

---

Centre Cívic Cotxeres Borrell

---

# TALLERS CULTURALS DE PRIMAVERA

---

Abril, maig i juny de 2017

---



Ajuntament de  
Barcelona



## PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Renovacions per usuaris d'hivern del 6 al 18 de març

**Inscripcions** a tots els tallers a partir del 27 de març i fins a exhaurir places  
De dilluns a divendres de 9.30 a 21 h  
Dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h

**Podeu fer inscripcions ON-LINE a través del nostre web**  
**cotxeresborrell.net**

El pagament de les quotes es pot fer amb targeta de crèdit o debit, o mitjançant ingrés a compte bancari. Caldrà portar el resguard de l'ingrés per fer efectiva la inscripció en un termini màxim de tres dies. No s'accepta efectiu. L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques. En el cas que l'usuari/a no pugui realitzar el taller per causes alienes al Centre Cívic no es retornarà l'import abonat. No es podrà canviar de taller ni es guardarà la quota per un altre trimestre.

**També punt de venda presencial a:**

Oficina Tiquet Rambles. Palau de la Virreina. La Rambla, 99  
De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

\* Tallers amb plus de material.

## INICI DELS TALLERS:

**Setmana del 24 d'abril de 2017.**

*Excepte aquells on s'indiqui una data diferent.*

## TAST DE TALLERS OBERTS

Activitats gratuïtes. Places limitades.  
Reservar plaça trucant al 93 324 83 50 a partir del 27 de març.

## UKELELE

Dimecres 5 d'abril de 19 a 20 h  
Amb Cristián Hernández

Vine a descobrir aquest popular instrument de corda. *Cal portar l'instrument.*

## INTRODUCCIÓ A LA GRAFOLOGIA

Amb Xantal Laplana  
Dijous 6 d'abril de 19 a 20 h

Els coneixements bàsics i els fonaments sobre els quals s'assenta la grafologia.

## LINE-DANCE

Divendres 7 d'abril de 10.30 a 11.30 h  
Amb Laura Calveras

Amb estils musicals com swing, celta, country, pop, rock o funky divertida dansa on les persones ballen aïneades fent els mateixos moviments.

## CONNECTA AMB EL TEU CLOWN

Divendres 7 d'abril de 20 a 21 h  
Amb Marta Renyer

Re-connecta amb la teva part més divertida. Diferents tècniques per expressar, imaginar i regalar somriures als altres.

## ARTS ESCÈNIQUES

### CONNECTA AMB EL TEU CLOWN



Amb Marta Renyer  
Dijous de 18.15 a 20.15 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Re-connecta amb la teva part més divertida. Coneixerem el cos, jugarem amb les emocions i la comèdia física per posar-ho al servei dels nostres pallasos i pallasas. Eines i diferents tècniques per expressar, imaginar i regalar somriures als altres. No cal experiència prèvia, només ganes d'aprendre i sorprendre't.

### MICROTEATRE

Amb Anna Ponces  
Divendres de 18.15 a 19.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Màxim 15 minuts, màxim 15 espectadors. Provarem l'experiència d'actuar amb el públic molt a prop i en espais reduïts.

### TÈCNICA VOCAL

Amb Elvira Galo  
Grup A: dimarts de 19 a 20.30 h  
Grup B: dimarts de 17.30 a 19 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Potencia les teves capacitats naturals a l'hora de cantar. Tècnica vocal, expressió corporal i interpretació de les cançons. *Taller impartit a l'Espai Escènic TÍSNER, teatre del centre.*

### TEATRE MUSICAL

Amb Sílvia Mercé  
Dimecres de 19.45 a 21.45 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

La dansa, la paraula i la música s'ajunten en un sol espectacle: el teatre musical.



## INICIACIÓ AL TEATRE

Amb Anna Ponces  
Dijous de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Experimenta i descobreix les teves possibilitats expressives explorant les bases de la interpretació teatral a partir de jocs i improvisacions.

## DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Rosana Barra  
Dijous de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Les possibilitats del cos des de la vessant del moviment lliure i la disciplina de la dansa.

## TRAPEZI I TELES

Amb Pili Serrat (grup A i B) i Camille Grob (grup C)  
Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)  
Grup B (nivell mig): dimecres de 20 a 21.30 h  
Grup C: dijous de 19.30 a 21 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Les habilitats circenses ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió. *Es requereix una certa preparació física.*

## FEM COMPANYIA!

Amb Anna Ponces

Grup A: dimecres de 19 a 20.30 h  
Grup B: dimecres de 20.30 a 22 h  
Grup C: dimarts de 20.30 a 22 h  
Grup D: dimarts de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 74,55 € (10 sessions)

Per a qui hagi fet cursos d'interpretació i vulgui formar part d'un grup i muntar un espectacle. *Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre. Cal un compromís anual.*

A L'ESPAI ESCÈNIC TÍSNER

## MOSTRA DE TALLERS DE FEM COMPANYIA

Direcció: Anna Ponces

*Espectacles gratuïts. Cal reservar entrada. Aforament limitat.*

FEM COMPANYIA A presenta:

### La importància de ser Frank

D'Oscar Wilde

Dissabte 27 de maig a les 18 i a les 20.30 h

FEM COMPANYIA B presenta:

### Primera plana

De Ben Hetch i Charles MacArthur

Dissabte 17 de juny a les 17.30 i a les 20.30 h

## DANSA



## LINE DANCE

N

Amb Laura Calveras

Divendres de 10.30 a 12 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Divertida dansa on les persones ballen alineades les unes amb les altres fent els mateixos moviments. Cada ball té una seqüència diferent de moviments i s'utilitzen diferents estils musicals, com ara música celta, *swing*, *country*, *pop*, *rock* o *funk* entre d'altres.

## LECTURES DRAMATITZADES

Amb Alicia González Laá

Dilluns de 19 a 21 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Per acostar-se a la literatura teatral transitant pel món de la interpretació sense la tensió de memoritzar les escenes però amb la mateixa emoció i intensitat teatral de sempre. *Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

FEM COMPANYIA C presenta

### La tempesta

De William Shakespeare

Dissabte 3 de juny a les 17.30 i a les 20.30 h

FEM COMPANYIA D presenta

### Un barret de palla d'Itàlia

D'Eugène Labiche

Dissabte 10 de juny a les 17.30 i a les 20.30 h

## BURLESQUE

N

Amb Laura Calveras

Divendres de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Estil elegant i sensual amb influències de Music-Hall, Vodevil, Cabaret i Broadway Jazz. Utilitzarem elements com el barret, plomes, bastó i cadira.

## JAZZ-FOSSE

Amb Joseph Romero

Divendres de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Coreografies que es caracteritzen per la seva sensualitat, humor i precisió.

## DILLUNS "A LO LOCO"

Amb Laura Calveras

Dilluns de 10.30 a 12 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Dansa jazz, funky, hip hop, burlesque, líric, swing o Broadway, cada dia un estil diferent. Comença la setmana amb energia positiva.

## BOLLYWOOD

Amb Eva Permanyer

Divendres de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Original de l'Índia, fusiona balls clàssics amb ritmes occidentals. Alegria, energia i expressivitat.

## BUTOH

Amb Rosana Barra

Dijous de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Descobreix i experimenta el butoh. És apte per a tothom que estigui en disposició mental i física per deixar-se portar i experimentar.

## DANSES DE LA POLINÈSIA

Amb Mireia Rider

Dijous de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dances que expliquen llegendes a través de ritmes suaus del cos i seductors moviments de malucs, que simbolitzen les onades del mar.

## DANSES AFRICANES

Amb Michel Doudou Ndione

Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h  
Grup B: dilluns de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Dances enèrgiques, divertides i alliberadores. Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia.

## SALSA CUBANA

Amb Leidy Martínez

Dilluns de 20.30 a 22 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Salsa Cubana individual. Ball que sorgeix a La Habana als anys 50, a partir de l'evolució de "el danzón", el son, el mambo o el cha, cha, cha.

## BALLS DE SALÓ

Amb Teresa Pérez

Dimarts de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Vals, *cha-cha-cha*, *rock*, *fox-trot*, salsa, *merengue* i *paso doble*. *Cal venir en parella.*

## DANSA ORIENTAL

Amb Laura "Banyari"

Grup A: dimarts de 19 a 20.30 h (avançat)

Grup B: dimarts de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dansa expressiva i alegre que combina moviments ondulatoris i sinuosos amb moviments més rítmics i enèrgics.

## ARRELS ORIENTALS, AIRES GITANOS

Amb Laura "Banyari"

Dilluns de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Enriquim la dansa oriental amb l'expressivitat, l'alegria i la força de les danses gitanes dels Balcanes, l'Índia i Turquia.



## MOSTRA DE TALLERS DE DANSA ORIENTAL I ARRELS ORIENTALS, AIRES GITANOS

Divendres 30 de juny a les 20.30 h

Gaudirem de l'alegria, la força expressiva i la dolçor que ens transmeten aquestes danses. Hi haurà una actuació a càrrec de Laura "Banyari".  
*Acte obert a l'Espai Escènic Tisner*

## BROADWAY JAZZ

Amb Laura Calveras

Grup A: dimecres de 18.30 a 20 h (inicial)

Grup B: dimecres de 20 a 21.30 h (mig)

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ballar divertides coreografies de musicals i treballar la tècnica corporal.

## ZUMBA

Amb Sandra Rodríguez

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

Del 25 d'abril al 29 de juny

Preu: 99,40 € (20 sessions)

Divertida combinació de ball i *fitness* on tot el cos treballa al ritme de la música.



## SWING INDIVIDUAL

Amb Laura Calveras

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Originari a USA, és un dels gèneres musicals més exitosos dels anys 30 per la seva varietat de moviments i ritmes.

## DISSABTES EN MOVIMENT

### TANGO ARGENTÍ PER A TOTHOM

N

Amb Paula Rey

Dissabtes 6 i 13 de maig de 10.30 a 13.30. Preu: 29.83 €

Coneixerem els passos bàsics, la musicalitat i una mica de tècnica. Proposta ideal per què t'acostis al tango i als seus secrets. *No és necessari tenir experiència i pots venir en parella o no.*

### SAMBA I COS

N

Amb Rosana Barra

Dissabtes 10 i 17 de juny de 10.30 a 13.30 h. Preu: 29.83 €

Autoconfiança i sentit de l'humor amb aquesta dansa afro-brasilera. Ideal per a conèixer-la i entrar-hi en contacte de manera divertida.

### AMB MOTIU DEL DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA

## INTENSIU

### LATIN JAZZ

N

Amb Laura Calveras

Dissabte 29 de maig de 10.30 a 13.30 h

Divertida i innovadora fusió, que combina la dansa jazz amb música i ritmes llatins.

## MOSTRA DE DANSA

Divendres 28 d'abril a les 18 h

Exhibició oberta de diferents estils de ball amb la participació dels grups de tallers de dansa del centre cívic i d'altres col·lectius del barri. *Acte obert a la cantonada del C/Viladomat amb C/Marqués de Campo Sagrado*

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### DANSA IOGA

N

Amb Mònica Monge

Dilluns de 20.30 a 22 h

Preu: 59,64 € (8 sessions)

Treball complet on moviment i ioga i portaran a un treball físic intens i profund des de la relaxació.

### MEDITACIÓ

N

Amb Ananda

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 39,76 € (8 sessions)

Ancorem la ment en un estat que ens ajudi a alentir els pensaments, obtenint un descans mental profund.

### IOGA PER A TOTHOM

Grup A (hatha): dilluns i dimecres de 10 a 11 h. Amb Ananda.

Preu: 89,46 € (18 sessions)

Grup B (integral): dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h.

Amb Acharya Prabodhanand.

Preu: 79,52 € (16 sessions)

Integrar la percepció de l'ésser interior amb la del món exterior, reconeixent-la com una via de desenvolupament personal.

## PILATES

Katerina Tsiantou (grups A i C, D),

Evi Charalampidou (grup B)

Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h

Preu: 59,64 € (8 sessions)

Grup B: dimarts de 18.15 a 19.45 h

Grup C: dimecres de 20.15 a 21.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Grup D: dimarts i dijous de 10.30

a 11.30 h

Preu: 79,52 € (16 sessions)

Estirament de la musculatura i creació d'espai en les articulacions per a flexibilitzar i allargar el cos.

### PILATES I MOVIMENT

Amb Celeste Ayús

Dissabte de 12.15 a 13.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Treballarem el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames i ho complementarem amb una part enfocada al cos en moviment.

### IOGUILATES

Amb Katerina Tsiantou

Dimecres de 18.45 a 20.15 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Combinació de pilates i ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.

### TAI-TXI

Amb Joan Ordeix

Dimarts i dijous de 12 a 13 h

Del 25 d'abril al 29 de juny

Preu: 99,40 € (20 sessions)

Basat en el treball integral de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments suaus encadenats.



### TXI KUNG

Amb Joan Ordeix

Dimarts i dijous de 13 a 14 h

Preu: 79,52 € (16 sessions)

El txi kung integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.

## INTENSUS

### IOGA NIDRA

N

Amb Ananda. Preu: 9,94 €  
Dissabte 6 de maig de 10 a 12 h

Ioga Nidra o ioga dels somnis. Tècnica de relaxació profunda que elimina tensions físiques i emocionals.

### RESPIRACIÓ CONSCIENT

N

Amb Ananda. Preu: 9,94 €  
Dissabte 6 de maig de 12 a 14 h

Important per oxigenar bé la pell i destensar possibles bloquejos. Exercicis per tenir-ne consciència.

### AUTOMASSATGE

N

Amb Ananda. Preu: 9,94 €  
Dissabte 20 de maig de 12 a 14 h

Alternativa eficaç per relaxar-te diàriament. Pot fer-se en qualsevol lloc amb simplicitat i eficàcia.

### IOGA FACIAL

N

Amb Ananda. Preu: 19,88 €  
Dissabte 17 de juny de 10 a 14 h

Practicant un senzill conjunt de moviments amb la musculatura facial, podràs evitar tensions.

## GASTRONOMIA

### CRESTES I EMPANADES

N

Amb Aina Mir. 19,88 €\* (2 sessions)  
Dilluns de 19.30 a 21.30 h  
24 d'abril i 8 de maig

Aprendrem a fer la pasta per farcir crestes i empanades aprofitant els ingredients que tinguem a casa.

### MEDITACIÓ AMB MANTRES

N

Amb Ananda. Preu: 9,94 €  
Dissabte 20 de maig de 10 a 12 h

Els mantres són un bon complement per a la meditació ja que faciliten la interiorització. La repetició del mantra genera una energia que impregna cos i ment i deixa una agradable sensació de pau i serenitat.

### ALES A LA TEVA VEU, ARRELS AL TEU COS

Amb Sigrid Haas. Preu: 14,91 €  
Dissabte 27 de Maig de 10.30 a 13.30 h

Aprèn a cuidar i valorar la teva veu, enriqueix el teu timbre únic i personal i troba una expressió vocal més autèntica.

### DÓNA ALES A LES TEVES EMOCIONS

Amb Sigrid Haas. Preu: 14,91 €  
Dissabte 27 de Maig de 16.30 a 19.30 h

Gestiona les teves emocions a través de la dolça integració entre so, silenci, respiració i moviment. Sent la teva pròpia presència, fes amistat amb el silenci i empodera't.

### CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA

N

Amb Aina Mir. 49,69 €\* (5 sessions)  
Divendres de 19.30 a 21.30 h  
Del 28 d'abril al 26 de maig

Traurem profit de les faves, els pèsols, la patata novella, espàrrecs verds, alls tendres...

## CUINA VEGETARIANA

Amb Marta Sunyer  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 25 d'abril al 23 de maig  
Preu: 49,69 €\* (5 sessions)

Noves receptes! Per a tothom que vulgui aprendre a cuinar els diferents aliments d'origen vegetal i saber les seves propietats i com es poden combinar.

### CUINA TRADICIONAL CATALANA

N

Amb Muntsa Holgado  
Dimecres de 19.30 a 21.30 h  
Del 3 al 24 de maig  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Recorregut gastronòmic pels racons dels Països Catalans, amb plats tradicionals i saborosos.

### RECEPTES AMB CARBASSÓ

N

Amb Muntsa Holgado  
Dimecres de 19.30 a 21.30 h  
Del 31 de maig al 21 de juny  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

El carbassó és el producte estrella de la primavera. Aprèn a treure-li el màxim profit: gaspatxo, quiches, cremes, ratatouille, risotto, pastissos, farcits. Infinites possibilitats!

### SOPARS FÀCILS I SORPRENENTS

N

Amb Aina Mir  
Dilluns de 19.30 a 21.30 h  
Del 12 al 26 de juny  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

Cada vegada tenim menys temps per cuinar. Aprendrem a fer sops fàcils de cuinar, econòmics i sorprenents. Des d'una crema freda a tomàquets farcits, amanides especials i postres aprofitant les fruites de la temporada.



## CUINA JAPONESA

N

Amb Miho Miyata  
Dimarts de 19 a 21h  
Del 30 de maig al 13 de juny  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

Ens aproparem al Japó a través de la seva cuina. Menús autèntics i sans amb ingredients fàcils d'aconseguir al supermercat i en establiments especialitzats en alimentació oriental.

## CUINA ITALIANA

N

Amb Claudio Masala  
Dijous de 19 a 21h  
De l'1 al 22 de juny  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Apropa't a la gastronomia italiana. Des dels clàssics com pasta fresca o tiramisú fins a la tradicional cuina regional.

## APROPA'T A LA CUINA AYURVEDA

N

Amb Carmen Simón  
Dijous de 19 a 21h  
Del 10 al 25 de maig  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

La cuina ayurveda és una tècnica culinària ideal per evitar processos digestius difícils. Aprendrem l'ús i propietats de les espècies, dels antioxidants naturals més potents, a combinar vegetals, cereals i fruites i també carns per aquelles persones que, per constitució, la requereixin.

## INTENSUS

### PATÉS VEGETALS

N

Amb Marta Sunyer  
Dijous 27 d'abril de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 14,91 €\*

Diferents patés vegetals casolans amb base de tofu, miso, seitán o tahin entre d'altres. Receptes senzilles, sanes i delicioses.

### POSTRES SENSE FORN

N

Amb Aina Mir  
Dilluns 15 de maig de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Al foc, amb l'olla a pressió o refredant a la nevera, farem crepes, mousses, pastis de formatge o de llimona.

## EXPRESSIONÓ

### UKELELE

N

Amb Cristián Hernández  
Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Vine a descobrir aquest popular instrument de corda. Coneixerem la seva història, les seves parts, la tècnica i harmonia. *Cal portar l'instrument i un afinador.*

### FOTOGRAFIA DE VIATGES

N

Amb Leandro García  
Dijous de 19 a 21 h  
Preu: 59,64 € (6 sessions)

Treu el màxim profit a la teva càmera i als teus viatges mitjançant la captació d'imatges atractives estèticament i que il·lustrin aspectes rellevants de la natura, la gent o les realitats culturals abordades. *Cal portar càmera rèflex o compacta que permeti canvis de paràmetres.*

### DIPS

N

Amb Aina Mir  
Divendres 9 de juny de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Farem dips com guacamole, hummus, tzatziki..., acompanyats per crudités o triangles de blat.

### COQUES DE SANT JOAN

N

Amb Aina Mir  
Divendres 16 de juny de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Aprendrem a fer la coca de brioix, amb fruites o crema i de llardons. Una delícia perquè pugueu sorprendre la nit de Sant Joan.



### PINTURA JAPONESA (SUMI-E)

Amb Andi DomDom  
Dijous de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 79,52 €\* (8 sessions)

Tècnica antiquíssima de pintura a l'aigua que es realitza amb pinzell i tinta xinesa. Traços delicats inspirats en la natura.

### PINTURA A L'OLI

Amb Jesús Martín  
Dimarts de 20 a 22 h  
Preu: 79,52 €\* (8 sessions)

Estudi de la llum, el volum, el color, el traç i els diferents materials.

## DIBUIX CREATIU

Amb Joan Gispert  
Dimecres de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

El dibuix com a mitjà d'expressió i de desenvolupament creatiu. No és necessari tenir coneixements en dibuix.



## HUMANITATS

### ITINERARIS

### LES DONES A BARCELONA

N

Amb Aaron López. Preu: 9,94 €  
Dissabte 13 de maig d'11 a 13 h

Itinerari on les dones esdevenen les protagonistes dels fets, pels seus oficis o actes, i en destacarem algunes de conegudes i d'altres que no ho són tant, desmuntant mites i falses creences.

### LES RAMBLES DE BARCELONA

N

Amb Aaron López. Preu: 9,94 €  
Dissabte 27 de maig d'11 a 13 h

Passejada on descobrirem que s'amaga darrera cada tram d'aquest bell passeig barceloní, les seves històries, els seus edificis, religiosos i socials, i els personatges que l'han fet emblemàtic.



## AMB MOTIU DE LA FESTA DE LA MÚSICA

### BATUKADA

N

Amb Charly López. Gratuït  
Dissabte 17 de juny d'11 a 13 h

Celebra amb nosaltres el Dia de la Música, només has de portar les ganes de passar-ho bé, la resta ho posem nosaltres! Tocarem diferents instruments com els *surdos* (tambor greu), la caixa, el *timbao* i el *repenique*. Ens basarem en ritmes de *samba-reggae* de Salvador de Bahia i ritmes de *samba-enredo* de Rio de Janeiro.

### LA VIA LAIETANA

N

Amb Susana Azcoita  
de Bcn Food Tours  
Divendres 2 de juny de 18 a 20.30 h  
Preu: 12,43 €

Per construir aquesta avinguda, uns 2.200 habitatges van ser expropiats i enderrocats. Uns 80 carrers van ser esborrats del mapa de Barcelona per sempre. Tot un barri perdut que ja només podem veure en fotografies antigues.

### L'AJUSTICIAMENT A BARCELONA

N

Amb Aaron López. Preu: 9,94 €  
Dissabte 17 de juny d'11 a 13 h

L'aplicació de l'ajusticiament a Barcelona. Itinerari pels principals punts negres de la ciutat on veurem quines burles patien els reus, els seus suplicis i el seu fi.

## XERRADES

### MENOPAUSA I SEXUALITAT

N

Amb **María Martínez**. Gratuït  
Dijous 25 de maig de 19 a 20.30 h

Una etapa del cicle vital de les dones que ve acompanyada de canvis físics, psicològics i emocionals. Eines i coneixements necessaris per viure i gaudir de la sexualitat.

### SEGURETAT A INTERNET

N

Amb **Bernat Barceló**. Gratuït  
Dijous 8 de juny de 19 a 20.30 h

Les noves tecnologies han aportat millores substancials a la nostra societat, però... som conscients de la responsabilitat que tenim entre mans quan en fem ús?

## NOVES TECNOLOGIES

### INTRODUCCIÓ A LA INFORMÀTICA (WINDOWS-10)

N

Amb **Jesús Burjalés**  
Dilluns de 18.30 a 20 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Inicia't des de zero en el món de la informàtica. *Cal portar el portàtil.*

### WINDOWS-10, APROFUNDIMENT

N

Amb **Jesús Burjalés**  
Dilluns de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ja en saps d'informàtica i vols ampliar els teus coneixements? Aquest és el teu taller. *Cal portar el portàtil.*

## COMMUNITY MANAGER

Amb **Carolina Gaona**. Preu: 49,69 €  
Dimecres de 19 a 21 h. Del 10 de maig al 7 de juny (5 sessions)

De *twitter* a *facebook* passant per moltes de les eines de gestió de continguts i xarxes socials. Aprendre en la fase teòrica totes les tendències de la comunicació *online*, revisarem campanyes d'èxit que utilitzen les xarxes socials com element estratègic. Aprendre a dissenyar la nostra línia editorial, generar "imatge de marca" i crear una identitat digital sòlida. *Cal portar el portàtil.*

## RECURSOS

### REMEIS NATURALS CASOLANS

N

Amb **Marta Sunyer**  
Dimarts de 19 a 21h. Del 30 de maig al 20 de juny  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Elaborarem ungüents pel dolor, per ferides, olis de plantes, per les cremades, per les picades de mosquits o bàlsams per les cames, entre d'altres coses.

## GRAFOLOGIA

N

Amb **Xantal Laplana**  
Dimarts de 19 a 20.30 h  
Preu: 44,73 € (6 sessions)

Coneixements bàsics i fonaments de la grafologia. L'acte d'escriure, el simbolisme de l'espai i l'anàlisi grafològic.

## RESTAURAR PETITS MOBLES I OBJECTES DE FUSTA

Amb **Carme Pastor**  
Dijous de 20 a 22 h  
Preu: 79,52 €\* (8 sessions)

Conèixer tècniques per conservar i restaurar els objectes o mobles petits que més ens agraden.

## TRAPILLO I GRANNY SQUARES

Amb **Leonor Mercader**  
Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu 67,09 €\* (9 sessions)

Amb ganxet, tècniques de teixir artesanes amb fil de cotó o llana per fer bosses, foulards o complements per la casa.

## DE PEL·LÍCULA

## CICLE DE CINEMA JAPONÉS

Pel·lícules en VOSE. A l'Espai Escènic Tísner.  
**Tallers** relacionats amb el cicle de 18 a 19 h / **Projeccions** a les 19.30 h  
Activitats gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia.

**Dijous 20 d'abril**  
**Viatge a la costa (2015)**  
Taller-xerrada sobre Butoh, ventall de tècniques de dansa japonesa. Amb Rosana Barra.

**Dijous 18 de maig**  
**La nostra germana petita (2015)**  
Taller-xerrada sobre Haiku, poesia breu originària del Japó.  
Amb César Sánchez.

## APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

N

Amb **Laura Santone**  
Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries adquirides en cursos anteriors.

## PERD LA POR A L'ANGLÈS

N

Amb **Laura Santone**  
Dimecres de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Inicia't en el vocabulari i les estructures per defensar-te en contextos reals. *Dirigit a persones sense coneixements d'anglès.*

## PARLIAMO IN ITALIANO

N

Amb **Simona Marinelli**  
Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Amb una professora nadiua, adquireix vocabulari i gramàtica per desenvolupar-te en contextos reals.

*Per a més informació del cicle de cinema consultar el desplegable d'Activitats Culturals*

## TALLERS EN FAMÍLIA

### MASSATGE PER A NADONS

N

Amb Jorgelina Rodríguez Gioliodori  
Dimarts d'11 a 12 h  
Del 2 al 30 de maig  
Preu: 24,85 €\* (5 sessions)

Estimula els sentits i facilita el vincle i la comunicació entre mare o pare i nadó. *Per a famílies amb nadons d'1 a 12 mesos.*

### REFLEXOLOGIA PER A NADONS

N

Amb Jorgelina Rodríguez Gioliodori  
Dimarts de 12.15 a 13.15 h  
Del 2 al 30 de maig  
Preu: 24,85 €\* (5 sessions)

Una tècnica mil·lenària per treballar la millora en la qualitat de la son, la relaxació o l'activació del sistema immunològic. *Per a famílies amb nadons d'1 a 18 mesos.*

### IOGA AMB NADONS

Amb Alicia Sánchez de Mamayoga  
Dilluns d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 39,76 € (8 sessions)

Un moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Fes exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. *Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.*

### PER A INFANTS I JOVES

#### HIP-HOP INFANTS

Amb Sílvia Mercé  
Dimecres de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 29,30 € (10 sessions)

Passos bàsics i muntatge de coreografies. *Per a infants de 8 a 11 anys*

#### MÚSICA PER A NADONS

Professor/a a confirmar  
Dimecres d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 49,69 € (10 sessions)

Per comunicar-vos amb sons, moixaines i cançons de falda. *Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.*

#### PETITS MÚSICS

Professor/a a confirmar  
Dimecres de 10.15 a 11.15 h  
Preu: 49,69 € (10 sessions)

Cantem, ballem i juguem amb els sons i els instruments musicals. *Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys.*

#### DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón  
Dimarts de 17 a 18 h  
Preu: 49,69 € (10 sessions)

Per ballar, jugar, sentir, descobrir, i expressar-se lliurement. *Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys.*

#### DANSA AMB NADONS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón  
Dijous de 17 a 18 h  
Preu: 49,69 € (10 sessions)

Per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment. *Per a famílies amb nadons de 3 a 12 mesos.*

#### HIP-HOP JOVE

Amb Celeste Ayús  
Dijous de 18.15 a 19.45 h  
43,95 € (10 sessions)

Passos bàsics i muntatge de coreografies. *Per a joves de 12 a 18 anys.*

## PETIT TÍSNER. ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES

El Petit Tísner apropa a infants i joves de 4 a 17 anys a les Arts Escèniques. Formació artística posant l'accent en la dansa i el teatre, adaptada a cada grup d'edat.

**Coordinació pedagògica:** Alberto Díaz

**Inscripcions:** obertes durant tot el curs (fins exhaurir places)  
**Classes obertes:** 13, 14, 15 i 19 de juny. **Inici i final de les classes:** del 18 d'abril fins al 12 de juny

**Petits artistes A** de 4 a 5 anys  
Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes

**Petits artistes B** de 5 a 6 anys  
Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes

**Petits artistes C** de 6 a 9 anys  
(1er, 2n i 3er)  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes

**Teloners** de 9 a 12 anys  
(4rt, 5è i 6è)  
Dimarts de 17.20 a 18.50 h  
39,90 € al mes

**Debutants** de 12 a 17 anys  
Dimecres de 17.30 a 19.30 h  
53,20 € al mes

### PETIT TÍSNER ESTIU 2017. De 4 a 17 anys

L'escola Petit Tísner d'arts escèniques obre les seves portes també al juliol. Treballarem tècniques d'interpretació, veu i cant, cos i moviment...

**De 26 de juny al 21 de juliol**  
De dilluns a divendres de 9 a 14 h.  
Divendres 7 i 21 de juliol serà fins les 18 h, per realitzar la Mostra Final.

**1r Torn:** del 26 de juny al 7 de juliol  
**2n Torn:** del 10 al 21 de juliol

Preu per Torn: 156 €  
Preu per setmana: 78€

**Inscripcions** a partir del dilluns 24 d'abril, de 10 a 21 h.  
Places limitades!

**Petits artistes A.** Infants de 4 a 6 anys (P3, P4, P5)

**Petits artistes B.** Infants de 6 a 9 anys (1r, 2n i 3r)

**Teloners.** Infants de 9 a 12 anys (4rt, 5è i 6è)

**Debutants.** Joves de 12 a 17 anys (ESO i Batxillerat)

**Reunió informativa dijous 8 de juny a les 20 h**

### ALTRES SERVEIS

#### CASAL INFANTIL

Per a infants de 4 a 12 anys  
Estem oberts de dilluns a divendres de 17 a 20 h

**Renovacions** a partir del 3 d'abril  
**Inscripcions** a partir del 18 d'abril  
**Inici del casal:** dilluns 18 d'abril

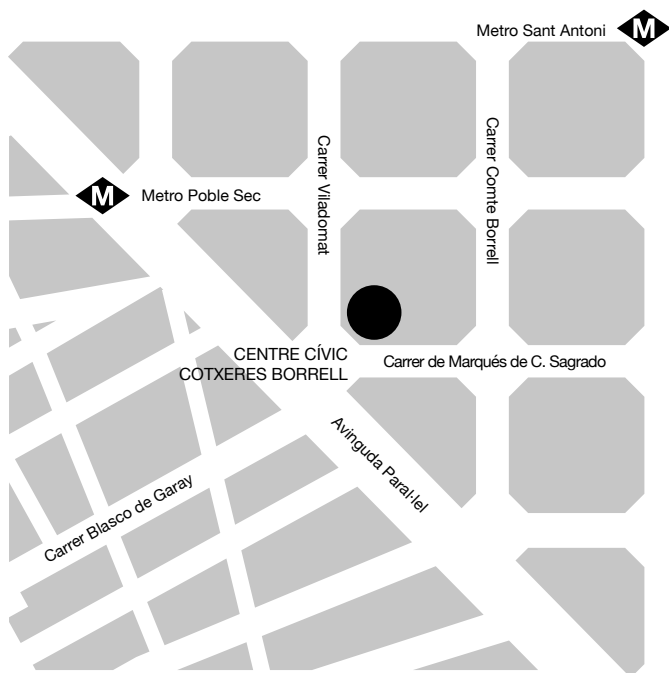
**Grup A:** dilluns, dimecres i divendres  
**Grup B:** dimarts, dijous i divendres  
Preu: 23,90€/trimestre o 3,40€/dia

#### CESSIÓ D'ESPAIS

El Centre Cívic Cotxeres Borrell disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu possibilitats i condicions.



## MAPA



Metro › L2 St. Antoni / L3 Poble Sec

Bus › 24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14 / Nit Bus › N0 i N6

## ADREÇA

[cotxeresborrell.net](http://cotxeresborrell.net)  
Viladomat 2-8  
08015 Barcelona  
Tel. 93 324 83 50  
[informacio@cotxeresborrell.net](mailto:informacio@cotxeresborrell.net)  
[facebook.com/cccotxeresborrell](https://www.facebook.com/cccotxeresborrell)  
[twitter.com/cccborrell](https://twitter.com/cccborrell)  
Wi-Fi ciutadà  
Equipament sense barreres  
arquitectòniques

## HORARIS

Dilluns a divendres de 9 a 22 h  
Dissabte de 10 a 14 h i  
de 16 a 20 h  
Punt d'informació:  
Informació general del centre,  
dels recursos del Districte i de  
la ciutat.  
De dilluns a divendres  
de 10 a 21 h

**Districte de  
l'Eixample**

[bcn.cat/cccotxeresborrell](http://bcn.cat/cccotxeresborrell)