada en el que està bé a la nostra vida. Veurem com dirigir pensaments, emocions i el nostre comportament cap a la proactivitat i l'optimisme enfortint-nos i augmentant la satisfacció personal. Treballarem temes com els valors, el perdó per sanar, la gratitud versus la queixa i l'acceptació, adquirint un recull de recursos per caminar per la vida des d'una perspectiva positiva, però sense perdre el sentit realista. Es tracta d'un taller amb una part d'explicacions i una part d'exercicis que ens ajudaran a interioritzar-les. Impartit per Laura Casas.

IDOMES

CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS: AROUND THE WORLD IN 9 STORIES

A partir del 10.01.2024
Dimecres, de 19 a 20.30 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

El 17 de gener no hi haurà classe

T'oferim un espai on gaudir una estona xerrant en anglès a partir de la lectura de relats curts d'autors de parla anglesa. A cada sessió es recomana un relat per llegir a casa i comentar la setmana següent. Impartit per Ariane Amarantinis.

CONVERSA EN ANGLÈS

A partir del 09.01.2024
Iniciació: dimarts, de 9.30 a 11 h
Intermedi: dimarts, d'11.15 a 12.45 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

El 16 de gener no hi haurà classe

Un espai i un temps per poder parlar de temes diversos i, tot conversant, anar millorant el nostre nivell d'anglès. Per fer el taller d'iniciació s'han de tenir coneixements bàsics de conversa en anglès. Impartit per Ariane Amarantinis.

MÚSICA

GUITARRA ADULTS

Iniciació
A partir del 08.01.2024
Dilluns, de 18.15 a 19.45 h
59,13€ (9 sessions)

Cal portar instrument i llibreta d'apunts. Taller on es treballaran conceptes com la tècnica, harmonia i l'execució de peces musicals. Adequat per a guitarra clàssica/espanyola o acústica. Impartit per Damian Dichi.

UKULELE

A partir del 08.01.2024
Dilluns, de 19.45 a 21.15 h
Aula 3
59,13€ (9 sessions)

Cal portar ukulele, llibreta d'apunts i afinador (opcional). L'ukulele és una guitarreta de quatre cordes, originària de Hawaii. Discreta però de gran bellesa sonora i molt versàtil, el seu preu assequible i la mida petita el fan ideal per aprendre ritmes, acords i repertori de cançons. Impartit per Damian Dichi.

CUINA

CUINA DE TEMPORADA

A partir de l' 11.01.2024
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
78,84€ + 20€ material (9 sessions)

Si t'agrada la cuina i vols aprendre plats gastronòmics d'aquí i d'allà, adaptant els ingredients que tenim a l'abast als nostres mercats, aquest és el teu taller! Amb les propostes cuinades farem un petit tastet per sopar. Cal portar davantal, drap i cabells recollits. Impartit per: Carmeta Comas (Escola de Cuinetes).

CUINA VEGANA

A partir del 14.02.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
35,04€ + 10€ material (4 sessions)

Entendrem les bases de la cuina vegana i parlarem de què hem de tenir en compte quan prescindim d'ingredients d'origen animal per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Amb perspectiva d'aprofitament i proximitat, farem diverses receptes base que després podrem ajustar a les nostres preferències. Entre d'altres, prepararem croquetes, lasanya i begudes de tardor. Impartit per Zero Waste Bcn.

JOVES

DANSA URBANA

A partir del 08.01.2024
Dilluns, de 17 a 19 h
Sala de Conferències
Gratuït (9 sessions)

Una aproximació a la dansa urbana i estils com el break, el popping o el hip-hop. A través del ball coneixem la cultura de la dansa urbana, els seus orígens, les seves tècniques i estils, mentre millorem els nostres moviments. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per Leire González.

GRATUÏT

SOM JOIES

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 17 a 19 h
Taller 2
Gratuït (9 sessions)

Vine a aprendre a fer les teves joies amb resina i altres materials mentre aprenem sobre els diversos estereotips amb els quals convivim, com els del gènere, de la salut mental o els que construeixen el racisme. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per: Irene Martínez.

GRATUÏT

TALLERS FAMILIARS

CERÀMICA EN FAMÍLIA

A partir de l'11.01.2024
Dijous, de 17.30 a 19 h.
Taller 2
71,87€ + 15 € material per persona.
(9 sessions)

Mitjançant el fang explorarem la nostra creativitat en família! Adreçat a totes les famílies que vulguin compartir un espai de joc, d'aprenentatge i d'experimentació a través de la ceràmica. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 5 anys. Impartit per Alba Coll.

EXPLORA I CREA

NOU

A partir del 09.01.2024
Dimarts, de 17.15 a 18.15 h
Sala Nova
47,92€ + 5 € material per persona (9 sessions)

Aquest taller ofereix una oportunitat perquè els nens i les nenes d'1 a 6 anys explorin la seva creativitat al costat dels seus avis. La proposta és un encontre intergeneracional que fomenta l'exploració artística i el joc entre dues generacions que tenen molt per compartir. L'encontre entre els nens i les nenes i els seus avis és un moment de gaudi i joc enriquidor. Mitjançant diverses activitats artístiques, explorarem diferents materials, llegirem contes i deixarem volar la nostra imaginació en un espai segur i acollidor. El taller promou un ambient de creació lliure, sense presses ni pressions. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Impartit per Maybuch Victorel.

IOGA POSTPART AMB NADONS

A partir del 19.01.2024
Divendres, de 12 a 13 h.
Sala Nova
47,92€ (9 sessions)

L'objectiu d'aquest taller és la cura integral de la mare que ha donat a llum. És un espai per a tu compartit amb el teu nadó. Per cuidar del teu cos, de les teves emocions i per construir un vincle saludable amb el nadó a través de la confiança en tu mateixa. A les classes practicaràs postures, respiracions i meditacions amb el teu fill o filla. Es recomana començar a partir que el nadó té dos mesos fins a l'any. Impartit per Carmen Chito.

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL I EXPRESSIVA PER A NADONS

A partir del 12.01.2024
Sala Nova
47,92€ (9 sessions)

Grup A: De 5 mesos a 1 any
divendres, de 16.15 a 17.15 h
Grup B: De 1 a 3 anys
divendres, de 17.15 a 18.15 h
Grup C: De 3 a 5 anys
divendres, de 18.15 a 19.15 h

La música és el primer llenguatge dels infants. En aquestes sessions utilitzem la cançó com a eix principal per despertar la seva curiositat i promoure el desenvolupament de les seves capacitats. Fem servir diferents activitats, instruments i materials amb l'objectiu d'apropar els infants al món sonor. Les sessions també ajuden a enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Impartit per una professora de l'Escola Virgínia Blanch.

TALLERS PER A INFANTS

GUITARRA PER A INFANTS

A partir del 08.01.24
Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
Aula 3
30,16€ (9 sessions)

Cal portar instrument, llibreta i tenir coneixements bàsics de l'instrument. El mètode que utilitzem és divertit i tan eficaç que et permet tocar des del primer dia. Pels que comencen veurem els primers acords, exercicis fàcils de digitació i com executar ritmes amb el nostre instrument. Tot això aplicant-ho després a cançons. Els del grup intermedi mitjançant un cançoner clàssic i modern aprendrem l'estructura bàsica d'un blues, acords, trucs i escales per improvisar. Per a infants a partir de 8 anys. Impartit per Damian Dichi.

CALENDARI SETMANAL**DILLUNS**11.15 h **IOGA TERAPÈUTIC****DIMARTS**09.30 h **CONVERSA ANGLÈS Inic.**10.00 h **AQUAREL-LA**11.15 h **CONVERSA ANGLÈS Inter.****DIMECRES**09.30 h **TXI KUNG**11.00 h **PILATES Matí**17.00 h **DANSA URBANA**17.00 h **PILATES Grup A**17.15 h **GUIARRA INFANTS**17.30 h **SUMI-E: L'ART TINTA**18.00 h **BRODAT CREATIU**18.00 h **TAPÍS D'ALT LLIÇ**18.00 h **PILATES Grup B**18.15 h **GUIARRA ADULTS Inic.**19.00 h **JOC TEATRAL**19.15 h **UKULELE ADULTS**20.15 h **GUIARRA ADULTS Inter.**17.00 h **PATCHWORK**17.00 h **SOM JOIES**17.15 h **EXPLORA I CREA**17.30 h **AQUAREL-LA**18.00 h **IMPROVISACIÓ TEATRAL**18.45 h **MINDFULNESS**18.45 h **TXI KUNG**19.00 h **ACRILIC**20.00 h **BALLS DE SALÓ Inter/Reci**20.00 h **TAI-TXI**20.30 h **MOV. CONS. DONES +40**18.30 h **CERÀMICA Grup 1**18.30 h **CUINA VEGANA**18.30 h **REMEIS AMB PLANTES**18.30 h **8M: AUTOEDITEM** 06 MAR19.00 h **LECTURA EN ANGLÈS**18.45 h **TAI-TXI FÀCIL!**19.45 h **DANSA CONTEMPORÀNIA**19.45 h **ZUMBA**20.00 h **BALLS DE SALÓ Avançat****CURSOS i TALLERS****DIJOUS**09.30 h **HIPOPILATES**10.00 h **URBAN SKETCHING**10.45 h **IOGUILATES**18.00 h **VUIT DIÀLEGS**16.00 h **ESQUENA SENSE DOLOR**17.15 h **IOGA**17.30 h **CERÀMICA EN FAMÍLIA**19.00 h **CERÀMICA Grup 2**18.00 h **INTRO. AL DIBUIX**18.30 h **CUINA TEMPORADA**18.30 h **8M: AUTOEDITEM** 07 MAR18.45 h **VIURE EN POSITIU****DIVENDRES**12.00 h **IOGA POSTPART NADONS**13.00 h **IOGA EMBARASSADES**16.15 h **MÚSICA INFANTS Grup A**17.15 h **MÚSICA INFANTS Grup B**18.15 h **MÚSICA INFANTS Grup C**18.30 h **8M: IMPROFEM.** 15 MAR19.15 h **RISOTERÀPIA DONES +40****DISSABTE**09.45 h **MINDFULNESS A LA NATURA** 02 MAR

INFORMACIÓ DELS TALLERS

Dates d'inscripció:
del 18 al 22 de desembre de 2023

Com fer les inscripcions:

1/ En línia a través del nostre web www.cccanfelipa.cat. Els menors d'edat i els col·lectius amb preus reduïts han de fer la inscripció presencialment.

2/ De manera presencial a la secretaria del centre cívic Can Felipa, segona planta. De dilluns a divendres, matins de 10:00 a 14:00 i tardes de 17:00 a 20:00.

Documentació:

Adults:

o Totes les dades personals: nom, cognoms, data de naixement, DNI, adreça, població, codi postal, telèfon, e-mail.

Menors de 18 anys:

o Dades personals del menor.
o Fotocòpia DNI pare, mare o tutor/a.
o Fotocòpia DNI del menor o del llibre de família.
o Fitxa d'inscripció als tallers que proporciona el centre cívic, signada pel pare, mare o tutor/a.

Forma de pagament:

1/ Targeta de crèdit.

2/ Ingrés bancari. La inscripció no es considerarà formalitzada fins que no es porti el resguard del pagament bancari, en un termini màxim de dos dies. En cas que la persona inscrita no hagi formalitzat la inscripció dins el termini, la plaça quedarà vacant.
- La matriculació dels tallers intensius es podrà fer

Normativa:

fins una setmana abans del seu inici.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants. Per reclamar la devolució dels tallers anul·lats es disposa de 15 dies, passat aquest termini no es farà cap devolució.
- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en els quals la persona inscrita aporti un justificant mèdic que acrediti que no pot realitzar el taller, de canvi de torn laboral o que es solapa amb estudis oficials.
- Es poden beneficiar de reduccions de les tarifes, les persones que puguin acreditar una discapacitat o bé les persones en situació d'atur residents a Barcelona. La inscripció s'haurà de fer presencialment al centre i aportar la documentació necessària. Si ets una persona usuària amb mobilitat reduïda o diversitat funcional i vols apuntar-te a un taller, posa't en contacte amb nosaltres: administracio@cccanfelipa.cat
- Els menors de 18 anys han de formalitzar una fitxa d'inscripció específica per a ells signada pel pare, mare o tutor/a.
- Els tallers que tenen un cost addicional per material es pagarà a la 1a. sessió de classe.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions inclosa la seva.
- Podeu consultar el programa dels cursos a www.cccanfelipa.cat.

ENTITATS ESTABLES

ALBA LACTÀNCIA MATERNA
www.albalactanciamaterna.org
Dijous, de 17 a 19 h (des de l'últim dijous de setembre a l'últim dijous de juny, excepte festius i festius escolars).

ASOCIACIÓN MADRES CONTRA EL RACISMO
madrescontraelracismo.org

AMICS DE LA BALDUFA
www.baldufa.com
1r i 3r dimecres de cada mes de 19 a 21 h.

ASOCIACIÓ CATALANA SÍNDROME DE RETT
www.rett.cat

ASOCIACIÓ CATALANA DE MUSICOTERÀPIA
www.acmt83-07.com

ASOCIACIÓ ESCENA POBLENOU
www.escenapoblenou.com
info@escenapoblenou.com

AULA ENDAVANT SANT MARTÍ
Dimarts de 17 a 19 h de setembre a juny
Dijous de 10 a 12 h de setembre a desembre
aulasantmarti@hotmail.com

APROPEM-NOS
Pla d'Acollida Poblenou
• Punt d'acollida:
Atenció presencial - dilluns i dimecres, de 16.30 a 19h.
Atenció a distància - dimarts, dimecres i dijous, de 10 a 13 i de 16.30 a 18.30 h.
T/670 670 865 - acollida@apropem-nos.org
• Acompanyament jurídic i servei d'estrangeria: amb cita prèvia: de 17 a 19 h.
• Classes castellà i català
informació: dimarts de 17 a 19 h. T/615 133 437

BARCELONA ESTELS CLUB
<http://barcelonaestels.wix.com/estels-club>

ATOTAIXODANSA
atotaixodansa@gmail.com
Dijous de 19.30 a 21.30h

EDUCATPLUS
educatplusa@gmail.com

FESTES DE POBLENOU "FEM MAIG"
www.femmaig.cat

FUNDACIÓ JOIA
Dimarts, de 9 a 13.30 h. - joia@fundaciojoia.org

ORQUESTRA AMICS DE LA MÚSICA
Dilluns, de 19 a 21 h.

PUNT AQUÍ T'ESCOLTEM
• Tallers i activitats grupals per a joves: 660 632 359
canfelipa_aquitescoltem@bcn.cat
• Atenció individual i confidencial: 648 563 638
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

PENYA CICLISTA POBLENOU
Dimarts, de 19 a 21 h.

PUNTAIRES DEL CENTRE CÍVIC CAN FELIPA
Dimarts i divendres de 17 a 21h.

Centre Cívic Can Felipa
Plaça de Josep Maria Huertas
Claveria, 1. 08005 Barcelona
932 563 840
www.cccanfelipa.cat

