
Centre Cívic Cotxeres Borrell

Tallers culturals d'estiu

Juliol 2026



Districte de
l'Eixample

Fem la Barcelona
de la teva vida

PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

Inscripcions a tots els tallers a partir del 8 de juny i fins exhaurir places.

Inscripcions presencials i en línia a través del nostre web cotxeresborrell.net

AJUTS PER A PERSONES EN SITUACIÓ D'ATUR O AMB CARNET DE DISCAPACITAT

Les inscripcions poden ser presencials o en línia

Consulta-ho a cotxeresborrell.net/inscripcions-i-normatives

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

S'entén formalitzada la inscripció quan s'hagi acreditat el pagament de la mateixa, no es podrà accedir a las classes sense haver fet el pagament. 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 la persona usuària 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. El Centre es reserva el dret de canviar el professorat, l'hora, dia o ubicació de l'activitat en cas que ho consideri oportú.

El centre disposa d'aire condicionat.

INICI DELS TALLERS

Setmana del 6 de juliol de 2026

INFORMACIÓ TALLERS DE TARDOR 2026

RENOVACIONS PER LES PERSONES USUÀRIES DE PRIMAVERA

En línia al nostre web, cotxeresborrell.net del 20 de juliol al 2 de setembre.

Presencial del 20 al 31 de juliol i 1 i 2 de setembre

INSCRIPCIONS

A partir del 3 de setembre i fins exhaurir places.

INICI DELS TALLERS DE TARDOR

Setmanes del 28 de setembre i 5 d'octubre, excepte aquells en què s'indiqui una data diferent.



ARTS I BENESTAR

Us proposem espais enriquidors on l'art, en les seves diferents formes d'expressar-se, ens farà de canal per connectar amb el nostre benestar integral.



TEATRE I MEMÒRIA

Amb Alba Teixidó
Dilluns 6 i dimecres 8 de juliol
de 17 a 18.30 h
Preu: 17,50 €

Taller pensat per estimular la memòria i l'atenció a través d'exercicis teatrals i el treball amb escenes i textos. Una proposta lúdica i creativa per mantenir la ment activa i gaudir del teatre en un ambient distès i dinàmic.

TEATRE PER A LA VIDA: COMUNICACIÓ, EXPRESSIÓ I CONFIANÇA

Amb Núria BrucArt
Dimecres de 18.45 a 21.15 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 43,74 €

Un espai vivencial on, a través de tècniques teatrals, exercicis pràctics i dinàmiques de grup, treballarem la presència, la veu, el cos i l'escolta activa. L'objectiu no és actuar, sinó utilitzar els recursos del teatre per afrontar situacions quotidianes: parlar en públic, expressar-se amb seguretat, comunicar emocions i millorar les relacions interpersonals.

PINTURA ORIENTAL I MINDFULNESS. BAMBÚ AMB VENT

N

Amb Andi Dom-Dom
Dijous de 18.30 a 21 h
Del 9 al 23 de juliol
Preu: 43,74 €

Una trobada amb el mindfulness a través de l'art, una experiència per connectar amb la creativitat. Ens introduïrem en la pintura Zen i pintarem el bambú amb vent, els seus elements i la seva composició.



ARTS ESCÈNIQUES

Aquests tallers es realitzaran a l'Espai Escènic Tísner.



RE-ACCIONAR A ESCENA

N

Amb Alba Teixidó
Dilluns 6 i dimecres 8 de juliol de 18.30 a 21 h
Preu: 29,16 €

En aquest taller intensiu generarem un espai d'exploració teatral per aconseguir sentir-nos lliures en escena, a partir de l'escolta activa i sobretot la imprevisibilitat i la desorganització. Un taller per deixar d'actuar des de la lògica i aprendre a reaccionar des del moment present.



JOC TEATRAL

N

Amb Ani Saghatelyan
Dimarts de 18.30 a 21 h
Del 7 al 21 de juliol
Preu: 43,74 €

Una proposta on el teatre esdevé un espai de joc, d'expressió i diversió, no com a disciplina orientada a un resultat final, sinó com a eina per estimular la creativitat, la confiança i la relació amb les altres. A través de dinàmiques lúdiques treballarem cos, veu, presència, atenció i escolta. Experimentar, explorar i compartir sense pressió, descobrint recursos expressius aplicables tant a l'escenari com a la vida quotidiana.

CANT, ESCENA I ACCIÓ

N

Amb Sonia Redondo
Dimarts i dijous, 18.15 a 19.45 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 52,49 €

La idea central del taller és la veu cantada; a través d'una escena i cançó d'un musical treballarem la veu, el moviment i la interpretació. Serà un tastet on no cal tenir experiència i sí, ganes de passar-ho bé.

DANSA

En cas de tenir dubtes sobre si es pot realitzar alguna de les activitats físiques, recomanem fer consulta mèdica prèvia.



DANSA AFRICANA

Amb Irene Buesa
Dilluns de 18 a 20 h
6 i 13 de juliol
Preu: 23,33 €

Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia millorant la coordinació i la forma física.

RUMBA CATALANA I FLAMENCA

Amb Clara Higuera
Dilluns i dimecres, 17:15 a 19:15 h
Del 6 al 22 de juliol
Preu: 52,49 €

Aprèn els passos bàsics d'aquesta dansa tan popular. Es treballaran els patrons rítmics bàsics i la tècnica corporal. Vine, gaudeix i a ballar!



COREOGRAFIES DE MUSICALS

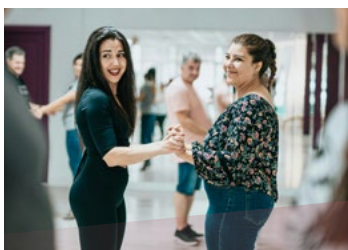
Amb Laura Calveras
Dilluns i dimecres, 20 a 21.30 h
Del 6 al 22 de juliol
Preu: 52,49 €

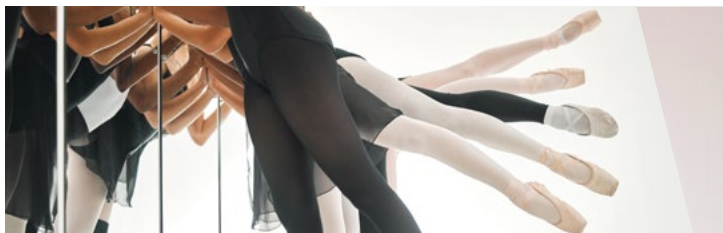
Ballarem números de grans musicals i et sentiràs al cor de Broadway! T'apuntes?

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Amb Ildefons Vilanova
Dimarts i dijous, 17:30 a 19 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 52,49 €

Diferents ritmes llatins com ara salsa, merengue, bachata... per ballar sense parella i per a totes les edats.





BALLET CLÀSSIC

Amb Laura Calveras
Dimarts i dijous, 20.15 a 21.45 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 52,49 €

El ballet és una disciplina de cos i ment que t'ajuda a aconseguir una bona postura i millorar el control i la flexibilitat del teu cos.

SWING LINDY HOP

N

Amb Fermí Naudí
Dimecres de 17 a 18.30 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 26,25 €

Vine a descobrir la música i els balls dels anys 30, nascuts als Estats Units. Aprendre passos bàsics, lents i ràpids, amb ritmes alegres i divertits, per tenir musicalitat i dinamisme a l'hora de ballar. Gaudeix, aquest estiu, ballant Lindy Hop, a ritme del millor Swing. *No cal venir en parella.*



MODERN ORIENTAL DANCE

Amb Samira Stella
Dimecres de 18.15 a 19.45 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 26,25 €

Tècnica de fàcil aprenentatge per a tots els nivells de dansa oriental però amb música actual, més comercial. Fusions de pop, hip hop i disc modern per ballar de manera més desenfada i moderna.

ORIENTAL PERCUSSION DANCE

N

Amb Samira Stella
Dimecres de 20 a 21.30 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 26,25 €

Dansa Oriental a ritme i compàs de música oriental amb darbuka, panderos i instruments de percussió tradicionals.

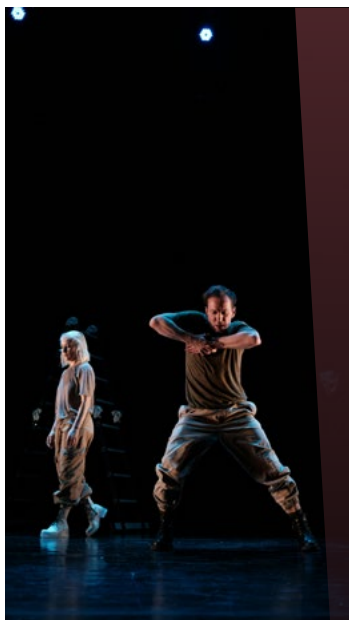




DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Olga Santín
Dijous de 18.30 a 20h
Del 9 al 23 de juliol
Preu: 26,25 €

Un espai de coneixement i experiència a través del cos i el moviment. Començarem amb tècniques que estableixen els fonaments bàsics i el contacte amb el cos, i explorarem la dansa com a expressió artística amb seqüències i improvisacions que treballaran musicalitat, ritme, gest i expressió individual. *Cal tenir alguna experiència prèvia amb el cos i el moviment.*



DANSA CABARET

N

Amb Laura Calveras
Divendres de 18.15 a 19.30 h
Del 10 al 24 de juliol
Preu: 21,88 €

Coreografies amb sensualitat i glamour on el moviment és convertit en expressió i elegància. Utilitzarem diferents complements com guants llargs o boes i fins i tot amb cadira. Tot acompanyat amb música suggerent.

DISCO DANCE DELS 70'S

N

Amb Laura Calveras
Divendres de 19.30 a 20.45 h
Del 10 al 24 de juliol
Preu: 21,88 €

Vine a la nostra pista de ball a ritme de la millor música disco dels 70's i gaudeix de coreografies i diversió assegurada.



SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

En cas de tenir dubtes sobre si es pot realitzar alguna de les activitats físiques, recomanem fer consulta mèdica prèvia.



TONO DANSA

Amb Laura Calveras
Dilluns i divendres, 12 a 13 h
Del 6 al 24 juliol
Preu: 34,99 €

Practicarem una fusió entre gimnàstica i dansa bàsica suau per tal de posar-nos en forma d'una manera divertida. Aprendre la importància d'una correcta postura corporal i combinarem balls i exercicis per tonificar glutis, cames, tors i braços, mentres gaudim de la música, amb passos bàsics de salsa, rock, swing, disco, i pop. *Per a totes les edats.*



HIPOPILATES

Amb Laura Calveras
Grup A: dilluns i divendres de 10 a 11 h
Del 6 al 24 juliol
Grup B: dimarts i dijous de 19.15 a 20.15 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 34,99 €

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

PILATES

Amb Laura Calveras
Grup A: dilluns i divendres d'11 a 12 h
Del 6 al 24 juliol
Grup B: dilluns i dimecres de 19 a 20 h
Del 6 al 22 juliol
Preu: 34,99 €

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

IOGA NIDRA

Amb Elisabet Belmonte
Dimarts de 18 a 19.15 h
Del 7 al 21 de juliol
Preu: 21,88 €

Tècnica de relaxació conscient i profunda. Ioga Nidra és una pràctica sistemàtica per relaxar-te físicament, emocionalment i mental. És un estat on la ment queda, en lucidesa, entra la vigília i el somni. Vine a respirar i connectar amb tu, obrint els ulls del cor per descobrir la teva naturalesa essencial.

TAITXI

Amb Alicia López
Dimarts i dijous d' 11.45 a 12.45 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 34,99 €

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

TXIKUNG

Amb Alicia López
Dimarts i dijous de 13 a 14 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 34,99 €

Integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.



TONIFICACIÓ

Amb Natalia Corvalán
Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h
Del 7 al 23 de juliol
Preu: 34,99 €

Treball de tonificació de la zona inferior i de la zona abdominal del cos i treball cardiovascular amb música. Glutis, abdominals i cames.

BENESTAR INTEGRAL

N

Amb Alicia López
Dimecres d'11.45 a 12.45 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 17.50 €

Equilibri entre cos i ment. Combinació d'exercicis suaus de força i control de cames a la màrfega. Estiraments, de peu, amb respiracions profundes i conscients i mobilitzacions suaus i armonioses dels braços i tronc superior.

IOGA DINÀMIC

Amb Elisabet Belmonte
Dijous de 18 a 19.15 h
Del 9 al 23 de juliol
Preu: 21,88 €

Invitació a connectar amb la intel·ligència natural del cos, a través d'un flux de postures i moviments, connectats amb la respiració. Mentre la ment s'interioritza, es mobilitzen totes les articulacions i es relaxen i enforteixen tots els músculs.

GASTRONOMIA

S'ha de pagar el plus de material el primer dia de classe.

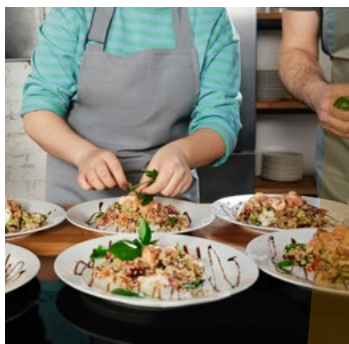


ARROSSOS MARINERS

N

Amb Eva Carmen Alcaraz
Dilluns de 18 a 21 h
6 i 13 de juliol
Preu: 34,99 €

Aquest taller de arrossos és una experiència culinària dissenyada per a tothom que vulgui descobrir els secrets d'alguns dels plats més tradicionals i reconfortants de la cuina mediterrània. Durant aquest taller, aprendren les tècniques bàsiques i els trucs per preparar arrossos deliciosos amb ingredients frescos i de temporada.



POSTRES EN GOT

N

Amb Cristina Kalvo
Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 34,99 €

Per a gaudir de les nits d'estiu amb un bon sopar a la fresca, i servir unes postres individuals per llepar la cullereta. "Natilles" sorpresa, copa de xocolata, mojito i tarta al whisky, entre d'altres.



CUINA PROVENÇAL: AROMES I SABORS DEL SUD DE FRANÇA

N

Amb Claudio Masala
Divendres de 18 a 20.30 h
10 i 17 de juliol
Preu: 29,16 €

Descobreix l'essència del Mediterrani francès a través de la cuina provençal, una tradició culinària plena d'aromes i colors, influenciada per les cultures italiana, ibèrica, romana i àrab. Elaborarem receptes típiques inspirades en la cuina del sud de França, des de preparacions senzilles i pàgeses fins a plats plens d'aromes mediterranis utilitzant herbes aromàtiques i productes de temporada. Un taller per a gaudir d'una cuina lluminosa i generosa.



INTENSIUS

CUINA CREATIVA D'ESTIU

N

Amb Eva Carmen Alcaraz
Dijous 9 de juliol de 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Descobreix com treure el màxim profit als productes frescos a través de receptes originals i accessibles. Aprendre a cuinar plats saborosos, saludables i plens de creativitat. Cuinarem, tastarem i ens endinsarem en noves maneres de transformar els aliments, del dia a dia, en plats sorprenents.

CUINA VEGANA COREANA D'ESTIU

N

Amb Amb Zero Waste BCN
Dilluns 20 de juliol, 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Plats fresquets tradicionals de la cuina coreana! Farem uns autèntics kongguksu, fideus en sopa freda cremosa amb gust torradet, una deliciosa amanida agredolça a base de japchae, una refrescant llimonada feta amb cheong, un xarop de fruita coreà.

ONIGIRIS VEGANS

N

Amb Amb Zero Waste BCN
Dimarts 21 de juliol, 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Vine a fer onigiris! Les boles d'arròs japoneses típiques dels bentos (porció de menjar preparat japonès), les carmanyoles per endur-nos quan anem de pícnic o d'excursió. Veurem diferents maneres de donar-hi forma i de farcir-los, per a que siguin bonics i deliciosos.



Alguns tallers tenen plus de material.

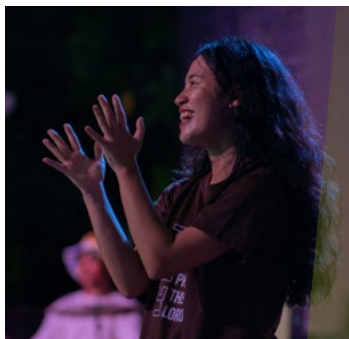


GARDEN SKETCHING. VIURE LA NATURA EN DIRECTE

N

Amb M^a Teresa Andorrà
Dilluns d'11 a 13h
Del 8 al 22 de juliol
Preu: 34,99 €

Vine a gaudir d'una experiència a l'aire lliure als Jardins de Mossèn Cinto Verdaguer. En aquest taller aprendrem a mirar l'entorn: descobrirem la riquesa dels arbres i plantes que ens envolten, i aprendrem a plasmar-los treballant les llums, les ombres, el color i la perspectiva atmosfèrica.



UN TAST DE COLLAGE

N

Amb Andi DomDom
Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Del 7 al 21 de juliol
Preu: 34,99 €

Tècnica artística, plena de possibilitats, que consisteix en enganxar fragments de diferents materials sobre una superfície.

PERCUSSIÓ CORPORAL I VEU

N

Amb Paola Pastor
Dimarts de 19.30 a 21.30 h
7 i 14 de juliol
Preu: 23,33 €

Crear música improvisada en el moment i viure una experiència col·lectiva irrepetible. Aquest taller ens permet conèixer múltiples possibilitats sonores del nostre cos, combinar-les i jugar amb elles, incloent, a més de la percussió corporal, la veu com a element rítmic i melòdic.

RECURSOS

Alguns tallers tenen plus de material.



INTENSIUS

REMEIS ANTIMOSQUITIS

N

Amb Amb Zero Waste BCN
Divendres 10 de juliol, 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Per què ens piquen els mosquits? Com podem evitar-ho? Plantes de citronella? Llimona amb clau d'olor? En aquest taller compartirem un munt de trucs (i mites) sobre com foragitar els mosquits, i prepararem dos versions (esprai i roll-on) d'antimosquits saludable i sostenible. També veurem com podem fer-lo multiús, tant per prevenir les picades com per calmar la picor.

NETEJA SALUDABLE PER LA LLAR

N

Amb Amb Zero Waste BCN
Dilluns 13 de juliol de 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Introducció a l'elaboració de productes de neteja de manera casolana, sense químics i evitant els envasos d'un sol ús. Prepararem receptes de productes de neteja i veurem la manera de fer-los servir. També aprendrem a llegir les etiquetes dels productes de neteja dels supermercats.

SOL I CURA DE LA PELL: ALOE VERA

N

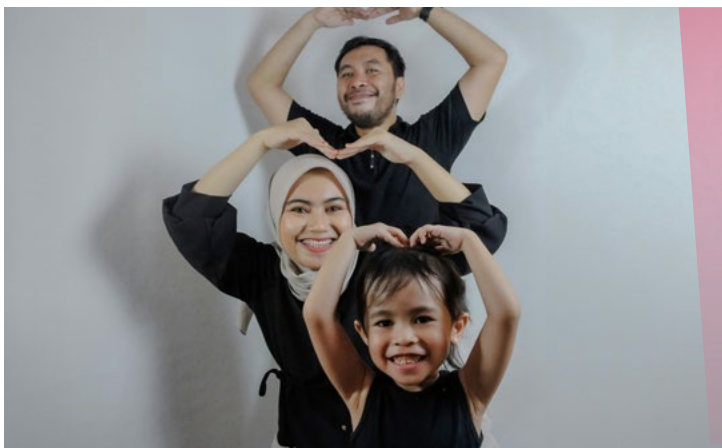
Amb Amb Zero Waste BCN
Divendres 17 de juliol, 18 a 21 h
Preu: 17,50 €

Veurem com preparar el gel bàsic d'aloè vera des de la planta fresca, i aprendrem diferents usos que hi podem donar segons com el modifiquem. Prepararem un gel hidratant i calmant, per suavitzar la pell o pels cabells, que ens emportarem a casa. Tindrem també en compte la manera més pràctica de conservar-lo, i tractarem algunes qüestions pràctiques sobre la planta de l'aloè.



TALLERS FAMILIARS

A les sessions dels tallers familiars cada nadó o infant ha de venir acompanyat d'una sola persona adulta.



IOGA AMB NADONS

Amb Jaquelina Quiroga
Dimarts de 10.15 a 11.15 h
Del 7 al 21 de juliol
Preu: 17.50 €

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.*

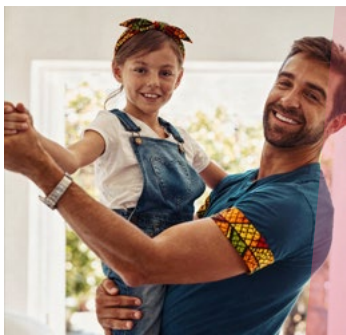


DANSA AFRICANA EN FAMÍLIA

N

Amb Irene Buesa
Dilluns de 17 a 18 h
6 i 13 de juliol
Preu: 11,66 €

Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla al ritme dels tambors i la dansa africana. Ballar ens ajuda a reforçar la coordinació, la memòria i la psicomotricitat, i ens recorda com jugar, riure i explorar. *Per a infants de 4 a 6 anys.*



ESCOLA TÍSNER D'ESTIU 2026

Del 29 de juny al 24 de juliol



L'Escola Tísner d'arts escèniques ofereix a l'estiu un casal artístic on es treballen tècniques d'interpretació, veu i cant, cos i moviment...

HORARIS

De dilluns a divendres de 9 a 13 h.

Acollida setmanal de 13 a 14 h.

PREUS

Preus per setmana. Es recomana la participació per quinzenes per a poder treballar en la Mostra Oberta quinzenal.

Setmanes 1 i 3: 75,70 €

Setmanes 2 i 4: 80,24 €

Petits/es A: cada setmana a 75,70 €

Acollida: 15,20 € per setmana.

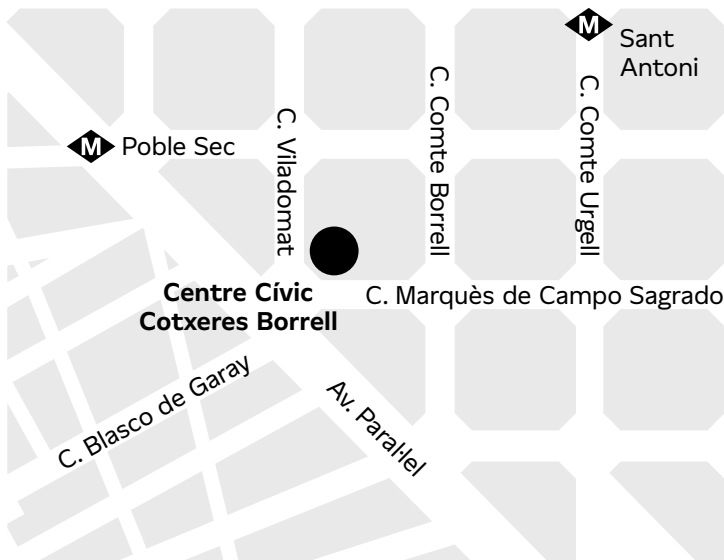
MOSTRES OBERTES A LES FAMÍLIES

Divendres 10 i 24 de juliol que l'horari serà de 9 a 17 h
(Excepte Petits/es A que no fan mostra)

Aforament limitat. Inscripcions obertes.

Més informació al web del Casal Infantil.





Metro › L2 St. Antoni / L3 Poble Sec
Bus › 24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14, V9
Nit Bus › NO i N6
Parada de Bicing › Viladomat, 2



ADREÇA

www.cotxeresborrell.net

Viladomat 2-8, 08015
Barcelona

Tel. 933 24 83 50

informacio@cotxeresborrell.net

Facebook: [cccotxeresborrell](https://www.facebook.com/cccotxeresborrell)

IG: [@cccotxeresborrell](https://www.instagram.com/cccotxeresborrell)

Wi-fi ciutadà

Equipament sense barreres
arquitectòniques

HORARIS

Dilluns a divendres de 9 a 22 h

Dissabtes del mes de juliol i
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

CESSIÓ D'ESP AIS

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