

ARTS ESCÈNIQUES

TEATRE CÒMIC

N
Professor/a a concretar
Dilluns, 19 a 21 h
Del 8 al 22 de juliol. 29,83 €

Exercicis i tècniques que ens apropiaran a la comèdia i al teatre d'humor. Riem una estona?

TASTET DE TEATRE MUSICAL

N
Amb Mireia Lucas
Dimarts i dijous, 19 a 21 h
Del 9 al 18 de juliol. 39,76 €

Apropa't al teatre musical de manera amena i divertida. Cant, dansa, interpretació i a descobrir l'artista que portes dins. *No cal experiència prèvia*

MICROTEATRE

N
Amb Anna Ponces
Dimarts i dijous, 18.15 a 19.45 h
Del 9 al 25 de juliol. 44,73 €

Màxim 15 minuts, màxim 15 espectadores. Què té el microteatre que ens atrau tant a públic com a artistes? Provarem l'experiència d'actuar amb el públic molt a prop i en espais reduïts.



EL PERSONATGE QUE VIU EN TU

N
Amb Anna Ponces
Dimarts i dijous, 20 a 22 h
Del 9 al 25 de juliol. 59,64 €

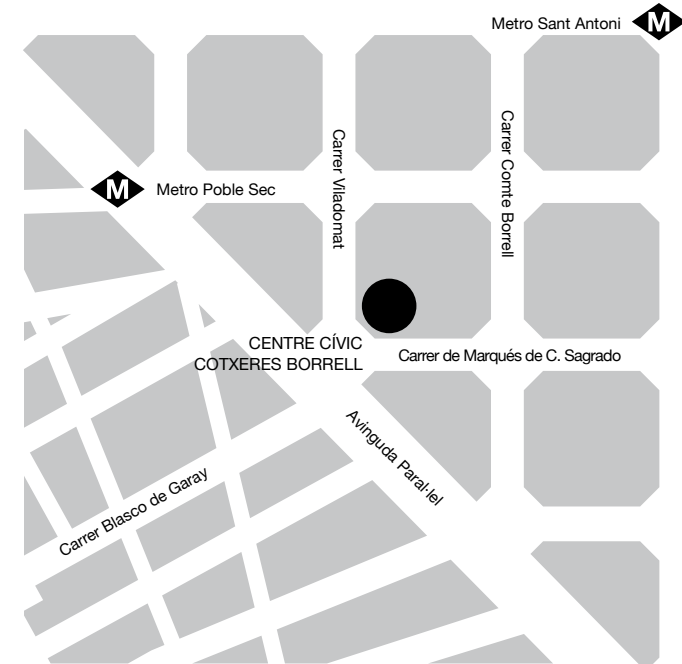
Construir personatges és sempre una recerca cap al mon i cap a nosaltres mateixes. N'interpretarem de diferents caracteritzant-nos fins el més petit detall a partir de l'observació, de com som i de com ens veiem.

TEATRE DE CREACIÓ

N
Amb Mar Cánovas
Dimecres i divendres, 18.15 a 20.15 h
De 10 al 26 de juliol. 59,64 €

Diferents maneres de crear material escènic, alliberant les possibilitats creatives del cos i experimentant amb dinàmiques procedents del teatre d'objectes, la dansa-teatre, l' storytelling, el teatre físic, el teatre documental o els viewpoints.

MAPA



Metro > L2 St. Antoni / L3 Poble Sec
Bus > 24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14, V9 / 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
IG @tallers.cccotxeresborrell
Wi-Fi ciutadà
Equipament sense barreres arquitectòniques

HORARIS

Dilluns a divendres de 9 a 22 h
Dissabte, 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

Centre Cívic Cotxeres Borrell

TALLERS I ACTIVITATS CULTURALS

Estiu 2019

Fotografies Creative Commons (excepte fotografies del festival Tangenti). Fotografies amb atribució: Terry Shapiro (Broadway Show), Ella Olsson (Cúria d'estiu amb espècies)



Ajuntament de Barcelona



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULLNESS

N
Amb Patricia Vallés
Dilluns, 20.15 a 21.45 h
Del 8 al 22 de juliol . 22,36 €

Mindfulness o atenció plena és una tècnica orientada a millorar l'atenció, reduir l'estrès i gestionar millor situacions quotidianes.

HARMONIA FUSIÓ

N
Amb Camille Grob
Dimarts i dijous, 19.45 a 21.45 h
Del 9 al 25 de juliol. 59,64 €

Ioga, acro-ioga, verticals i auto-massatge. Combinarem disciplines que cuiden la salut i disciplines de moviment que ens aportaran energia, concentració i preparació física.

IOGA HATHA

N
Amb Ananda
Dimecres i divendres, 10 a 11 h
Del 10 al 26 de juliol. 29,83 €

Basat en postures i respiracions, donarem més profit a les nostres capacitats del dia a dia a través de l'harmonia del treball físic.

TXI-KUNG

N
Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous, 18.30 a 19.30 h
Del 9 al 25 de juliol
Preu: 29,83 €

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

PILATES

N
Grup A: dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h
Amb Evi Charalampidou
Del 8 al 24 de juliol. 44,73 €
Grup B: dilluns i divendres d'11.30 a 12.30 h
Amb Dámaris Manresa
Del 8 al 26 de juliol. 29,83 €

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

IOGUILATES

N
Amb Evi Charalampidou
Dilluns i dimecres, 20 a 21.30 h
Del 8 al 24 de juliol. 44,73 €

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

HIPOPILATES

N
Amb Dámaris Manresa
Dimarts, 10 a 11.30 h
Del 9 al 23 de juliol. 22,36 €

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



DANSA

RUMBA CATALANA

N
Amb Noemí Osorio
Dilluns, 19 a 20.30h
Del 8 al 22 de juliol. 22,36 €

Aprèn, deixa't anar i gaudeix amb la rumba catalana.

SABAR, DANSA SENEGALESA

N
Amb Anna Mbengue
Dilluns, 18.30 a 20 h
Del 8 al 22 de juliol. 22,36 €

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

FUNKY DELS 70'S

N
Amb Laura Calveras
Dijous, 18.30 a 20 h
De l'11 al 25 de juliol. 22,36 €

Vens a la nostra pista de ball a ritme de Funk, Soul, Pop i Disco dels 70's? Diversió i exercici assegurats!

FLAMENC ÀRAB

N
Amb Trinidad Colomar
Dimarts, 19.30 a 21 h
Del 9 al 23 de juliol. 22,36 €

A través d'una sèrie de tècniques orientals i occidentals, ens preparem per connectar amb el cos i la respiració per endinsar-nos en la dansa oriental i en el flamenc descalç.

FUSIÓ ETNOCONTEMPORÀNIA

N
Amb Laura Banyari
Dimarts i dijous, 18 a 20 h
Del 9 al 25 de juliol . 59,64 €

Dansa de gran expressivitat i bellesa que pren com a font diferents danses com persa, oriental o girs sufi creant un nou llenguatge amb un color més contemporani.

DANCEFIT

N
Amb Sandra Rodríguez
Dimarts i dijous, 17 a 18 h
Del 9 al 25 de juliol. 29,83 €

Activitat original i divertida que combina diferents estils de ball com Zumba, Dance o Baquetes. Ideal per posar-se en forma mitjançant moviment i ball.

BROADWAY SHOW

N
Amb Laura Calveras
Dimecres i divendres, 20 a 21.30 h
Del 10 al 26 de juliol. 44,73 €

Ballarem a l'estil dels musicals de Broadway. Una oportunitat de viure l'experiència de muntar un espectacle de ball al teatre, amb representació al final del taller.



BALLET TONO

N
Amb Laura Calveras
Dimecres i divendres, 18.30 a 20 h
Del 10 al 26 de juliol. 44,73 €

Treu el teu costat més artístic a través dels moviments més elegants del ballet mentre millores la postura amb exercicis de ballet, pilates, ioga i fitness.

ELS BOJOS ANYS VINT

N
Amb Laura Calveras
Dijous, 20 a 21.30 h
De l'11 al 25 de juliol. 22,36 €

Gaudeix del ritme frenètic i alegre del Charleston, el ball swing dels feliços anys 20. El més important és divertir-se.

FLAMENC CONTEMPORANI A PEU DESCALÇ

N
Amb Trinidad Colomar
Divendres, 20.15 a 21.45 h
Del 12 al 26 de juliol. 22,36 €

Una nova visió del flamenc ballada a peu descalç. Uneix dansa contemporània i flamenc, amb tècniques d'arts marçials des d'un lloc més corporal i energètic.

JAZZ FOSSE

N
Amb Joseph Romero
Divendres, 18.30 a 20 h
Del 12 al 26 de juliol. 22,36 €

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

RECURSOS

COSMÈTICA NATURAL

N
Amb Marta Sunyer
Dijous, 18.30 a 20.30 h
18 i 25 de juliol. 19,88 € *

Elaborarem productes ideals per anar de vacances com desodorant, pasta de dents, repelent de mosquits, loció per després del sol o un exfoliant.

DIARI DE VIATGE

N
Amb Jess Casanova
d'Arquitectura del libro
Dilluns, 19.30 a 21.30 h
8 i 15 de juliol. 19,88 € *

Un diari pels teus viatges! Una enquadernació que dona protagonisme als fils i al paper, sense adhesiu! També el podràs fer servir com a àlbum, receptari...

ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

N
Amb Zero Waste Barcelona
Dimarts, 17.30 a 19.30 h
Del 9 al 23 de juliol. 29,83 € *

T'interessaria dur un estil de vida més sostenible i ètic? Trucs per generar menys residus en tots els àmbits: malbaratament alimentari, neteja natural o *upcycling* de roba.



GASTRONOMIA

SOPARS ESTIUENCs N

Amb Josep Vidal
Dilluns de 19 a 21 h
Del 8 al 22 de juliol. 29,83 € *

Vols gaudir d'uns saborosos sopars aquest estiu? Receptes originals, fresques i creatives sense estar masses hores a la cuina.

RECEPTES FRESQUES VEGETARIANES N

Amb Marta Sunyer
Dimarts, 19 a 21 h
Del 9 al 23 de juliol. 29,83 € *

Elaborarem receptes molt fresques. Begudes, amanides, postres delicioses i refrescants i també algun gelat.

CUINA D'ESTIU AMB ESPÈCIES N

Amb Carmen Simón
Dijous, 19 a 21 h
De l' 11 al 25 de juliol. 29,83 € *

Plats saborosos i de fàcil digestió. Coneixerem els usos i propietats de las espècies idònies per l'estiu que, a part de ser antioxidants, aporten energia i frescor al nostre cos.



CUINA AFRODISÍACA N

Amb Muntsa Holgado de Cuinant cultures
Divendres de 19 a 21 h
Del 12 al 26 de juliol. 29,83 € *

Coneix les llegendes i el poder estimulant dels aliments i prepara plats exquisits amb combinacions succulentes, sensuals i divertides, per crear un moment màgic a taula.



INTENSIU

ARROSSOS MARINERS N

Amb Aina Mir
Dimecres 24 de juliol, 18.30 a 21.30 h. 14,91 € *

Vols aprendre a fer fideuà, arròs negre o un arròs a banda "diferent"? T'esperem per fer el xup-xup.



EXPRESSIONI

JOIER PERSONALITZAT N

Amb Alejandra Morales
Dimecres de 18 a 20 h
Del 10 al 24 de juliol. 29,83 € *

Aprendrem les tècniques bàsiques per crear el nostre joier personalitzat amb cartró i papers decorats.

LLIBRE D'ARTISTA N

Amb Alejandra Morales
Dimecres de 20 a 22 h
Del 10 al 24 de juliol. 29,83 € *

Un llibre d'artista és una obra d'art en si mateixa. Crearem el nostre a través de diverses tècniques de plegat: el llibre estrella o el llibre objecte entre d'altres. Es decorarà amb estampació, pop-up, encunyat i collage.

INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA N

Amb Ivan Sánchez
Dilluns i dimecres, 18 a 21 h
Del 8 al 17 de juliol. 59,64 €

Taller teòric i pràctic per aprendre les bases de la fotografia i utilitzar els controls de qualsevol càmera per obtenir imatges creatives. Treballarem la composició analitzant fotògrafs consagrats.



HUMANITATS

XERRADES

A càrrec d'**Anahí Sarasola**. Diplomada en Teràpia Ocupacional, dansaterapeuta, musicoterapeuta, acompanyant de dones en processos traumàtics. Formada en Comunicació No Violenta i en procés de certificació pel The Center of Non Violent Communication. Durant els últims quatre anys s'ha dedicat a la difusió de la CNV, realitzant tallers introductoris en diferents espais i associacions.

Cal inscripció prèvia presencial o on-line.

CNV - COMUNICACIÓ NO VIOLENTA N

Dimarts 16 de juliol a les 19 h
Activitat gratuïta

Transformar els conflictes en oportunitats de creixement. Model de relació humana que tracta les relacions personals basades en el respecte, la cooperació i la comprensió mútua.

CNV PER A MARES I PARES N

Dijous 18 de juliol a les 18 h
Activitat gratuïta

La CNV dins de la família ens ajuda a mantenir una qualitat de relació amb els infants on predominin l'escolta empàtica, el respecte i la comprensió. El CNV ofereix un llenguatge i una mirada que contribueix a motivar des del cor i actuar per l'amor a la vida.

TALLERS EN FAMÍLIA (AMB NADONS I INFANTS)

Només una persona adulta acompanyant a cada nadó o infant.

IOGA AMB NADONS

Amb Jaquelina Quiroga
Dijous, 17 a 18 h
De l'11 al 25 de juliol. 14,91 €

Ioga i exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. *Per a nadons de 2 a 12 mesos.*

EXPRESSIONI I CREATIVITAT EN FAMÍLIA N

Amb Nadine Feghaly
Dijous, 17 a 18 h
De l' 11 al 25 de juliol. 14,91 €

Espai d'expressió plàstica lliure per descobrir i connectar amb la pròpia creativitat. Una estona compartida en família per gaudir d'un moment creant. *Per a infants de 4 a 6 anys.*

DANSES AFRICANES EN FAMÍLIA N

Amb Anna Mbengué
Dilluns, 17 a 18 h
Del 8 al 22 de juliol. 14,91 €

Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla i tot a ritme de tambors. *Per a infants de 2 a 5 anys.*



PETIT TÍSNER D'ESTIU. PETITA ESCOLA. GRANS ARTISTES

De l'1 al 26 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...

Inscripcions obertes, 10 a 21 h

De dilluns a divendres de 9 a 14 h

Divendres 12 i 26 de juliol fins les 17 h per realitzar la Mostra Final.

Pel benefici de l'infant i del grup, si no es realitza la inscripció al torn sencer no es garanteix la seva participació a la mostra.

Reunió informativa: dijous 13 de juny a les 20 h

PETIT TÍSNER CURS 2019 - 2020

Escola de formació artística en arts escèniques per a infants i joves
Coordinació pedagògica: Alberto Díaz
Inscripcions: a partir del 2 de setembre
Inici d'escola: setmana del 30 de setembre
Reunió informativa: setmana del 16 de setembre

Petits artistes grup A
Dilluns, 17.30 a 18.30 h
26,25 € al mes
De 4 a 6 anys

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

INFÀNCIA

CASAL INFANTIL (DE 4 A 12 ANYS) I 0 A 3 INFANTS EN FAMÍLIA

Inscripcions trimestre de tardor: a partir del 2 de setembre
Inici setmana del 9 de setembre

Per a més informació consulteu el nostre web

TANGENT. 3r FESTIVAL DE LES ARTS DE L'EIXAMPLE

Espectacles gratuïts. Cal reservar entrada. Aforament limitat

EL SHOW DE LAS GLORIAS

Dilluns 1 de juliol, 20 h
Glorias Cabareteras
Cabaret d'entranya

Las Glorias són dues vedettes en decadència, que deixen anar tot el que els hi passa pel cap sense filtres.



MEMI SYLLAH GROUP

Dimecres 10 de juliol, 20 h
Jamaican jazz

Grup format per músics amb una carrera consolidada que tenen un repertori complex, on es pot apreciar la barreja de jazz i música jamaicana. Gaudirem amb temes d' ska clàssic, reggae, rocksteady o estàndards de jazz.



SALA D'EXPOSICIONS

ETHOS D'EMI BREUSS

Del 25 de juny al 27 de juliol. Acrílic i pastel sobre llenç
Activitat complementària a càrrec de l'artista.
Atreueix-te amb el Doodling
Dijous 11 de juliol, 18 h. Aforament limitat. Cal inscripció prèvia

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Inscripcions a tots els tallers a partir del 17 de juny i fins exhaurir places
De dilluns a divendres, 10 a 21 h
Dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h

* Tallers amb plus de material.

INICI DELS TALLERS
Setmana del 8 de juliol
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

RENOVACIÓ TALLERS TARDOR 2019
Renovacions per usuaris i usuàries de primavera del 2 al 6 de setembre
Inscripcions a partir del 12 de setembre i fins exhaurir places
Inici dels tallers: setmana del 30 de setembre
Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

RESERVA D'ENTRADES

Activitats gratuïtes. Aforament limitat per aquelles que tenen lloc al teatre del centre. Les entrades es podran reservar online, telefònica o presencialment a partir d'una setmana abans. Es podran recollir a partir d'una hora abans de l'inici i fins a 15 minuts abans de començar. Es repartiran les entrades de reserves que no s'hagin retirat. En el cas de no poder gaudir de la reserva, preguem avisin amb antelació. Seients no numerats. Es prega puntualitat. No es permetrà l'accés un cop iniciada l'activitat.

CESSIÓ D'ESPAIS

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

