

Centre Cívic Cotxeres Borrell

TALLERS CULTURALS HIVERN 2018

Gener, febrer i març

Ajuntament de
Barcelona



PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Renovacions per usuaris/es de tardor del 20 de novembre al 2 de desembre

Inscripcions a tots els tallers a partir del 18 de desembre 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.

* Tallers amb plus de material.

INICI DELS TALLERS:

Setmana del 15 de gener de 2018.

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 18 de desembre.

HIPOPILATES

Amb Dámaris Manresa
Dimecres 10 de gener d'11 a 12 h
Combinació d'abdominals hipopressius i pilates per millorar la postura de l'esquena.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Amb Àlex Jodar
Dijous 11 de gener, 18.30 a 19.30 h
Aprendre a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, aigua o pintura.

AMB MOTIU DE LA FESTA MAJOR DE SANT ANTONI

Activitats gratuïtes. Aforament limitat. Per a majors de 18 anys.

Lloc: Espai Escènic Tísner

DIVENDRES 12 DE GENER

Taller obert de Latin Jazz

A les 18.30 h

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

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Amb Àngels Palau
Dijous 11 de gener, 19.30 a 20.30 h
Petits arranjaments a la roba, com agafar un baix de pantalons o estrènyer alguna peça.

DANSES AFRICANES EN FAMÍLIA

Amb Anna Mbengué
Divendres 12 de gener, 17.30 a 18.30 h
Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla i tot a ritme de tambors.

Taller obert de Clown

A les 19.30 h

Jugar per trobar els nostres pallasos i pallasas. Connecta amb la teva part més divertida.

ARTS ESCÈNIQUES

IMPRO TEATRAL

Amb Rocío Gutiérrez
Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Aprèn a fluir sense text ni guió, creant històries a través de la improvisació teatral. Atreix-te a jugar, experimentar i explorar la teva imaginació. *No és necessària experiència, només moltes ganes de gaudir.*

INTERPRETACIÓ AMB MÀSCARA

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

Treballarem amb les diferents categories de màscara, de la neutra a les expressives, per descobrir l'actor o actriu que portem dins. Actuació, joc i improvisació.

CONNECTA AMB EL TEU CLOWN

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

Jugarem amb el cos, les emocions i la comèdia física per trobar els nostres pallasos i pallasas. Eines i tècniques per expressar i connectar amb la teva part més divertida. *No cal experiència.*

TÈCNICA VOCAL

Amb Paula Sendim
Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

VIU LA TEVA VEU

Amb Paula Sendim
Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Treballem cos, ment i emoció per alliberar la veu, expressar el que sentim i aprofitar l'emoció per a la posada en escena. *Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

INICIACIÓ AL TEATRE

Amb Jaume Arija
Dijous de 20.15 a 21.45 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.

TRAPEZI I TELES

Amb Pili Serrat (grup A i B) i Camille Grob (grup C)
Grup A: dilluns de 20.15 a 21.45 h
Grup B (nivell mig): dimecres de 20.15 a 21.45 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 19 a 20.30 h
Preu: 74,55 € (10 sessions)

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

N

INTENSIU

AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DEL TEATRE

TEATRE FORUM

N

Amb **ImpactaT**
Dissabte 17 de març, 10.30 a 13.30 h. Gratuït

Tècnica de teatre social creada per Augusto Boal que, a través d'una escena teatral, ens acosta a eines de reflexió i transformació de conflictes.



DANSA

SAMBA REGGAE

Amb **Virginie Beraldo**
Dimecres de 19.45 a 21.15 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dansa de Salvador de Bahía amb potents tambors, alegria i energia.

DANCE HALL

Amb **Ines Archer**
Dilluns de 20.15 a 21.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ball jamaicà, amb moviments ondulats, eufòria i bona música!

JAZZ-FOSSE

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

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

BALLET PER A TOTHOM

Amb **Laura Calveras**
Dissabtes de 12 a 13.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Sempre has volgut fer ballet? Comença de zero amb la tècnica bàsica.

DANSES DE LA POLINÈSIA

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

Danses que expliquen llegendes a ritme suau i amb seductors moviments de malucs simbolitzant les ones del mar.

DANSES AFRICANES

Amb **Anna Mbengué**
Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h
Grup B: divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Danses 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: 67,09 € (9 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 *chachachá*.



BALLS DE SALÓ

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

Vals, *chachachá*, rock, fox trot, salsa, merengue i pasdoble. *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 alegre que combina moviments sinuosos i energics.

ARRELS ORIENTALS, AIRES GITANOS

Amb **Laura "Banyari"**
Dilluns de 18.45 a 20.15 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

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)

Ballem divertides coreografies de musicals i treballarem tècnica corporal.

ZUMBA

Amb **Sandra Rodríguez**
Dimarts i dijous de 17 a 18 h
Del 16 de gener al 22 de març
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 dels Estats Units, és un dels gèneres musicals més exitosos dels anys 30 per la seva varietat de moviments i ritmes.

DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb **Celeste Ayús**
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.

DISSABTES EN MOVIMENT

MOVIMENT EXPRESSIU CONSCIENT

N

Amb **Erica Borzese**
Dissabtes 17 i 24 de febrer d'11 a 13 h. Preu: 19,88 €

A través del moviment espontani i la dansa, en la seva forma més natural, podràs expressar-te i descobrir, de manera creativa, com et relaciones amb tu mateix/a i amb les altres persones. *No cal experiència.*

CONTACT-IMPROVISACIÓ

N

Amb **Ramón Roig**
Dissabtes 3 i 10 de març de 10.30 a 13.30 h. Preu: 29,83 €

Dansa basada en la interacció física, psíquica i emocional entre dues persones. Impuls, pes i velocitat són comunicats a través d'un punt físic de contacte que implica suport mutu, força i sensibilitat.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

HIPOPILATES

N

Amb Dámaris Manresa
Dimarts d'10 a 11.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Combinació d'abdominals hipopressius i pilates per millorar la postura de l'esquena, i augmentar l'estirament abdominal mitjançant diferents posicions.

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.

MEDITACIÓ

Amb Ananda
Dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 44,73 € (9 sessions)

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

PILATES

Amb: a concretar (grup A), Evi Charalampidou (grups B i C)
Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h
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)

Mitjançant exercicis i una respiració específica, aconseguim enfortir la teva faixa abdominal que és la que sosté el cos, a part de treballar la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.

PILATES I MOVIMENT

Amb Laura Calveras
Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Treballem el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames i ho complementem amb moviment.

IOGUILATES

Amb Evi Charalampidou
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 16 de gener al 22 de març
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.



INTENSIVUS

IOGA NIDRA

Amb Ananda
Dissabte de 10.15 a 11.45 h
Del 3 de febrer al 17 de març
Preu: 44,73 € (6 sessions)

Ioga Nidra o dels somnis. Tècnica de relaxació profunda que elimina tensions físiques i emocionals. Ajuda a reposar l'energia i a expandir la consciència.

IOGA FACIAL

Amb Ananda
Dissabte de 12 a 14 h
Del 3 al 17 de febrer
Preu: 29,83 € (3 sessions)

Practicant un senzill conjunt de moviments amb la musculatura facial, podràs detectar tensions i evitar-les.

GASTRONOMIA

ESTOFATS

N

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de gener
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Aprendrem a fer estofats de carn de vedella, de porc, cigrons estofats o fins i tot de sèpia. Platets calentons per passar el fred.

CUINA DEL MEDITERRANI

N

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
Del 5 al 26 de febrer
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

Amb verdures, llegums, cereals i oli d'oliva, entre d'altres productes prepararem plats d'Itàlia, Tunísia, Algèria, Grècia, Turquia, Balears o Catalunya.

MEDITACIÓ, MÚSICA I MOVIMENT

N

Amb Ananda
Dissabte de 12 a 14 h
Del 3 al 17 de març
Preu: 29,83 € (3 sessions)

Una bona manera d'iniciar-te a la meditació, si et costa estar parat o parada, és a través de moviment i música adequada per meditar.



CUINA DE QUARESMA

N

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
5 i 12 de març
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Típics plats de quaresma, com les panades, els crespells i rubiols, el "frit" de carn o de marisc mallorquins o el bacallà de quaresma.

CUINA JAPONESA

Amb Miho Miyata
Dimarts de 19 a 21 h
Del 16 al 30 de gener
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Ens apropem al Japó a través de la seva gastronomia, coneixent els seus ingredients i com cuinar-los. Receptes típiques de la cuina d'hivern.

PASTISSERIA JAPONESA

N

Amb Miho Miyata
Dimarts de 19 a 21 h
6 i 13 de febrer
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Aprendrem a preparar la pasta d'azuki i el mochi (la pasta d'arròs), ingredients bàsics dels postres japonesos. Aprofitarem aquests ingredients per preparar daifuku i dorayaki.

CUINA VEGETARIANA

Amb Marta Sunyer
Dimarts de 19 a 21 h
Del 20 de febrer al 20 de març
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.

APROPA'T A LA CUINA AYURVEDA

Amb Carmen Simón
Dimecres de 19 a 21 h
Del 7 al 28 de febrer
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

Aprèn l'ús i propietats d'espècies, antioxidants naturals, i a combinar vegetals, cereals, fruites i carns. Ideal per evitar digestions difícils.

CUINA DE L'ÍNDIA

N

Amb Anjalina Chugani
Dimecres de 19 a 21 h
Del 7 al 21 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

La cuina de l'Índia és de les més saboroses del món i sorgeix com a resultat de la diversitat de cultures que l'han enriquit en el temps. Prepararem especialitats tradicionals i saludables i descobriràs l'increïble món de les espècies

SOPEES

N

Amb Muntsa Holgado
Dijous de 19 a 21 h
18 i 25 de gener
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Sopes d'arreu del món, reconfortants i saboroses, per fer-nos passar el fred a la nostra taula.

CUINEM AMB CURRI?

N

Amb Muntsa Holgado
Dijous de 19 a 21 h
De l'1 al 15 de febrer
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Aquesta barreja d'espècies té moltes combinacions al món. Nord i Sud de l'Índia, Pakistan, Tailàndia, Vietnam, Àfrica, Carib o Anglaterra. Vens a descobrir-les?

DELÍCIES DE LA XINA

N

Amb Isa Márquez
Dijous de 19 a 21 h
De l'1 al 15 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Vine a descobrir els Dim Sum (petites tapes amb diversos farcits) el Baozi (pa cuit al vapor), les "tortitas" Shangai i alguns platets tradicionals entre d'altres delícies.

CUINA MODERNISTA

N

Amb Joan-Carles Pastor
Divendres de 19 a 21 h
19 i 26 de gener
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Gastronomia i història. Receptes modernistes que se servien a les taules i als restaurants més elegants. Quins productes hi havia als mercats de Barcelona en aquesta època? I la classe obrera, quins plats menjaven? Com eren els sopars a casa d'un artesà o un comerciant?

CUINA GREGA

Amb Joan-Carles Pastor
Divendres de 19 a 21 h
Del 2 de febrer al 2 de març
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

Noves receptes! Viatge per la gastronomia i la història de Grècia on coneixerem diferents plats i espècies.

INTENSIUS

PASTÍS AZTECA

N

Amb Carmen Simón
Dimecres 17 de gener de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

Deliciosa i elaborada recepta mexicana per gaudir d'aquesta variada gastronomia.

TINGA MICHOCANA

N

Amb Carmen Simón
Dimecres 24 de gener de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

"Tacos" procedents de la costa mexicana, ideals per sorprendre als convidats i convidades

TACOS DE MARISC

N

Amb Carmen Simón
Dimecres 31 de gener de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

"Tacos de frontera" amb llagostins i cranc. Deliciosos!



CUINA A L'ANTIGA ROMA

N

Amb Joan-Carles Pastor
Divendres de 19 a 21 h
Del 9 al 23 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Sabies que Neró va inventar els gelats? Quina era la dieta dels gladiadors? Tastarem alguns dels plats més populars de l'època.

POSTRES AMB AGAR-AGAR

N

Amb Isa Márquez
Dijous 22 de febrer de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

Cuinarem postres fàcils, delicioses i sanes amb aquest gelatina vegetal procedent d'una alga marina i coneixerem les seves beneficioses propietats.

BUNYOLS DE QUARESMA

N

Amb Aina Mir
Dilluns 19 de març de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

Bunyols de vent, amb massa de briox, de matafaluga o els típics de l'Empordà. Amb forats, farcits, mallorquins de patata i fins i tot lioneses amb massa de bunyols de vent.

BAO BANS

N

Amb Isa Márquez
Dijous 22 de març de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €*

Hem de viatjar a la Xina o Taiwan per conèixer aquests típics entrepans protagonistes de la gastronomia tradicional del carrer. Coneixrem diverses variants.

EXPRESSIONÓ

INTRODUCCIÓ AL VÍDEO MARKETING **N**

Amb Mari Carmen Redondo
Dimarts de 19 a 20.30 h
Del 7 de febrer al 7 de març
Preu: 37,27 € (5 sessions)

Crea una peça audiovisual que promocióni la teva idea o negoci, utilitzant eines de gravació i edició al teu abast, fàcils i intuïtives. Etiquetar, moure i posicionar el teu producte audiovisual en les diferents xarxes socials. *Cal portar el portàtil.*

EL REPTE DE PARLAR EN PÚBLIC

Amb Io Valls
Dilluns de 20.30 a 22 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Vols adquirir tècniques per comunicar-te millor? Treballarem tots els elements d'una presentació personal per parlar sense por, amb creativitat i entusiasme

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Amb Jesús Martín
Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Coneix la tècnica de la pintura a l'aigua i experimenta amb diferents materials.

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 previs en dibuix.*

VENTALL I PRUNER FLORIT **N**

Amb Andi DomDom
Dijous 8 i 15 de febrer de 18.30 a 20.30 h. Preu: 19,88 €*

Introduint-nos en la pintura Zen, realitzarem composicions en color del pruner florit, en un suport en forma de ventall.

BAMBÚ AMB VENT **N**

Amb Andi DomDom
Dijous 22 de gener i 1 de febrer de 18.30 a 20.30 h
Preu: 19,88 €*

Ens introduïrem en la pintura Zen i pintarem el bambú amb vent, els seus elements i la seva composició.

FLORS DE LA PINTURA JAPONESA **N**

Amb Andi DomDom
Dijous de 18.30 a 20.30 h
Del 22 de febrer al 15 de març de 18.30 a 20.30 h
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

Utilitzant la tècnica de la pintura Sumi-e, pintarem l'orquíida, el crisantem, els seus elements i la seva composició.

HUMANITATS

ITINERARIS

HISTÒRIES DE L'EDAT MITJANA **N**

Amb Pedro Guerrero de *Viaje a la Barcelona secreta*
Dissabte 27 de gener d'11 a 13.30 h
Preu: 12,43 €

Gestes de cavallers, princeses i joglars. Barcelona custodia un gran llegat medieval, però més enllà dels grans noms propis, hi ha petites històries amagades i grans secrets a simple vista.

L'ESPLENDOR DE LA BARCELONA BURGESA **N**

Amb Pedro Guerrero de *Viaje a la Barcelona secreta*
Dissabte 17 de febrer d'11 a 13.30 h
Preu: 12,43 €

L'Avinguda Tibidabo, l'últim secret de Barcelona. Ruta pels costums d'una elit milionària que transformà una part de la ciutat per asentar les bases de la cultura de l'oci i crear la seva pròpia utopia burgesa, on el més important eren la salut, l'educació i la cultura.

AMB MOTIU DEL DIA DE LA DONA

BESÀVIES FEMINISTES **N**

Amb Pedro Guerrero de *Viaje a la Barcelona secreta*. Gratuït
Dissabte 10 de març d'11 a 13.30 h

Les lluites feministes en l'Anglaterra del s.XIX no van ser un moviment aïllat. A Barcelona, Dolors Monserdà, Carme Karr i Dorotea Chopitea volien millorar les condicions de vida de les dones. Un itinerari per Sarrià que ens donarà una visió local dels orígens del moviment feminista.

XERRADES

EFICIÈNCIA ENERGÈTICA I ESPAI D'ASSESSORAMENT **N**

A càrrec de **Carregat d'Energia** i d'un **Agent Energètic del PAE**
Dimarts 27 de febrer de 18 a 19.30 h. Xerrada gratuïta. Places limitades. Reserva al 93 324 83 50

Coneixarem el funcionament del mercat energètic espanyol, les dinàmiques de consum energètic, com estalviar energia i diners optimitzant les factures, bons hàbits energètics, drets energètics que tenim com a ciutadans, què fer en cas d'avis de tall de subministrament i coneixem el PAE i què ofereix.

CICLE: SALUT I ALIMENTACIÓ **N**

A càrrec d'Irene G. Garibaldi, dietista integrativa especialitzada en salut digestiva. Activitats gratuïtes

Després de Nadal? Pla detox

Dijous 18 de gener de 19 a 20.30 h
L'alimentació depurativa per a l'eliminació de toxines després dels excessos de les festes. Recuperar l'equilibri natural de l'organisme i començar l'any amb energia.

Claus per a una bona salut digestiva

Dijous 22 de febrer de 19 a 20.30 h
Una bona salut digestiva és essencial per la nostre qualitat de vida. Tipus d'alimentació que ens beneficia, remeis naturals i pautes per a millorar les nostres digestions.

Hàbits per recuperar l'energia

Dijous 15 de març de 19 a 20.30 h
Vols recuperar la teva energia? Pautes i consells per recuperar la vitalitat a través d'una alimentació energètica i saludable, coneixent els nostres aliments aliats.



“DE PEL·LÍCULA”. CICLE DE CINEMA

NOVES MASCULINITATS, MASCULINITATS EN MOVIMENT

Pel·lícules en VOSE. A l'Espai Escènic Tisner. Projeccions a les 19.30 h. Activitats gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia. Per a més informació del cicle de cinema consultar el desplegable d'Activitats Culturals

Dijous 25 de gener
Una pistola en cada mano (2012)

Dijous 15 febrer
Boyhood (2014)

Dijous 22 de març
Matterhorn (2013)



Activitats complementàries

A càrrec de SHA (Servei d'atenció a Homes per la promoció de relacions no violentes)

Dinàmiques participatives i vivencials que ens permetran introduir-nos i comprendre millor les temàtiques centrals de la pel·lícula (les identitats masculines i els agents de socialització, les relacions interpersonals, l'afectivitat, la sexualitat o la violència). Tot per a una visualització posterior amb més consciència i amb perspectiva de gènere i intercultural.

NOVES TECNOLOGIES

INTRODUCCIÓ A L'INSTAGRAM

N

Amb Mirmiki
Dimecres de 19 a 21 h
Del 17 de gener al 14 de febrer
Preu: 49,69 € (5 sessions)

Ets una persona creativa? Aprèn a editar i publicar fotos a Instagram; una xarxa social gratuïta per inspirar-se, estar al dia i compartir la teva nota de color. Comencem? *Cal portar el portàtil.*

INTRODUCCIÓ AL TWITTER

N

Amb Mirmiki
Dimecres de 19 a 21 h
Del 21 de febrer al 21 de març
Preu: 49,69 € (5 sessions)

Vols estar al dia? Twitter serveix per descobrir persones interessants i seguir els seus missatges (tuïts). *Cal portar el portàtil.*

INTENSIU

IPAD

N

Amb Mirmiki
25 de gener de 18.30 a 20.30 h
Preu: 9,94 €

Tens un iPad i no saps per on començar? En aquest intensiu aprendràs les nocions bàsiques per trastejar la tauleta amb confiança i fluïdesa. El primer pas, que ja és molt! *Cal portar l'iPad.*



RECURSOS

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

N

Amb Àngels Palau
Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Del 5 de febrer al 5 de març
Preu: 49,69 € (5 sessions)

Cosir a mà i a màquina. Des del més bàsic i fins a la màquina de cosir. Petits arranjaments, com un baix de pantalons o estrènyer una peça.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

N

Amb Àlex Jodar
Dimarts de 19 a 21 h
Del 6 de febrer al 6 de març
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

Aprendre a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, d'aigua o pintura ens ajudar a tenir la seva casa al dia, fent-li un bon manteniment.

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

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.

TALLERS EN FAMÍLIA

MASSATGE PER A NADONS

Amb Jorgelina Rodríguez Giolidori
Dilluns de 17 a 18 h
Del 15 de gener al 12 de febrer
Preu: 24,85 €* (5 sessions)

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

PERD LA POR A L'ANGLÈS

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

Inicia't en el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-te en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana. *Dirigit a persones sense coneixements d'anglès.*

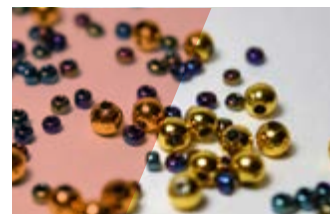
INTENSIU

BIJUTERIA CREATIVA

N

Amb Àngels Palau
Dilluns 29 de gener, 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*

Muntatge i disseny de bijuteria on realitzarem una peça que ens podem endur a casa. Aprendre a fer alguns tipus de nus celta per polseres i collarets utilitzant les eines i els diferents materials.



REFLEXOLOGIA PER A NADONS

Amb Jorgelina Rodríguez Giolidori
Dilluns de 17 a 18 h
Del 19 de febrer al 19 de març
Preu: 24,85 € (5 sessions)

La reflexologia podal és una tècnica mil·lenària per a 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 Verónica Russo

Grup A: dilluns d'10.15 a 11.15 h

Grup B: dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

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

MÚSICA PER A NADONS

Amb Aitziber Olabarrí

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

Espai per estimular i comunicar-te amb el teu nadó mitjançant els sons, les moixaines i les cançons de falda. *Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.*

MÚSICA PER A INFANTS

Amb Aitziber Olabarrí

Divendres 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.*



PER A INFANTS

HIP-HOP

Amb Celeste Ayús

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26,37 € (9 sessions)

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

DANSA AMB NADONS

Amb Erica Borzese de Danza

Corazón. Dimarts de 17 a 18 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

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

Grup A: Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Grup B: Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

Temps compartit per ballar, descobrir i expressar-se. Espai per connectar i trobar noves formes de comunicar-se. *Per a famílies amb infants de 18 mesos a 3 anys.*

DANSES AFRICANES EN FAMÍLIA

N

Amb Anna Mbengué

Divendres de 17.45 a 18.45 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

Connectar i dansar amb el teu fill o filla a ritme de tambors. *Per a famílies amb infants de 2 a 5 anys.*

PER A JOVES

HIP-HOP JOVE

Amb Celeste Ayús

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 39,55 € (9 sessions)

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

PETIT TÍSNER. ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES CURS 2017-2018

Escola de formació artística en arts escèniques per a infants i joves.
Coordinació pedagògica: Alberto Díaz.

Inici de classes: 8 de gener

Inscripcions obertes fins exhaurir places

Petits artistes A: 4 a 6 anys. Dilluns, 17.30-18.30 h. 26,25 € al mes

Petits artistes B: 6 a 9 anys (1r, 2n, 3r). Dijous, 17.30-18.30 h. 26,25 € al mes

Teloners: 9 a 12 anys (4t, 5è, 6è). Dimarts, 17.20-18.50 h. 39,90 € al mes

Debutants: 12 a 17 anys. Dimecres, 17.30-19.30 h. 53,20 € al mes

CASAL INFANTIL

Espai de lleure educatiu on els infants tenen un paper actiu en el seu procés de desenvolupament. Mitjançant el joc com a eina educativa, treballem l'educació en valors i el pensament crític a partir de diferents ambients i activitats:

Tardes kreatives (potenciar la creativitat), Belluga't (psicomotricitat i joc preesportiu), cuina, jocs teatrals i tardes experimentals.

De dilluns a divendres, 17 a 20 h
23,90 €/trimestre o 3,40 €/dia

Renovacions: a partir de l'11 de desembre

Inscripcions: a partir de l'11 de gener

Portes Obertes: 11 i 12 de gener

Inici del Casal: 15 de gener

Els infants podran escollir quins dies assistir fins a un màxim de tres dies a la setmana:

Dilluns: de 8 a 12 anys

De dimarts a divendres: de 4 a 12 anys

Places limitades

Per a més informació consultar el desplegable de Casal infantil

0-3 INFANTS EN FAMÍLIA

Espai de trobada i interrelació en el que les famílies poden compartir l'experiència de la criança en un entorn educatiu i lúdic amb materials especialitzats i suport professional.

Dimarts o dijous de 10 a 12 h. Preu: 40€/trimestre

Inscripcions: a partir de l'11 de gener

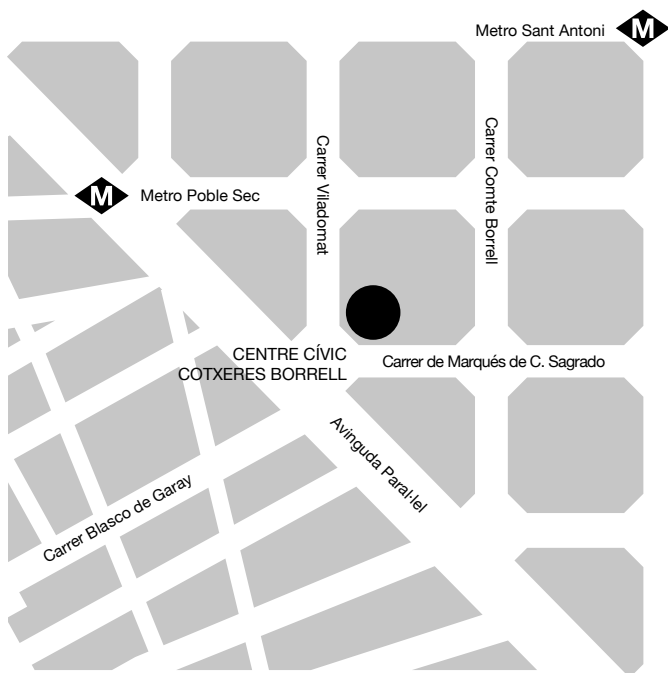
Inici: setmana del 15 de gener

Cessió d'espai a grups de famílies organitzades: 30€ per sessió



CESSIÓ D'ESP AIS

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



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
informacio@cotxeresborrell.net
 TELF: 933 24 83 50
 FAX: 933 24 83 51
[facebook.com/cccotxeresborrell](https://www.facebook.com/cccotxeresborrell)
[twitter.cm/cccborrell](https://twitter.com/cccborrell)
 Wi-fi ciutadà
 Equipament sense barreres
 arquitectòniques i plànol de
 situació

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**