

## ARTS ESCÈNIQUES

### TREBALL D'ESCENES **N**

Amb Anna Ponces  
Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.45 h  
De 3 al 19 de juliol. 44,73 €

Treball d'escenes teatrals o cinematogràfiques, intencions d'un text, relacions entre personatges... *No cal experiència.*

### TROBA EL TEU PERSONATGE **N**

Amb Anna Ponces  
Dilluns i dimecres de 20 a 22 h  
De 3 al 19 de juliol. 59,64 €

Crear personatges teatrals explotant els nostres recursos expressius i experimentar en contacte amb el públic.

### CABARET **N**

Amb Numil Guerra  
Dilluns i dimecres de 18 a 20 h  
De 3 al 19 de juliol. 59,64 €

Tast dels musicals *cabaretos*. Ballar, cantar i interpretar. No cal haver fet dansa o cant, amb les ganes de venir a divertir-te ja hi ha prou.

### CREACIÓ, MÀSCARA I COS **N**

Amb Pau Cirer i Celeste Ayús  
Divendres de 18 a 21 h  
De 7 al 21 de juliol. 44,73 €

Cos i màscara com a eina de treball per a la creació. Descobreix altres llenguatges escènics.

### CANT I INTERPRETACIÓ **N**

Amb Elvira Galo  
Dimarts i dijous de 19 a 21 h  
De 4 al 20 de juliol. 59,64 €

Aplicació de la tècnica vocal en la cançó que es triï, per adquirir eines dramàtiques i vocals per interpretar-la.

### TRAPEZI **N**

Professor/a a concretar  
Dilluns i dimecres de 19 a 21 h  
De 3 al 19 de juliol. 59,64 €

Figures i posicions del trapezi fix en diferents alçades. Petites sèries, figures i sincronies en parella. *Cal tenir nocions o una bona preparació física.*

### TELES **N**

Amb Camille Grob  
Dimarts i dijous de 19 a 21 h  
De 4 al 20 de juliol. 59,64 €

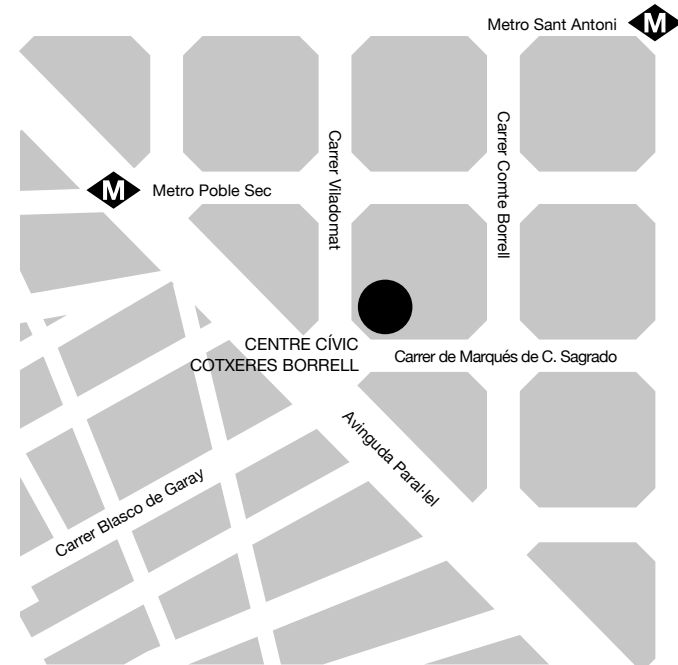
Nusos, pujades, baixades, desenrotllades lentes i dinàmiques fins arribar a una coreografia aèria.

### INICIACIÓ A LA CORDA **N**

Amb Camille Grob  
Divendres de 19 a 21 h  
De 7 al 21 de juliol. 29,83 €

Descobreix aquest element aeri: com pujar, lliscar, sostenir-se amb peus, mans i cos, i com fer trucs de caiguda.

## 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  
Viladomat 2-8  
08015 Barcelona  
Tel. 93 324 83 50  
informacio@cotxeresborrell.net  
facebook.com/cccotxeresborrell  
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  
Els dissabtes del mes de juliol i de setembre el centre romandrà tancat.  
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

## Centre Cívic Cotxeres Borrell

# TALLERS I ACTIVITATS CULTURALS

Estiu 2017

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### IOGA HATHA

Amb Ananda  
Dimecres i divendres de 10 a 11 h  
Del 5 al 21 de juliol. 29,83 €

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

### TXI-KUNG

Amb Joan Ordeix  
Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

Meditació i moviments suaus adaptats a cada persona per a millorar la salut i reduir l'estrès.

### PILATES

Amb Katerina Tsiantou  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h  
Del 3 al 19 de juliol. 44,73 €

Estiraments i creació d'espai en les articulacions afavorint la flexibilitat i l'allargament del cos.

### IOGUILATES

Amb Katerina Tsiantou  
Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h  
Del 3 al 19 de juliol. 44,73 €

Combinació de pilates i ioga per aconseguir un entrenament físic i mental molt complet.



### PILATES I MOVIMENT

Amb Celeste Ayús  
Divendres de 19.45 a 21.15 h  
Del 7 al 21 de juliol. 22,36 €

Treballar el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames, complementat amb moviment.

### MEDITACIÓ

Amb Ananda  
Dimecres i divendres d'11.15 a 12.15 h  
Del 5 al 21 de juliol. 29,83 €

Ancorem la ment en un estat que ens ajudi a alentir la incessant corrent de pensaments, obtenint un descans mental molt profund.

### HASTA MUDRES (IOGA DE LES MANS) **N**

Amb Ananda  
Divendres de 12.30 a 13.30 h  
Del 7 al 21 de juliol. 14,91 €

Aprofundirem en els gestos de les mans que es practiquen durant el loga i que porten el flux d'energia al nostre cos.

### TÈCNiques DE RELAXACIÓ **N**

Amb Ananda  
Divendres de 15.15 a 16.15 h  
Del 7 al 21 de juliol. 14,91 €

Aprendrem diferents tècniques de relaxació per posar-les en pràctica sempre que ho necessitem i a respirar bé per viure millor.

## DANSA

### DANCE HALL **N**

Amb Ines Archer  
Dilluns de 20.15 a 21.45 h  
Del 3 al 17 de juliol. 22,36 €

Ball que va néixer als carrers de Jamaica i es caracteritza pels pasos de pelvis i de pit i els moviments ondulats. Energia, eufòria i bona música!

### SABAR, DANSA SENEGALESA **N**

Amb Anna Mbengue  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h  
Del 3 al 19 de juliol. 44,73 €

Dansa autòctona del Senegal energètica, divertida i amb molt de ritme. Es caracteritza pels salts i moviments accentuats de les cames i la pelvis.



### BALLEM "A LO LOCO" **N**

Amb Laura Calveras  
Dimecres de 20.15 a 21.45 h  
Del 5 al 19 de juliol. 22,36 €

Dansa jazz, funky, hip hop, burlesque, líric, swing o Broadway. Música i energia positiva.

### DANSA HAWAIANA **N**

Amb Mireia Rider  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h  
Del 4 al 20 de juliol. 44,73 €

Ens divertirem aprenent una alegre *auana* hawaiana ballant a ritme de cocos que nosaltres mateixos tocarem.

### ATRAVESSAR LA NOSTRA PELL **N**

Amb Erica Borzese de Danza corazón  
Divendres de 18 a 21 h  
14 i 21 de juliol. 29,83 €

Transitar per la nostra pell explorant, a través del moviment i la dansa, les diferents capes que ens envolten. Espai per a expressar-nos i reflexionar sobre qui som.

### SALSA CUBANA

Amb Leidy Martínez  
Dimarts i dijous de 20.15 a 21.45 h  
Del 4 al 20 de juliol. 44,73 €

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.

### BROADWAY JAZZ

Amb Laura Calveras  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h  
Del 4 al 20 de juliol. 44,73 €

Ballarem divertides coreografies de musicals i treballarem tècnica corporal.

### SWING INDIVIDUAL

Amb Laura Calveras  
Dimarts i dijous de 20.15 a 21.45 h  
Del 4 al 20 de juliol. 44,73 €

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

### ZUMBA

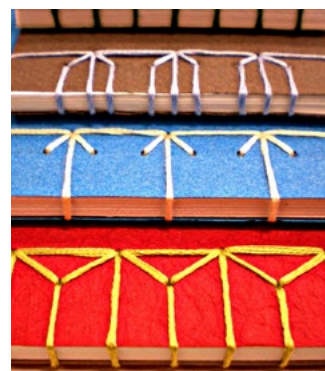
Amb Sandra Rodríguez  
Dimarts i dijous de 17 a 18 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

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

### DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Rosana Barra  
Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.45 h  
Del 3 al 19 de juliol. 44,73 €

Coneix i desenvolupa les possibilitats del cos des de la vessant del moviment lliure i la disciplina de la dansa.



## RECURSOS

### ANGLÈS PER VIATJAR **N**

Amb Laura Santone  
Dimecres i divendres de 19 a 21 h  
De 5 al 14 de juliol. 39,76 €

Fer comandes al restaurant, moure's per l'aeroport, aclarir-se amb els diners... *Calen nocions bàsiques d'anglès.*

### INTENSIVS

### BOSES A MIDA **N**

Amb Bárbara Roldán d'Associació Cinerea.  
Dimarts 18 de juliol de 18.30 a 20.30 h. 9,94 €

Repassant nocions de costura, aprofitem retalls de roba per fer, a mà, una bossa personalitzada. *No calen coneixements previs.*

### COLLARETS DE ROBA **N**

Amb Bárbara Roldán d'Associació Cinerea  
Dijous 20 de juliol de 18.30 a 20.30 h. 9,94 €

Dissenyarem, amb retalls de roba, uns originals collarets personalitzats. No en trobaràs cap d'igual.

### QUADERN DE VIATGE **N**

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del Libro.  
Dimecres 19 de juliol de 18 a 21 h. 14,91 € \*

Enquadernació creativa sobre dues tapes que s'entrecreuen, amb fils i papers i sense cap mena d'adhesiu.

Ajuntament de Barcelona



## GASTRONOMIA

### CUINA MEXICANA PER L'ESTIU

Amb Carmen Simón  
Dilluns de 19 a 21 h  
Del 3 al 17 de juliol. 29,83 € \*

Dies càlids i lluminosos, temporada de receptes tradicionals mexicanes que aporten frescor, gust i originalitat.

### PLATETS VEGANS

Amb Marta Sunyer  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 4 al 18 de juliol. 29,83 € \*

Platets ràpids, saborosos i saludables, amb algues, flors comestibles, llavors, fruita dessecada, germinats...

### CREMES I AMANIDES FRESQUES

Amb Aina Mir  
Dimecres de 19 a 21 h  
Del 5 al 19 de juliol. 29,83 € \*

Àpats refrescants per portar a la platja o a la muntanya. Sopes fredes de meló i cogombre, un *ajo blanco*, amanida de carbasa i tomàquet sec...



### RECEPTES DEL MÓN

Amb Muntsa Holgado de [cuinantcultures.cat](http://cuinantcultures.cat)  
Divendres de 18.30 a 20.30 h  
Del 7 al 21 de juliol. 29,83 € \*

Plats exòtics de l'Índia, el Marroc, el Congo, Tailàndia o el Carib. La taula del món t'espera!

### INTENSUS

### CÒCTELS AMB CAVA

Amb Cocktailsperquesi  
Dijous 6 de juliol de 18.45 a 21.45 h. 14,91 € \*

Ideals per les nits d'estiu, aprendrem fins a 5 còctels diferents. Amb la versatilitat que ens ofereix el cava, prepararem clàssics com el Bellini, Mimosa o Kirk Royale, revisarem el Daiquiri Royale i fins i tot algun còctel d'autor.

### MOJITOS

Amb Cocktailsperquesi  
Dijous 13 de juliol de 18.45 a 21.45 h. 14,91 € \*

Tastarem *mojitos* amb rom blanc i rom anyenc. Provarem el *mojito* de gingebre, el de maduixa i coneixerem les diferències entre la *cachaça* i el rom fent una *caipirinha*.



## HUMANITATS

### XERRADA

### OBJECTES AMB MÉS D'UNA VIDA

Amb Bárbara Roldán d'Associació Cinerea  
Dijous 6 de juliol de 18.30 a 20.30 h. Gratuït

Quants residus genera un habitant per dia? Molts dels objectes i materials que es llencen podrien tenir una segona oportunitat. Parlarem sobre la problemàtica dels residus i veurem diferents exemples e iniciatives sobre reutilització de material en desús.



### ITINERARIS

### GRAN VIA DE LES CORTS CATALANES, MODERNISME DESCONEGUT

Amb Susana Azcoita de Bcn Food Tours  
Divendres 14 de juliol de 18.30 a 21 h. 12,43 €

Tenim molts tresors arquitectònics repartits per la ciutat. Alguns d'ells estan a la Gran Via de les Corts Catalanes. Vols venir a descobrir-ho?

## EXPRESSIÓ

### HAIKU

Amb César Sánchez  
Dimarts de 19 a 20.30 h  
Del 4 al 18 de juliol. 22,36 €

Breus poemes d'origen japonès que retraten escenes de la natura o de la vida quotidiana. Coneixerem els orígens, els seus mestres i n'escrivem amb tècniques tradicionals i de més innovadores.

### INICIACIÓ A L' ORIGAMI

Amb Alicia Olaya  
Dijous de 19 a 21 h  
Del 6 al 20 de juliol. 29,83 €

Tècnica creativa de transformació del paper en formes de diferents dimensions i simbologies partint d'una base inicial quadrada o rectangular.



### NOVES TECNOLOGIES

### INICIA'T EN INTERNET

Amb Carolina Gaona  
Dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Del 5 al 19 de juliol. 29,83 €

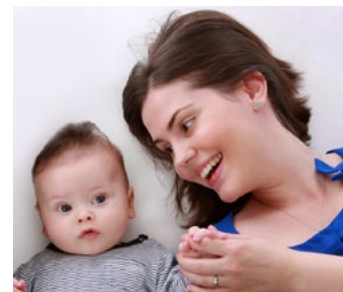
Aprèn a navegar per Internet, a saber entrar i veure com funcionen els webs, les xarxes socials, el correu electrònic... *Cal portar el portàtil.*

## TALLERS EN FAMÍLIA (AMB NADONS I INFANTS)

### IOGA AMB NADONS

Amb Tania Zamorano de Mamayoga  
Grup A: dimarts i dijous d'11 a 12 h  
Grup B: dimarts i dijous d'12.15 a 13.15 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

Ioga i exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. Un moment per sentir i relaxar-se. *Per a famílies amb nadons d'1 a 11 mesos.*



### MÚSICA PER A NADONS

Amb Carla Fernández  
Dilluns i dimecres de 12.30 a 13.30 h  
Del 3 al 19 de juliol. 29,83 €

Temps compartit per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment i la dansa. *Per a famílies amb nadons de 3 a 18 mesos.*

### DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza corazón  
Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

Acompanyats pels pares o mares, els infants gaudiran d'una estona de contacte i moviment. *Per a famílies amb infants de 18 mesos a 3 anys.*



## PETIT TÍSNER D'ESTIU. PETITA ESCOLA. GRANS ARTISTES

Del 26 de juny al 21 de juliol  
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 dilluns a divendres de 9 a 14 h

Divendres 7 i 21 de juliol fins les 18 h, per realitzar la Mostra Final.  
1r Torn: de 26 de juny a 7 de juliol  
2n Torn: del 10 al 21 de juliol  
Preu per Torn: 156 €  
Preu per setmana: 78€



### PETIT TÍSNER CURS 2017-2018

Escola de formació artística en arts escèniques per a infants i joves  
Inscripcions a partir del 4 de setembre  
Inici d'escola: dilluns 2 d'octubre

### Petits artistes grup A

Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes. De 4 a 6 anys  
Petits artistes grup B  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes  
De 6 a 9 anys (1r, 2n i 3r)



Inscripcions obertes de 10 a 21h  
Places limitades!

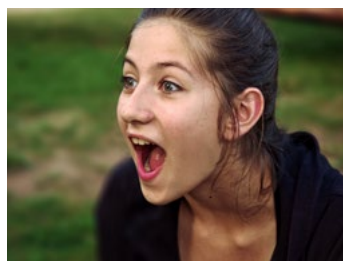
Petits artistes A. Nascuts del 2011 al 2013 (4 anys fets)

Petits artistes B. Nascuts del 2008 al 2010

Teloners. Nascuts del 2005 al 2007

Debutants. Nascuts del 1999 al 2004 (fins 17 anys)

Reunió informativa: dijous 8 de juny a les 20 h



### PETITS MÚSICS

Amb Carla Fernández  
Dilluns i dimecres de 17 a 18 h  
Del 3 al 19 de juliol. 29,83 €

Cançons, dites, danses, pessigolles i rialles amb el teu infant. *Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys.*



### DANSA AMB NADONS

Amb Erica Borzese de Danza corazón  
Dimarts i dijous de 17 a 18 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

Temps compartit per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment i la dansa. *Per a famílies amb nadons de 3 a 18 mesos.*

### DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza corazón  
Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h  
Del 4 al 20 de juliol. 29,83 €

Acompanyats pels pares o mares, els infants gaudiran d'una estona de contacte i moviment. *Per a famílies amb infants de 18 mesos a 3 anys.*

## TANGENT. FESTIVAL DE LES ARTS DE L'EIXAMPLE

Activitats gratuïtes. Aforament limitat per aquelles que tenen lloc al teatre del centre. Cal reservar entrada

### THE BIG POCKET ORCHESTRA

Dijous 29 de juny a les 20 h

Swing, Big Band, rock, pop, latin i folklore  
A l'Espai Escènic Tísner (teatre del centre)



### SINESTESIA

Divendres 30 de juny a les 22 h

Iron Skulls Co  
Dansa experimental, contemporània, hip hop i popping, break dance i acrobàcies  
A l'exterior, davant del centre cívic (Marqués de Campo Sagrado / Viladomat)



### EXPOSICIÓ: TANGÈNCIES

Del 8 de juny al 27 de juliol

Instal·lacions a tots els centres cívic de l'Eixample  
A càrrec de l'alumnat de Escola Superior d'Art i Disseny Llotja. ESAD. Llotja. **Lapso.** Tahiche Cantalapiedra, Drea Casdi, Neus Relats

## PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Inscripcions a tots els tallers a partir del 12 de juny i fins exhaurir places  
Dilluns a divendres de 10 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 dèbit, 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.

**INICI DELS TALLERS**  
Setmana del 3 de juliol  
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

**RENOVACIÓ TALLERS TARDOR 2016**  
Renovacions per usuaris de primavera: del 4 al 8 de setembre  
Inscripcions: a partir del 12 de setembre i fins exhaurir places

Inici dels tallers: setmana del 2 d'octubre  
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

## ALTRES SERVEIS DEL CENTRE CÍVIC

### CASAL INFANTIL

Espai Lúdic i de relació per a nens i nenes de 4 a 12 anys. Estem oberts de dilluns a divendres de 17 a 20 h. Els infants podran assistir tres dies a la setmana, depenent del grup a escollir:  
**Grup A:** Dilluns, dimecres i divendres  
**Grup B:** Dimarts, dijous i divendres  
Preu: 23,90 € al trimestre - Tiquet per dia: 3,40 €  
Inscripcions i inici del Casal a partir de la 2a quinzena de setembre

### CESSIÓ D'ESP AIS

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

Disposen d'aire condicionat a totes les sales.

\* Tallers amb plus de material.

**Punt de venda presencial:**  
Oficina Tiquet Rambles. Palau de la Virreina, La Rambla 99  
De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

### INICI DELS TALLERS

Setmana del 3 de juliol  
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

**RENOVACIÓ TALLERS TARDOR 2016**  
Renovacions per usuaris de primavera: del 4 al 8 de setembre  
Inscripcions: a partir del 12 de setembre i fins exhaurir places

Inici dels tallers: setmana del 2 d'octubre  
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent