

TALLERS

MÚSICA

ÀFRICA AL TEU INSTRUMENT

Dimarts, del 2 al 23 de juliol, de 19 a 21 h
Preu: 28,07 €

Professor: Ignasi Coromina

Vols aprendre a tocar alguns dels principals ritmes de l'Àfrica urbana? Vine i aprèn com funcionen els ritmes a l'Àfrica a través de jocs, dinàmiques i l'experimentació constant. Practicarem els patrons dels gèneres més importants així com les petites fórmules, claus i actituds que fan d'aquestes músiques diferents a la resta. Taller obert a tota classe d'instruments. La música a l'Àfrica és democràtica, així que tothom hi té cabuda sigui quin sigui el seu nivell o l'instrument que toqui.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Dilluns, de l'1 al 22 de juliol, de 18 a 19 h
Preu: 14,04 €

Professora: Silvia Lezcano

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal i aporta millores a nivell estètic, postural i funcional. Des de la respiració, treballarem la faixa abdominal per tenir cura de l'esquena i prevenir i/o tractar problemes relacionats amb el sòl pelvià.

HATHA IOGA

Dimarts, del 2 al 23 de juliol, de 19 a 20.15 h
Preu: 17,55 €

Professora: Sonia Ignacio

Filosofia que fa prendre consciència mitjançant tècniques respiratòries, postures físiques i la relaxació, de la necessitat d'aprendre a viure en un estat més equilibrat, harmonitzant i vitalitzant el cos de manera global, per guanyar flexibilitat, relaxar tensions i millorar la postura.

PILATES

Dilluns, de l'1 al 22 de juliol, de 20.30 a 21.45 h
Preu: 17,55 €

Professor: Jesús Aragón

El pilates és una fusió de disciplines, un sistema d'exercicis saludables que ens ajudaran a sentir-nos plens, alhora que ens enfortirà el to muscular i millorarà la nostra postura. Buscarem l'equilibri entre cos, ment i naturalesa.

TAITXÍ

Dijous, del 4 al 25 de juliol, de 19.30 a 20.45 h
Preu: 17,55 €

Professora: Gemma Sunayà

En aquesta saludable pràctica ens centrarem en el moviment i la respiració per treballar la resistència, la flexibilitat i l'equilibri per assolir beneficis físics i mentals. Una combinació perfecta entre exercici físic, exercici mental i salut.

ZUMBA DANCE

Dilluns, de l'1 al 29 de juliol, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 17,55 €

Professora: Sandra Rodríguez

Vine a fer zumba, una divertida combinació de ball i fitness on es treballa tot el cos al ritme de la música. A ritme de diversos estils musicals es reforcen cames, braços i abdominals. Cal portar roba còmoda, calçat esportiu i aigua.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions als tallers per a infants i tallers familiars les han de fer el pare, la mare o el tutor legal de l'infant. Els infants hauran de venir acompanyats d'un adult (gratuit per a l'adult acompanyant).

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS

Per a infants de 16 mesos a 3 anys
Dilluns, de l'1 al 22 de juliol, de 16.45 a 17.45 h

Preu: 14,04 €/infant

Professor: Xavier Guinart

Farem activitats musicals vivencials d'audició, aprenentatge de cançons, jocs rítmics, danses, experimentació amb els sons dels instru-

ments, activitats pensades perquè els infants accedeixin als coneixements musicals de manera lúdica.

CREIXENT AMB MÚSICA

Per a infants de 3 a 6 anys
Dilluns, de l'1 al 22 de juliol, 18 a 19 h
Preu: 14,04 €/infant

Professor: Xavier Guinart

En aquestes sessions aprendrem cançons, ritmes, provarem diferents instruments, i també descobrirem diferents músiques mitjançant la veu, el cos i el moviment. Totes les activitats estan pensades per percebre la música d'una manera sensorial, experimental i lúdica.

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Totes les activitats són gratuïtes tret que s'indiqui un preu. Cabuda limitada. Cal inscripció prèvia. Reserves presencialment, per telèfon (934433719) o en línia a: <https://albareda.inscripcionscc.com> Es poden reservar fins a dues entrades per persona. Les reserves es podran fer a partir de quinze dies abans de la data de l'activitat.

CINEMA A LA FRESCA

SING STREET

Dijous 27 de juny, a les 22 h

Donem la benvinguda a l'estiu i estrenem programació amb una sessió de cinema a la fresca al pati de l'Albareda. Sinopsi: Dublín, 1980. La recessió econòmica fa que un noi hagi d'abandonar l'escola privada per ingressar a la pública, on el clima és bastant més tibant. Trobarà un raig d'esperança en la misteriosa Raphina i, amb l'objectiu de conquerir-la, la convidarà a ser la protagonista en els videoclips de la banda que vol formar. *John Carney. Irlanda, 2016. 105'*

MÚSICA

LA CARBONERA

GREEN CROW

Divendres 5 de juliol, a les 20 h

Green Crow és un projecte basat en el rock. Les seves influències van des de Creedence Clearwater Revival a Pearl Jam, passant per Tom Petty o Dinosaur Jr. Actualment preparen la gravació del seu primer EP.

LOVE SPREADER

Divendres 12 de juliol, a les 20 h

Formats a l'escena barcelonina amb músics procedents d'arreu del món, ens regalen una inacabable ració de groove, funk i soul al ritme de cançons de composició pròpia.

BAKTUN ENSEMBLE

Dijous 18 de juliol, a les 20 h

Aquesta formació la componen un grup heterogeni de músics centrats en l'experimentació amb sistemes de conducció i la creació sonora. Als seus concerts hi trobareu des d'improvisació dirigida amb tècniques de soundpainting fins a l'estrena de repertori. Conductor: Pablo Pérsico

COL·LABORACIONS

DO D'ACORDS

Dimecres 17 de juliol, a les 19 h

L'Orquestra Do d'acords és part del projecte Integrasons i està formada per nens i nenes de totes les escoles del Poble-sec que assagen setmanalment a l'Albareda. En aquesta ocasió, els alumnes del curs d'estiu oferiran aquest concert acompanyats d'un grup de músics professionals.

FESTA MAJOR DEL POBLE-SEC

MOSTRA DE CARTELLS FESTA MAJOR DEL POBLE-SEC I 30 ANYS DE GEGANTS

Del 4 al 27 de juliol
Inauguració: dijous 4 de juliol, a les 19.30 h

Exposició de treballs presentats al 22è Concurs de cartells de la Festa

Major del Poble-sec en l'any que se celebra el 150 aniversari del barri. A més, al mateix espai expositiu podreu veure una mostra que commemora els 30 anys dels Gegants del Poble-sec.

HELLO LILLIPUT A LA BODEGA SALTÓ

Dijous 25 de juliol, a les 21.30 h
A l'escenari de la Bodega Saltó, c/ Blai

El grup guanyador del Pedrera 3.8, el programa d'acompanyament a grups musicals emergents impulsat pel Centre Cultural Albareda i La Bàscula, actuarà a la festa major del Poble-sec, formant part de la programació al carrer de la Bodega Saltó. Hello Lilliput és un grup de rock electrònic definitivament influenciat per la diversitat, la revolució i la disconformitat. Recentment han enregistrat el tercer EP en el marc del projecte Pedrera 3.8.

ALBAREDALCARRER

Dissabte 27 de juliol
Carrer Albareda, entre els carrers Palaudàries i Puig i Xoriguer
La llar Pere Barnés de la Fundació Arrels i el Centre Cultural Albareda sortim al carrer per gaudir amb tot el barri d'una jornada festiva i plena d'activitats.

LANDRY EL RUMBERO

A les 11 h
Espectacle d'animació per a tots els públics

Landry *el Rumbero* ens proposa conèixer la rumba tradicional catalana amb cançons pròpies i versions. El seu espectacle inclou jocs que conviden a participar els espectadors i es converteix en un espai d'intercanvi que repassa els trets característics d'aquest gènere musical. Amb l'ajuda del seu inseparable amic, el *Perret*, faran moure a petits i grans a ritme del ventilador.

CONCERT AMB MONIQUE MAKON

A les 12.30 h

Inicia la seva trajectòria musical en el projecte Cabal Musical del Taller de Músics. Talentosa veu femenina de Ciutat Meridiana, es mou còmo-

dament en diferents registres de la música negra (soul, jazz, r'n'b, blues, rock) que en aquesta ocasió presentarà en format de trio.

ARROSSADA POPULAR

A les 14 h

A càrrec de la Fundació Arrels, Llar Pere Barnés
Venda de tiquets a la Llar Pere Barnés, de 9 a 19 h (c/ Puig i Xoriguer). Preu popular.

ESCENARI BOIG

A les 16.30 h

Qui vulgui pujar a l'escenari a escenificar dansa, música o cant hi està convidat. Només cal que n'informeu a la Llar Pere Barnés.

ACTIVITATS FAMILIARS

DESCOBREIX EL CASTELL EN FAMÍLIA

Dimecres 3 de juliol a les 18 h
Activitat recomanada per a infants entre 5 i 11 anys

A través de pistes, d'enigmes i de l'exploració dels racons del Castell de Montjuïc, les famílies i la canalla podran conèixer la història i el patrimoni del recinte del castell d'una manera lúdica i divertida. Us hi atreviu?

LA CIUTAT IMAGINADA

Dijous 25 de juliol, a les 11 h
Activitat recomanada per a infants a partir de 5 anys
Lloc: espai Taller de la Fundació Joan Miró

Amb la vista de Barcelona davant nostre construïrem, de manera comunitària, una ciutat ideal amb edificis, equipaments, serveis, transports i espais verds per a viure de manera sostenible i respectant el medi ambient. Després, es podrà visitar la col·lecció Joan Miró.
A càrrec de la Fundació Joan Miró.