

---

Centre Cívic Drassanes /  
Folch i Torres

---

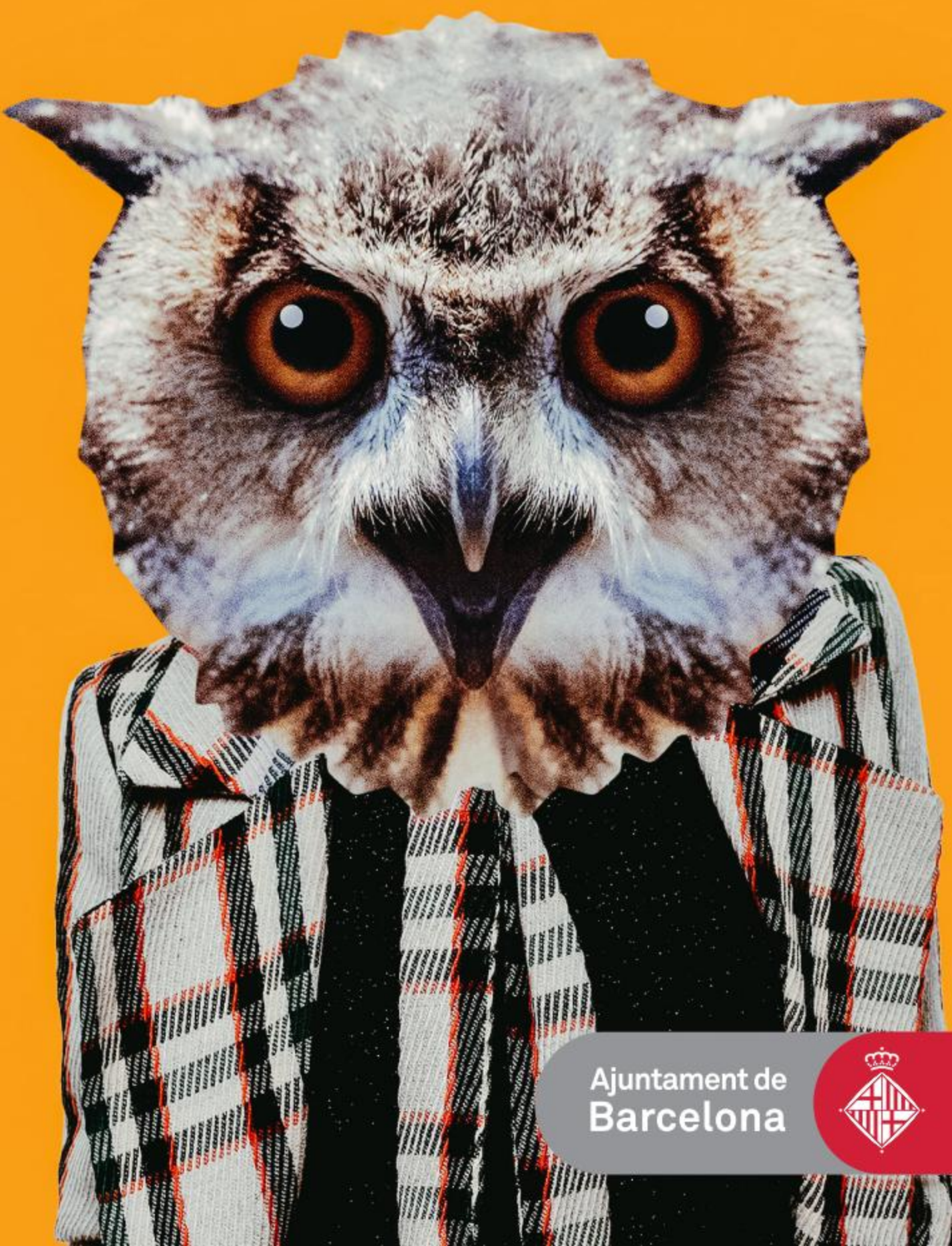
# AGENDA TARDOR 2020

---

d'octubre a desembre

---

Drassanes



Ajuntament de  
Barcelona



**A causa de la situació actual s'han reduït les places de cada curs per tal de garantir la distància de seguretat entre les participants. A més, cada persona haurà de portar el seu material per fer el taller (instrument, màfega de ioga,...) i l'ús de la mascareta serà obligatori per accedir al centre i durant el desenvolupament del curs (excepte per les activitats amb moviment).**

---

## INSCRIPCIONS

---

**Del 14 al 27 de setembre.**

**L'inici dels tallers serà a partir de la setmana del 5 d'octubre.**

Centre Cívic Drassanes de **dilluns a divendres** de 10 a 14h i de 16 a 21h.  
Casal de Barri Folch i Torres de **dilluns a divendres** de 9'30 a 20'30h.

També us podeu apuntar **ON-LINE** al web **ccdrassanes.cat**

---

La seva duració serà entre els mesos d'octubre, novembre i desembre.

Us podeu inscriure als dos centres, independentment d'on es realitzi el taller.

### PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

El pagament de la matrícula es farà mitjançant ingrés bancari o targeta i no es considerarà formalitzada la inscripció fins el lliurament del resguard original d'ingrés al centre.

El temps de lliurament del resguard és de 48 hores.

També us podeu inscriure on-line a través del nostre web. En aquest cas, no és necessari lliurar el resguard al centre doncs la inscripció és automàtica.

### PREUS DELS TALLERS\*

9 sessions d'1h./setmana: 38'33€.

9 sessions d'1'5h./setmana: 57'50€.

9 sessions de 2h./setmana: 76'67€.

9 sessions de 1.25h/setmana -ONLINE-: 40'73€

### TARIFES REDUÏDES

Actualment les persones en situació d'atur i les persones amb una discapacitat reconeguda de més del 33% poden gaudir d'una reducció en la tarifa dels preus dels tallers culturals del centre cívic (entre el 50 i el 75%).

Les inscripcions per aquests ajuts seran només presencials i fins el 25 de setembre.

Imprescindible aportar la documentació necessària en el moment de fer la inscripció.

### DEVOLUCIONS

La devolució del curs tan sols es farà quan un curs s'anul·li per part de l'organització.

El temps per recollir aquesta devolució serà del 13 d'octubre al 4 de desembre.

Una vegada iniciats els tallers no es retornarà, en cap cas, l'import de la inscripció.

**El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor o professora o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.**

**En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.**

### TALLERS VIRTUALS

Els tallers virtuals es realitzaran a través de la plataforma Zoom.

El centre es reserva el dret d'admissió a la plataforma cap aquelles persones que no respectin la feina dels docents i el personal del centre, així com el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.

- El suport tècnic que recomanem és l'ordinador amb càmera i micro, ja que funciona molt millor que amb dispositius mòbils o tauletes.

- La imatge (fotos, vídeos), la veu i els trets físics dels i les usuàries són tractats com imatges confidencials i estan legalment protegides.

- El centre es reserva el dret d'admissió a la plataforma cap aquelles persones que no respectin la feina dels docents i el personal del centre, així com el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.

---

### LLEGENDA:

---



GRATUÏT

---

## DANSA

### DANSA AFRICANA

*Iniciació* - divendres de 18 a 19'30h.

*Avançat* - divendres de 20 a 21'30h.

Lloc: Centre Cívic Drassanes

### DANSA CONTEMPORÀNIA

*Dimecres* de 18'15 a 19'45h.

Lloc: Centre Cívic Drassanes

Introducció a la tècnica de la dansa contemporània, apropant-se als principis bàsics del moviment: comprensió i ús del pes, de l'impuls, de les direccions, del flux, etc.



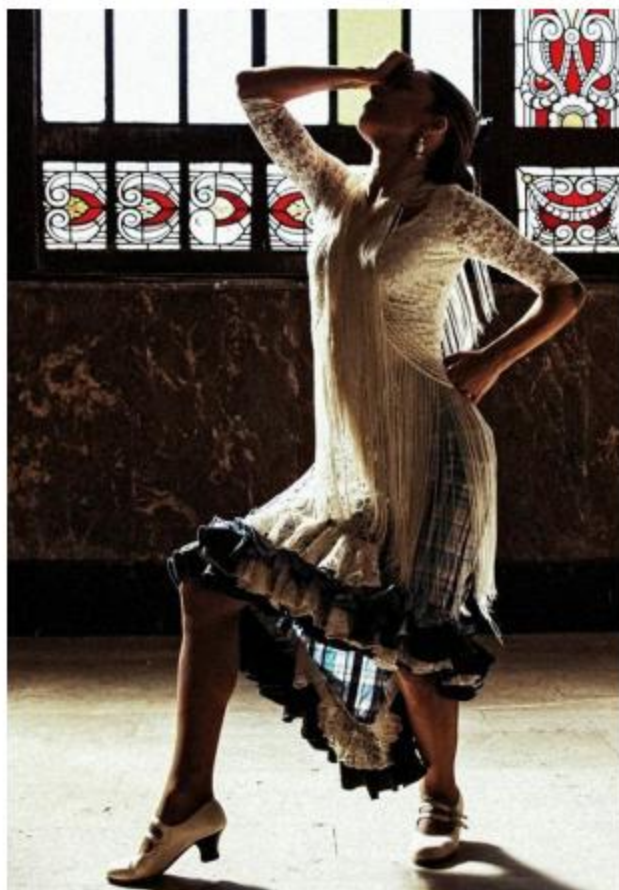
### FLAMENC

*Iniciació* - dijous de 19 a 20'30h.

Lloc: Casal de Barri Folch i Torres

Aprendrem no solament a ballar sinó també a entendre, estimar i gaudir del flamenc.

Treballarem la tècnica tant de peus com corporal, el compàs i com utilitzar allò après per improvisar sobre el *cante*.



### BALLET (CORRECCIÓ POSTURAL)

*Dijous* de 19 a 20'30h.

*Dimecres* de 10 a 11'30h.

Lloc: Centre Cívic Drassanes

És la base per a qualsevol altre estil de dansa.

Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals.

Farem un escalfament, diagonals i una coreografia per posar en pràctica tot el que hem après.

Una bona manera de mantenir-te en forma i, ahora, divertir-te.



### DANSA, EXPRESSIÓ I ALLIBERAMENT

**Dijous de 17'45 a 19'15h.**

**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

La dansa és una forma d'expressió artística que es defineix pels moviments i desplaçaments del cos.

Serveix per expressar-nos i interactuar socialment, però també ens ofereix la possibilitat d'endinsar-nos en el nostre món interior.

El moviment que la caracteritza produeix canvi, evolució i reconeixement.

En aquest taller experimentarem a través de dinàmiques de grup i individuals diferents formes creatives que ens ajudaran a sentir, expressar, compartir, interactuar... la dansa ens servirà de mitjà per connectar amb el "jo interior", relaxar-nos, entendre'ns i alliberar-nos.

### CLAQUÉ

**Dimecres de 20'20 a 21'50h.**

**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Amb el claqué explorarem el món de la dansa i de la música d'una forma divertida i dinàmica, ja que ens permet, no solament expressar-nos mitjançant el moviment corporal, sinó també poder "tocar un instrument", que en aquest cas seran les sabates.



### SALSA (PASSOS LLIURES)

**Dijous de 18'15 a 19'45h.**

**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Què pots fer quan balles salsa i la teva parella et deixa anar? O quan senzillament vols ballar salsa sense parella?

En aquest taller podrem veure una varietat de passos i moviments lliures que t'aportaran una quantitat increïble de recursos a l'hora de ballar salsa. Aprendre a ballar a partir d'una consciència corporal i una escolta real de la música, per tal d'entendre els ritmes i la musicalitat que hem de traslladar al cos en forma de moviments. A partir de les tècniques de la salsa casino, la dansa contemporània, el ioga, la rumba i l'afro, treballarem la senzillesa i naturalitat del moviment perquè finalment cadascú pugui trobar una creativitat pròpia a l'hora de ballar i improvisar.



### BOOTY DANCE / TWERK

*Iniciació* - dimecres de 18 a 19'30h.  
*Avançat* - dimecres de 20 a 21'30h.  
*Nivell obert* - dimarts d'11'30 a 13h.  
Lloc: Centre Cívic Drassanes

Booty Dance o Twerk és un ball urbà amb orígens a l'Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs i les natges.

Aprendrem a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri.

Prepara't per suar!

**És obligatori portar genolleres per poder fer tots els moviments còmodament.**



### DANCEHALL

*Dimarts* de 18'45 a 20'15h.  
*Female Dance Hall* - dimarts de 20'15 a 21'45h.  
Lloc: Centre Cívic Drassanes

És un estil musical i de ball provinent de l'illa de Jamaica originat a finals dels anys 70.

Musicalment es caracteritza per ritmes més ràpids que en el *reggae*, sempre lligat al ball que ha anat evolucionant socialment creant una gran quantitat de moviments lligats a la seves arrels africanes, al folklore i als ritmes de l'illa en cada moment. És sobretot energia i actitud, a banda de tècnica.

Si tens ganes de conèixer una cultura i moure't sense parar, aquest és el teu estil.

**Activitat molt aeròbica.**

Al curs *Female Dance Hall* aprendem "Dance Moves" creats per ballarines jamaicanes. Treballarem tècniques exclusivament per a dones juntament amb la sensualitat i el coneixement del nostre cos.

### VOGUING

*Iniciació* - dijous de 19'45 a 21'15h.  
*Avançat* - dilluns de 20 a 21'30h.  
*Nivell obert* - dimecres de 12 a 13'30h.  
Lloc: Centre Cívic Drassanes

Què és el VOGUE... Voguing?

Et sona la cançó "Vogue" de Madonna?

Sabies que la dansa Voguing en realitat es va iniciar a la dècada de 1960 a Harlem?

No és només un estil de ball; també un estil de vida que va sorgir del rebuig i de l'incompliment d'unes lleis discriminatòries per donar veu i vida a la lluita per a la llibertat i la igualtat de drets.

És llibertat d'expressió, art, moda i personalitat en estat pur.

Aprendrem a ballar imitant les poses de les models a les passarel·les, amb moviments lineals, angulars i rígids dels braços, les cames i el cos sencer.



### AFROBEATZ

*Iniciació* - divendres de 18 a 19'30h.  
*Avançat* - divendres de 20 a 21'30h.  
*Nivell obert* - dilluns de 12 a 13'30h.  
Lloc: Centre Cívic Drassanes

Ens aproparem a diverses danses urbanes de l'Àfrica Sudsahariana amb l'aprenentatge de diferents estils i els seus orígens.



## TEATRE I RECURSOS TEATRALS

Tallers oberts a persones amb o sense experiència teatral prèvia

### TEATRE I ALLIBERAMENT

**Dijous de 19'15 a 21'15h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Aquest taller servirà per despertar i explotar al màxim la nostra faceta artística mitjançant el teatre.

Basat en l'entrenament físic aprofundint en tècniques que potenciaran les nostres habilitats físiques, emocionals i d'alliberament. A través del teatre i el moviment superarem els nostres punts febles i desenvoluparem la nostra faceta més emocional i creativa.



### INICIACIÓ AL TEATRE

**Dimecres de 19'15 a 21'15h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Acosta't a l'actuació a través de jocs i improvisació en un entorn ple d'energia extra-quotidiana, confiança i creativitat.

Aprendrem eines bàsiques que ens ajudaran expressar-nos tant a nivell físic com verbal.

T'agrada el teatre? Vine a compartir el plaer d'actuar!

Treballarem al teatre del centre.



## BENESTAR PERSONAL

### IOGA TERAPÈUTIC

**Dilluns de 20'15 a 21'45h.**  
**Dijous de 9 a 10'15h. -ONLINE-**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

No heu pogut sortir gaire de casa recentment? Tot i fer una mica d'exercici us noteu rovellats/des i no sabeu ben bé per què?

El ioga és una forma d'exercici mil·lenària que us ajudarà moltíssim a destensar el cos, eliminar hàbits posturals incorrectes i a sentir-vos molt millor física i mentalment.

El ioga terapèutic és una forma d'exercici mil·lenària destinada a millorar el potencial de cada persona. Més que buscar postures forçades i complicades, desenvoluparem l'habilitat de fer postures que s'adaptin al nostre cos i no a la inversa.



### ESTIRAMENTS I FLEXIBILITAT

**Dimecres de 20'15 a 21'45h.**  
**Dilluns de 19'15 a 20'30h. - ONLINE -**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Ampliem les possibilitats de moviment i flexibilitat contribuint a la nostra salut física i equilibri emocional.

Alliberarem l'estructura òssia i cadenes musculars per harmonitzar l'energia i corregir la postura i la biomecànica funcional. Millorarem el nostre rendiment físic, la capacitat de relaxació i la relació força-elasticitat.

---

## BENESTAR PERSONAL

---

---

## PILATES

---

**Dilluns de 18'15 a 19'45h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

Gimnàstica postural que ens ajudarà a sentir-nos millor amb nosaltres mateixes/os.

El Pilates és un exercici cos-ment de gran precisió, basat en la tècnica creada per J. Pilates, que ajuda a aconseguir una millor forma física sense descuidar l'aspecte interior de qui som.

---

---

## HATHA VINYASA IOGA

---

**Dimarts de 18'30 a 20h.**  
**Dimecres de 10 a 11'30h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

És un ioga dinàmic que combina la respiració conscient, la fluïdesa i la quietud, l'alineació física i energètica i la ment enfocada.

La seva pràctica continuada proporciona grans beneficis.

---



---

## ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

---

**Dimarts de 20'20 a 21'20h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

Els hipopressius són molt més que abdominals! Una manera diferent i intel·ligent de treballar i enfortir tota la faixa abdominal.

Aquesta gimnàstica reforçarà la teva musculatura abdominal sense crear dolors, tensions ni contractures a l'esquena o a les cervicals.

Millores en la postura, reducció del perímetre de la cintura, rehabilitació de la faixa abdominal després de l'embaràs, disminució dels problemes d'esquena i molts més avantatges.

---

---

## MÚSICA

---

Us podeu inscriure a més d'un nivell.  
**Imprescindible portar instrument**

---

---

## GITARRA ESPANYOLA

---

**Iniciació - dimarts de 19'20 a 20'20h.**  
**Avançat - dimarts de 20'40 a 21'40h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

**Iniciació:** Aquest nivell no requereix cap coneixement musical previ.

Aprendrem a afinar la guitarra, a col·locar els primers acords i a combinar-los amb patrons senzills de rasguejat i arpegi, començant a acompanyar fragments de cançons conegudes de Pop, Rock, Folk, Bolero, etc.

**Avançat:** En aquest taller s'hi trobaran els alumnes que ja tenen les destreses elementals (acords bàsics i primers patrons rítmics).

S'afegiran nous acords i tècniques de mà dreta. L'objectiu serà canviar els acords amb més rapidesa per tal d'acompanyar compassadament cançons d'un repertori més ampli.

---

---

## GITARRA FLAMENCA

---

**Dimarts de 18 a 19h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

La metodologia d'aquest curs preveu l'assistència d'alumnes sense formació musical ni coneixements previs de guitarra.

Es treballaran les tècniques bàsiques del "toque a compás" a través de la Sevillana, el Fandango de Huelva i la Rumba Flamenca, dels que també n'analitzarem l'estructura i el seu acompanyament.

---

---

## GITARRA FLAMENCA D'ACOMPANYAMENT I COMBO

---

**Dilluns de 19 a 21h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

---

En un ambient semblant al d'un corrillo flamenco, aprendrem d'una banda a acompanyar el cante amb la guitarra i les palmes. En diferents pals, estudiarem les rodes d'acords adients a cada cante i el seu desplegament rítmic, així com a incorporar falsetes quan sigui necessari.

D'altra banda, aprendrem també a interpretar en grup, controlant el tempo, el compàs i els aspectes formals, tot construint un repertori comú de temes flamencs i de rumbes d'acord amb les pautes tradicionals i les versions originals.

Aquest taller mixt requereix haver superat el curs d'iniciació a la guitarra flamenca o tenir-ne coneixements previs prou sòlids.

---



### DIBUIX

**Dimecres de 19 a 21h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Les línies, les formes i el volum són elements que componen el dibuix i que estan en tot el que ens envolta.

Despertarem i desenvoluparem les nostres habilitats per portar aquests elements al paper i gaudir del dibuix.

**Material a càrrec de l'alumnat.**



### COSTURA I PATRONATGE

#### INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

G

**Dilluns 5 d'octubre de 19 a 21h.**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

T'agradaria aprendre a cosir a màquina? Tens una màquina de cosir i no saps per on començar?

En aquest taller aprendrem les nocions bàsiques de la màquina de cosir (enfilat, puntada recta, corba, tensions, etc.) mitjançant exercicis pràctics.

Coneix la teva màquina!

#### CONFECCIONA LA TEVA ROBA

**Dilluns de 19'15 a 21'15h.**  
**Inici: dilluns 19 d'octubre**  
**Lloc: Centre Cívic Drassanes**

Treballarem, a partir d'uns patrons ja definits, la confecció de diferents peces de vestir: aprendrem a confeccionar una samarreta i/o un jersei amb caputxa i butxaca davantera. Disponible en totes les talles (XS a XL) i per a tots els cossos.

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina.**



### CESSIÓ D'ESPAIS

En ambdós centres disposem de diferents sales per a la cessió i el lloguer.

Obrim les portes a tothom: qualsevol persona, grup, entitat o companyia que necessiti un lloc per desenvolupar la seva tasca, malgrat que s'atendrà especialment a les entitats o artistes ubicats a Ciutat Vella i aquells projectes que facin referència a una de les especialitats dels centres (Arts Escèniques i Noves Cultures).

#### Entitats, grups i noves iniciatives

Algunes de les Entitats i grups que es reuneixen periòdicament o realitzen alguna de les seves activitats al centre:

- **APRENEM.** Dissabtes al matí.
- **CEAR.** Comissió Espanyola Ajuda al Refugiat. A demanda.
- **ASSOCIACIÓ FILIPINO/CATALANA.** Dissabtes de 18 a 20h.
- **CENTRE BOLIVIÀ CATALÀ i BALLET TINKUNA.** Dissabtes de 18 a 21h.
- **ASSOCIACIÓ DE DONES MARROQUINES DE CATALUNYA.** De dilluns a divendres de 17 a 20h.
- **AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN.** Un cop al mes (consultar programació trimestral).



Façana principal del Centre Cívic Drassanes



Façana principal del Casal de Barri Folch i Torres

### SERVEIS PERMANENTS

Barcelona Wifi i punt d'intercanvi de llibres durant l'obertura dels centres.

#### CASAL INFANTIL DRASSANES

Per a infants de 3 a 12 anys.

Informació a les famílies:

De dimarts a dijous de 10 a 14h.

De dilluns a divendres de 16 a 17h.

[casalinfantil@ccdrassanes.cat](mailto:casalinfantil@ccdrassanes.cat)

#### CASAL FAMILIAR DRASSANES

Espai per a dones.

Dimarts i dijous de 17 a 19'30h.

[casalfamiliar@ccdrassanes.cat](mailto:casalfamiliar@ccdrassanes.cat)

#### PROJECTE FRANJA

De dilluns a divendres de 17 a 20h.

Lloc: Casal de Barri Folch i Torres

Tens entre 12 i 16 anys?

Tens ganes de fer activitats (esport, deures, cuina, sortides, Lliga de Valors,...) amb companys i companyes del barri? Vine a Franja Raval, inscriu-te i participa amb nosaltres!

Informació a les famílies:

Dimarts de 16 a 20h i dijous de 16 a 17'30h. [franja@cbfolchitorres.cat](mailto:franja@cbfolchitorres.cat)



## MAPA



## ADRECES I HORARIS

### CENTRE CÍVIC DRASSANES

C/ Nou de la Rambla, 43 | 08001 Barcelona

Telèfon 934 412 280

[ccdrassanes.cat](http://ccdrassanes.cat)

[informacio@ccdrassanes.cat](mailto:informacio@ccdrassanes.cat)

[facebook.com/ccdrassanes](https://facebook.com/ccdrassanes)

[twitter.com/CCDrassanes](https://twitter.com/CCDrassanes)

De dilluns a divendres de 9 a 14'30h i de 16 a 22h.

Dissabtes de 10 a 14h i de 16 a 21h.

### CASAL DE BARRI FOLCH I TORRES

C/ Reina Amàlia, 31 | 08001 Barcelona

Telèfon 933 294 295

[cbfolchitorres.cat](http://cbfolchitorres.cat)

[info@cbfolchitorres.cat](mailto:info@cbfolchitorres.cat)

[facebook.com/casaldebarrifolchitorres](https://facebook.com/casaldebarrifolchitorres)

[twitter.com/CasalBarriRaval](https://twitter.com/CasalBarriRaval)

De dilluns a divendres de 9 a 21h.