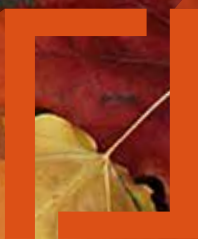


Centre Cívic Cotxeres Borrell

TALLERS CULTURALS TARDOR 2019

Setembre, octubre, novembre i desembre

Cotxeres Borrell



Ajuntament de
Barcelona



PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Renovacions per usuaris i usuàries de primavera del 2 al 6 de setembre

Inscripcions a tots els tallers a partir del 12 de setembre i fins 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
Els dissabtes del mes de setembre el centre romandrà tancat
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 ingrès 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, cedir la plaça a altres persones ni guardar la quota per un altre trimestre.

*Tallers amb plus de material.

INICI DELS TALLERS:

Setmana del 30 de setembre de 2019

Excepte aquells on s'indiqui una data diferent.

TAST DE TALLERS OBERTS

Activitats gratuïtes. Places limitades. Podeu reservar plaça trucant al 93 324 83 50 a partir del 12 de setembre.

BOLLYWOOD

Amb Silvia B. Gutiérrez
Dilluns 16 de setembre, 19 h
Originària de l'Índia, intensa fusió d'estils de dansa plena de color, alegria energia i diversió.

CANTS HARMÒNICS

Amb Xevi GaTa
Dilluns 16 de setembre, 20 h
Els sons de la veu cantada i parlada estan construïts per infinitats d'harmònics. Vols aprendre'n més?

AQUAREL·LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL

Amb Alejandra Morales
Dimarts 17 de setembre, 18 h
Aquarel·la amb diferents i modernes possibilitats creatives.

COLLAGE DE TEATRE

Amb Mar Cánovas
Dimarts 17 de setembre, 18 h
A partir de dinàmiques teatrals, expresseu-vos mitjançant allò que més ens agrada per crear entre totes i tots.



ARTS ESCÈNIQUES

COLLAGE DE TEATRE

Amb Mar Cánovas
Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

A partir de dinàmiques teatrals, buscarem materials d'inspiració per a la creació d'escenes de teatre. Cantar, pintar, explicar històries, ballar, fer fotos, escriure o fer música. Expressem-nos mitjançant allò que més ens agrada per crear art entre totes i tots. *No cal experiència prèvia.*

CANT I INTERPRETACIÓ

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

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

FEM CIA EXPRESS

Amb Anna Ponces
Dimecres de 19.15 a 21.45 h
Preu: 149,10 € (12 sessions)

Muntarem i estrenarem un espectacle teatral de manera intensiva i amb un ritme d'assajos més proper al d'una companyia professional. *Adreçat a persones amb alguna experiència o formació. Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

MICROTEATRE

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

El microteatre és com màgia de prop, interpretació en estat pur, sense filtres. Aprèn a fer d'actor o d'actriu, tot descobrint com crear un petit projecte de microteatre.

FEM CIA

Amb Jaume García Arijá
Grup Fedra: dilluns, 20.30 a 22 h
Grup Electra: dimarts, 19 a 20.30 h
Grup Ofèlia: dimarts, 20.30 a 22 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. *Cal un compromís anual. Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

TEATRE MUSICAL

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

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

INICIACIÓ AL TEATRE

Amb Anna Ponces
Dimarts de 18.15 a 19.45 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 a 21.30 h
Grup B (nivell mig): dimecres de 20 a 21.30 h
Grup C: dijous de 20 a 21.30 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.*

DANSA



BOLLYWOOD

N

Amb **Silvia B. Gutiérrez**
Divendres de 20.15 a 21.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Intensa fusió d'estils plena de color, alegria energia i diversió. Procedent de la indústria cinematogràfica de Bombai, barreja la dansa clàssica i la dansa folklòrica de l'Índia entre d'altres.

DANSAFITNESS

Amb **Sandra Rodríguez**
Dimarts i dijous de 17 a 18 h
Preu: 99,40 € (20 sessions)

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.

FUNKY DELS 70'S

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

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

FLAMENC ÀRAB

Amb **Trinidad Colomar**
Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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.

FLAMENC CONTEMPORANI A PEU DESCALÇ

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

Nova visió que uneix flamenc ballat a peu descalç i dansa contemporània, integrant tècniques d'arts marcial des d'un lloc més corporal i energètic.

SAMBA REGGAE

Amb **Virginie Beraldo**
Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dansa nascuda a Salvador de Bahia que fusiona samba i reggae. Potents tambors i cadència que conviden a dansar amb alegria i energia.

DANCEHALL

Amb **Esmeralda Sánchez**
Dilluns de 20.30 a 22 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

JAZZ-FOSSE

Amb **Joseph Romero**
Divendres de 19.45 a 21.15 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Coreografies amb sensualitat, humor i precisió basades en el treball del coreògraf nord-americà Bob Fosse.

RUMBA CATALANA

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

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

DANSA DE LA POLINÈSIA

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

Boniques *aparimas* amb suaus moviments com les onades del mar i potents *ote'as* amb els seus ràpids jocs de malucs a ritme de percussió.

BALLET PER A TOTHOM

Amb **Laura Calveras**
Dissabtes de 12.15 a 13.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Sempre has volgut fer ballet? Ara comencem de zero. Passos i tècnica bàsica.

DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA

Amb **Anna Mbengué**
Dilluns de 18.15 a 19.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Coreografies de dansa africana amb ritmes tradicionals mesclat amb dansa contemporània.

DANSA AFRICANA

Amb **Anna Mbengué**
Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

ETNODANSA

Amb **Laura "Banyari"**
Dimarts, 19 a 20.30 h (nivell mig)
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Expressivitat i bellesa que pren com a font diferents danses del món creant un nou llenguatge. Danses perses, orientals, girs "sufi", índies i gitanes.

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.*

GYPSY ORIENTAL

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

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

BROADWAY JAZZ

Amb **Laura Calveras**
Grup A: dimecres, 18.30 a 20 h (inicial)
Grup B: dimecres, 20 a 21.30 h (mig)
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ballarem divertides coreografies emulant els musicals d'aquesta famosa avinguda de Manhattan, mentre treballem tècnica corporal.

ELS BOJOS ANYS VINT

Amb **Laura Calveras**
Dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Gaudeix del ritme frenètic i alegre del Swing i el Charleston, els balls dels bojos anys 20 als Estats Units. El més important és divertir-se.

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.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

YOGA A LA CADIRA

N

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

Per a tothom que vulgui conèixer aquesta mil·lenària pràctica originària de la Índia, tant si no s'ha practicat mai, com si es tenen característiques corporals específiques. Estiraments i moviments suaus per eliminar tensions acumulades i prevenir mals d'esquena. Connectar cos i ment.

HIPOPILETES

Professor/a a concretar
Dimecres 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.

YOGA PER A TOTHOM

Grup A (hatha): dimecres i divendres de 10 a 11 h, amb Ananda
Grup B (integral): dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h, amb Divya
Preu: 89,46 € (18 sessions)

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

PILATES

Grup A: dilluns, 18.45 a 20.15 h, amb Núria Tomàs
Grup B: dimecres, 20.15 a 21.45 h, amb Evi Charalampidou
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Mitjançant exercicis i una respiració específica, enforteix la faixa abdominal que sosté el cos i treballa la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.

MINDFULNESS

Amb Patricia Vallés
Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

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.

TAI-TXI

Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous de 12 a 13 h
Preu: 99,40 € (20 sessions)

Vine a conèixer aquest treball integral, originari de la Xina, de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments suaus encadenats.

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.

TXI-KUNG

Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous de 13 a 14 h
Preu: 79,52 € (16 sessions)

Originari de la Xina, integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.

GASTRONOMIA



DELÍCIES ORIENTALS

N

Amb Isa Marquez
Dilluns de 19 a 21 h
Del 7 d'octubre al 4 de novembre
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

Suculentas delícies que t'encantarà preparar. Wonto, Gyzas, Bánh xeò, Nikuman i Onigirazu.

CUINA DE L'ÀVIA

N

Amb Eva Alcaraz
Dilluns de 18 a 20 h
De l'11 al 25 de novembre
Preu: 29,83 (3 sessions)

Petit homenatge a les receptes tradicionals de les àvies, la cuina entranyable de tota la vida.

SOPES ORIENTALS

N

Amb Isa Marquez
Dilluns de 19 a 21 h
2 i 9 de desembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Saboroses sopes orientals, Miso, tamari, dashi, algues o shiitake. Coneixerem condiments i diferents tipus de fideus.



DELICIOSA TARDOR

N

Amb Josep Vidal
Dimarts de 19 a 21 h
19 i 26 de novembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

Gaudeix a taula dels tresors de la tardor amb receptes senzilles i original sense estar hores a la cuina.

CUINA ORIGINAL PER FESTES

N

Amb Josep Vidal
Dimarts de 19 a 21 h
Del 3 al 17 de desembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Aquestes festes no saps que cuinar i vols sorprendre amb noves receptes? Renova els teus menús festius per lluir a taula en un tres i no res.

BATCH COOKING

N

Amb Isa Marquez
Dimecres de 19 a 21 h
Del 2 al 16 d'octubre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Batch Booking o Cuina per lots és un sistema de planificació culinària que et permet organitzar amb antelació el teu menú familiar de forma saludable. L'objectiu és avançar els plats que compondran el teu menú setmanal i emmagatzemar-los de manera segura per al seu posterior consum.

SUSHI

N

Amb Miho Miyata
Dimecres de 19 a 21 h
Del 4 al 18 de desembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Aprendrem a tallar el peix de forma adequada, a coure l'arròs al estil japonès i a muntar-lo bé. Coneix d'aprop el sushi, típic del Japó i cada vegada més present en la cuina actual.

CUINA DE TARDOR AMB ESPÈCIES

N

Amb Carmen Simón
Dijous de 19.30 a 21.30 h
Del 3 al 17 d'octubre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Plats saborosos i de fàcil digestió. Coneixerem els usos i propietats de les espècies idònies per la tardor.

CUINA MEXICANA

N

Amb Carmen Simón
Dijous de 19.30 a 21.30 h
Del 7 al 21 de novembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

De la mà d'una cuinera mexicana, cuinarem deliciosos entrants i plats mexicans per preparar-los a casa i coneixerem més de la seva cultura.

IDEES SALUDABLES PER NADAL

N

Amb Mercè Homar
Dijous de 19 a 21 h
Del 5 al 19 de desembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Amb una mica de creativitat podreu preparar plats festius saludables que sorprenguin als vostres convidats i convidades. No ens descuidarem de les postres.



CUINA JAPONESA

N

Amb Miho Miyata
Divendres de 19 a 21 h
Del 4 al 18 d'octubre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Ens aproparem al Japó a través de la seva gastronomia, coneixent els seus ingredients i com cuinar-los.

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

N

Amb Muntsa Holgado
de Cuinant cultures
Divendres de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de novembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Receptes fàcils sense gluten, sucres refinats ni làctics. Pots gaudir d'esmorzars i berenars saludables sense renunciar als sabors. Descubrirem diferents farines i les combinarem en preparacions fàcils i creatives.

INTENSIVUS

CUINA PEL BENESTAR

N

Amb Mercè Homar
Dijous 28 de novembre, 18 a 21 h
Preu: 14,91 €* (1 sessió)

Nutrients com el triptòfan, algunes vitamines o el magnesi ajuden a millorar l'humor, reforçar el sistema nerviós i disminuir l'esgotament. Coneix receptes fàcils i delicioses que els contenen.

EL CURRI AL MÓN

N

Amb Muntsa Holgado
de Cuinant cultures
Divendres 13 de desembre de
18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €* (1 sessió)

Aprèn les diferents combinacions d'espècies que fan del curri un ingredient únic i espectacular, amb un viatge pel nord i el sud de l'Índia, Tailàndia, Àfrica, Vietnam...

EXPRESSIONÓ



APROPAMENT ALS CANTS HARMÒNICS

N

Amb Xevi GaTa
Dilluns de 20 a 22 h
Preu: 89,46 €* (9 sessions)

Sobre una veu cantada apareixen uns sons aguts que poden fer melodies sense canviar el so base. Els sons de la veu cantada i parlada estan construïts per infinitats d'harmonics. Vols aprendre'n més?

INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA

N

Amb Ivan Sanczewski
Dilluns de 19 a 21 h
7 d'octubre al 25 de novembre
Preu: 79,52 €* (8 sessions)

Taller teòric i pràctic per aprendre les bases de la fotografia i a utilitzar la teva càmera per obtenir imatges creatives. Treballarem la composició analitzant fotògrafs consagrats. *Cal portar la càmera.*

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 amb alguna pinzellada d'arterteràpia. *No cal tenir coneixements en dibuix.*

AQUAREL-LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL

N

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
4 d'octubre al 22 de novembre
Preu: 86,97 €* (7 sessions)

Aquarel-la experimental amb diferents i modernes possibilitats creatives. Trucs per identificar figures geomètriques en les plantes i flors que faciliti dibuixar-les al detall. També utilitzarem grafit per aplicar la tècnica de grisalla.

TÈCNiques DE GRAVAT I ESTAMPACIÓ

N

Amb Joan Gispert
Dijous de 19.30 a 21 h
Preu: 67,09 €* (9 sessions)

Diverteix-te estampant de forma manual i artesanal aprenent les infinites possibilitats de la impressió. Tècniques d'estampació i gravat a l'abast de tothom, de forma senzilla i entretinguda i amb materials no tòxics.

TÈCNiques DE DIBUIX

Amb Joan Gispert
Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 €* (9 sessions)

Gaudeix aprenent a dibuixar amb diferents tècniques. *No cal tenir coneixements en dibuix.*

TÈCNiques DE PINTURA A L'AIGUA

N

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

La transparència de l'aquarel·la, l'opacitat del gouache o la textura de la pintura acrílica en combinació (tècniques mixtes), ens ofereix un ventall de bells, poètics i expressius contrastos. Coneix les propietats de cada tècnica.

PINTURA I DIBUIX

N

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

Utilitzant colors a l'oli solubles en aigua i acrílics i adquirint coneixements mínims sobre el dibuix, color i composició s'estudiaran les possibilitats del material per representar-lo a la tela.



HUMANITATS

XERRADES

CICLE: LA DONA A TRAVÉS DE LA HISTÒRIA

N

A càrrec de **Jordi Pisa**, Llicenciat en Història per la UB, Màster en Gestió Cultural per la UOC, escriptor, professor i guia cultural

Activitats gratuïtes. Cal reservar. Aforament limitat

La dona a l'antic Egipte

Dimarts 8 d'octubre, 19.15 h
Coneixerem la vida de la dona en la societat de l'Egipte faraònic. Quin era el seu estatus social i jurídic? Com transcorria la seva vida des de la infància? Quins eren el oficis que realitzaven habitualment?

La Història en clau de dona. Dones que es van imposar al seu temps

Dimarts 12 de novembre, 19.15 h
Repàs de la història de la humanitat fixant-nos en el destacat paper que la dona ha tingut en ella. Analitzarem quines han estat les aportacions que les dones han fet al llarg dels segles en política, filosofia, ciència, economia, societat i religió.

TRANSFERÈNCIA D'IMATGES

Amb Alejandra Morales
Dijous de 18 a 21 h
Del 7 al 28 de novembre, 18 a 21 h
Preu: 59,64 €* (4 sessions)

Vols tenir un record familiar, fer un regal especial o transferir les teves obres a altres suports? Aprenem a transferir les nostres fotografies o dibuixos sobre paper d'aquarel·la, fusta, metall, pedra, llenç, etc.

CICLE: PARLEM DE CIÈNCIA

N

A càrrec de **Mireia Ortega**, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant

Activitats gratuïtes. Cal reservar. Aforament limitat

El cervell adolescent

Dimarts 29 d'octubre, 19 h
Per què actuen els i les adolescents tal i com ho fan? Canviants, impulsives, temperamentals. La ciència té la resposta a algunes de les preguntes sobre aquesta etapa.

Marie Curie

Dimarts 26 de novembre, 19 h
Una dona, guanyadora de dos premis Nobel, que va dedicar la seva vida a la ciència. Curie, brillant i independent, es va enfrontar a la mentalitat conservadora de l'Europa de principis del segle XX.

EN MOTIU DE LA LLUITA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

N

Xerrada a càrrec de **l'Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment**, amb més de 30 anys d'experiència en l'àmbit de les violències sexuals

Activitat gratuïta. Cal fer inscripció. Aforament limitat

Violències sexuals: una mirada crítica a les informacions de la premsa

Divendres 29 de novembre de 19 a 20.30 h
Reflexionarem al voltant dels mites que la mirada patriarcal - sovint encara present en els mitjans de comunicació - segueix perpetuant vers aquest tipus de violències.



Nobel i ciència

Dimarts 17 de desembre, 19 h
Sabeu que els premis Nobel van ser l'última voluntat de l'inventor de la dinamita Alfred Nobel? Des d'aleshores, s'han premiat grans descobriments i també hi ha hagut moltes curiositats.



ITINERARIS

SOM LLEGENDA

N

Amb Meritxell Carreres d'AdaptamBCN
Dissabte 9 de novembre, 18.30 h
Preu: 9.94 €
Barcelona és història, art, arqueologia i patrimoni però també té una gran recopilació de llegendes i anècdotes curioses: esperits, incendis, execucions, penitències, amors, miracles, martiris.... Vens?

LA BARCELONA MODERNISTA

N

Amb Jordi Pisa
Divendres 18 d'octubre a les 17 h
Preu: 12.43 €
Un recorregut pels principals espais d'aquest estil artístic que va esdevenir un símbol d'identitat de la Catalunya de finals del segle XIX i principis del XX. Coneix les seves característiques, arquitectes i principals mecenes.



DE PEL·LÍCULA: LA MÚSICA AL CINEMA

Pel·lícules en VOS. A l'Espai Escènic Tísner

Projeccions a les 19.30 h.

Xerrades* sobre les curiositats de la pel·lícula de 18 a 19 h a càrrec de Laia Ermi

Activitats gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia
Per a més informació consultar el desplegable d'Activitats Culturals

Dijous 24 d'octubre

Bohemian Rhapsody

Dir. Bryan Singer (2018)

*Curiositats sobre la cançó

Bohemian Rhapsody

Dijous 21 de novembre

A Star Is Born

Dir. Bradley Cooper (2018)

*Què tenen en comú totes les versions de "A Star is Born"?

Per què van escollir a Lady Gaga pel paper de protagonista?

Dijous 19 de desembre

La La Land, the city of stars

Dir. Damien Chazelle (2016)

*Descobrirem els secrets amagats darrera de la seva banda sonora



RECURSOS

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

N

Amb Anahí Sarasola
Dijous de 18.45 a 20.30 h
Preu: 78,28 € (9 sessions)

Transformar conflictes en oportunitats de creixement a partir del respecte, la cooperació i la comprensió mútua. Abordem els principis d'aquest model, explorant experiències de la vida quotidiana.

JARDINS PENJANTS

N

Amb Les Marietes Paisatgisme
Dimecres de 19 a 21 h
Del 16 al 30 d'octubre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Creacions vegetals amb materials fets a mà per personalitzar espais. Kokedama, Punt Gessamí i Paradís Express. Tècniques artístiques i treball amb flors i plantes. *Us podreu endur les vostres creacions a mida que les acabeu.*

INICIACIÓ A LA PERMACULTURA

N

Amb Katarina Kostic
Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

És possible viure de manera sostenible a una ciutat? Dissenyarem, crearem i mantindrem petits ecosistemes productius i sostenibles en espais limitats com el balcó de casa. Un taller teoricopràctic que facilita eines eficients per començar a adquirir autonomia alimentària.

INICIACIÓ A L'ITALIÀ

N

Amb Claudia Santoro
Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

De la mà d'una professora nativa practica l'italià des d'un enfocament participatiu. Aprèn estructures i vocabulari bàsic i la conjugació dels verbs.

ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

N

Amb Laura Santone
Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Si no saps anglès i t'agradaria començar per allò més bàsic com preguntar una adreça, demanar a un restaurant, reservar l'hotel o agafar un transport públic vine i viatja amb nosaltres per aquesta llengua imprescindible.

ANGLÈS AMB CANÇONS

N

Amb Laura Santone
Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Si ja tens un nivell d'anglès però t'agradaria millorar-lo, et proposem aprendre'n a través de les lletres de les teves cançons preferides.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Amb Àngels Palau
Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 59,64 €* (6 sessions)

T'agradaria aprendre a cosir a mà des de l'inici? En aquest taller aprendrem a fer les puntades principals perquè et puguis arreglar la teva pròpia roba i també ens iniciarem amb la màquina de cosir.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Amb Àngels Palau
Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Tens màquina de cosir i vols treure-li profit? Començarem des de l'inici i anirem fent tot tipus de puntades i costures: ziga-zaga, arranjaments, com pujar baixos de pantalons...

TALLERS FAMILIARS

A les sessions dels tallers familiars només pot entrar una sola persona adulta.

DJ'S EN FAMÍLIA

N

Amb Rosa Amuedo de PDJK
Dissabtes d'11 a 12.30 h
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Per aprendre els principis bàsics del so, DJ, producció musical i sonorització d'espectacles en directe. *Per a infants de 8 a 12 anys.*

REFLEXOLOGIA PER A NADONS

N

Amb Jorgelina Rodríguez Gioliodori
Dilluns de 16 a 17 h
28 d'octubre al 25 de novembre
Preu: 24,85 €* (5 sessions)

Tècnica mil·lenària que millora la qualitat de la son, la relaxació o l'activació del sistema immunològic. *Per a nadons d'1 a 18 mesos.*

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT EN FAMÍLIA

N

Amb Nadine Feghaly
Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 49,69 €* (10 sessions)

Expressió plàstica lliure per connectar amb la pròpia creativitat. Una estona en família per gaudir creant. *Per a infants de 4 a 7 anys.*



IOGA AMB NADONS

Amb Verónica Russo

Grup A: dijous de 10.15 a 11.15 h

Grup B: dijous de 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 nadons de 2 a 12 mesos.*

MÚSICA PER A NADONS

Professor/a a concretar

Dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 49,69 € (9 sessions)

Gaudir d'un moment de sensibilització musical a través de jocs i activitats adaptades mentre reforçem el vincle amb el nostre nadó i fem "tribu". *Per a nadons de 2 a 12 mesos.*

MÚSICA PER A INFANTS

Professor/a a concretar

Dimarts de 10 a 11 h

Preu: 49,69 € (9 sessions)

A través de diferents objectes i instruments musicals introduïm als nostres infants en el món de les cançons, del ritme i del ball, en un espai per passar-ho bé i reforçar el vincle. *Per a infants d'1 a 3 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 nadons de 3 a 18 mesos.*

DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza

Corazón. Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

Ballar, escoltar, sentir, descobrir i expressar-se. Espai per connectar i trobar noves formes de comunicar-se. *Per a infants de 18 mesos a 3 anys.*

DANSA AFRICANA EN FAMÍLIA

Amb Anna Mbengué

Grup A: dilluns, 17 a 18 h

Grup B: divendres, 17.15 a 18.15 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

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

EN MOTIU DEL DIA DELS DRETS DELS INFANTS

ACOMPANYAR RESPECTUOSAMENT ALS INFANTS

N

Amb Elisenda Pascual d'Acompanyament familiar

Divendres 15 de novembre

de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

Xerrada participativa per comprendre i acompanyar als infants de manera respectuosa revisant les nostres creences. *Activitat només per a persones adultes, no per a infants.*

ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES TÍSNER 2019-2020

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

Inscripcions: a partir del dilluns 2 de setembre

Reunió informativa: dilluns 16 de setembre a les 19.30 h

Inici d'escola: setmana del 30 de setembre

Inscripcions obertes fins exhaurir places

Petits/es artistes A: de 4 a 6 anys

Dilluns de 17.30 a 18.30 h. 26,25 € al mes

Petits/es artistes B: de 6 a 9 anys (1r, 2n i 3r)

Dijous de 17.30 a 18.30 h. 26,25 € al mes

Teloners/es: de 9 a 12 anys (4t, 5è i 6è)

Dimarts de 17.15 a 18.45 h. 39,90 € al mes

Debutants A: de 12 a 14 anys (1r 2n i 3r d'ESO)

Dimecres de 17.30 a 19.30 h. 53,20 € al mes

Debutants B: de 14 a 17 anys (4t d'ESO i Batxillerat)

Dijous de 17.30 a 19.30 h 53,20 € al mes

CASAL INFANTIL

Espai de lleure on el joc i la joguina esdevenen el mitjà per aprendre, experimentar i compartir en un ambient acollidor, Estant adreçats a infants de 4 a 12 anys.

Els nens i les nenes seran els protagonistes i cada dia podran triar a què, com i amb qui juguen entre un seguit de materials innovadors i seleccionats per a cada edat.

El joc dels infants estarà acompanyat en tot moment per professionals qualificats que els ajudaran a descobrir i gaudir del joc en un espai segur i pròxim.

Les famílies hi trobareu orientació i assessorament i un espai de participació en diverses propostes compartides amb els vostres infants.

De dilluns a divendres de 16.30 a 19.30 h

Quota trimestral: 23,90 €

Tiquet diari puntual: 3,40 €

Inscripcions 9 de setembre

Inici del Casal a partir del 12 de setembre

Places limitades

Per a més informació consultar el desplegable de Casal infantil

DE 0 A 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.

Inici: 10 de setembre

Preu: 52 € (13 sessions)

Tarifa reduïda per a famílies nombroses i monoparentals

Dimarts o dijous de 10 a 12 h

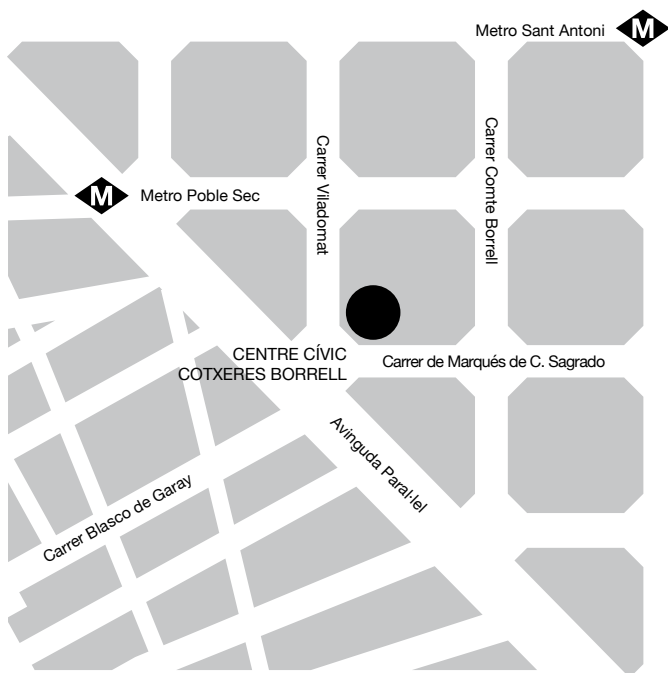
Inscripcions: des del 2 de setembre

Cessió d'espais a grups de famílies organitzades

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, V9 / Nit Bus › N0 i N6

ADREÇA

www.cotxeresborrell.net
 Viladomat 2-8, 08015 Barcelona
 Tel. 933 24 83 50
 informacio@cotxeresborrell.net
 Facebook: cccotxeresborrell
 Twitter: @cccotxeresborrell
 IG: @tallers.cccotxeresborrell
 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
 Els dissabtes del mes de setem-
 bre 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**

instagram.com/tallers.cccotxeresborrell