

# Centre Cívic Torre Llobeta

## TALLERS

**Octubre- Desembre 2022**

**INSCRIPCIONS: Tallers del 5 al 30 de setembre**

**Memòria i benestar 12, 13 i 14 de setembre**

**Tallers de voluntaris a partir del 19 de setembre**

**Inici tallers:** setmana del 10 d'octubre

**Durada:** 10 sessions

### BENESTAR I SALUT

#### PILATES

Dilluns de 19.15 a 20.45 h  
Dimarts de 19.30 a 21 h  
A càrrec de *Noelia Reina*  
Preu: 63,90 €

#### TAI-TXI

Dilluns de 20.15 a 21.15 h  
A càrrec de *Jorge Moreno*  
Preu: 42,60 €

#### MOVIMENT EXPRESSIU I CONSCIÈNCIA

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Aprendrem de forma lúdica i vital com el nostre cos pot ser una eina al servei de la nostra salut mental, física i emocional.  
Preu: 63,90 €  
A càrrec de *José F. Martínez*

#### DANSA

##### BALL EN LÍNIA I

Dilluns de 18.45 a 19.45 h  
Dilluns de 20 a 21 h  
Preu: 42,60 €  
A càrrec de *Carmen Ortiz*

##### BALL EN LÍNIA II

Dimarts de 20 a 21h  
Preu: 42,60 €  
A càrrec de *Fran Salvador*

#### IOGA

Dimarts de 19.30 a 21 h  
A càrrec de *Nuria Cabo*  
Dimecres de 10 a 11.30 h  
A càrrec de *Jorge Moreno*  
Dijous de 19.30 a 21h  
A càrrec de *Sonia Navarro*  
Preu: 63,90 €

#### VIURE EN POSITIU

Dimecres de 18 a 19,30 h  
Un taller per aprendre exercicis pràctics que t'ajudaran a equilibrar el teu benestar emocional.  
A càrrec de *Erika Mosquera*  
Preu: 63,90 €

#### ART I CREATIVITAT

##### PINTURA CREATIVA

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 63,90 €  
A càrrec de *Raquel Nériz*

##### ESCRITURA

##### AUTOBIOGRÀFICA

Dimarts 18 i 25 octubre i 8,15 i 22 novembre de 19 a 21 h  
Preu: 42,60 €  
A càrrec de *Nelly Villegas*

##### COMÈDIA I IMPROVISACIÓ

Dissabtes d'11 a 12.30 h  
Preu: 63,90 €  
A càrrec de *Ionai Ramírez*

#### BIODANSA

Dimecres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de *Eveline Chagas*  
Preu: 63,90 €

#### TXI KUNG

Dijous de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 42,60 €  
A càrrec de *Jorge Moreno*

#### LLENGÜES

##### ANGLÈS

##### Nivell Elementary (A2)

Dilluns de 19.30 a 21 h

##### Nivell Beginner (A1)

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 63,90 €  
A càrrec de *Júlia Pérez*

##### ENGLISH 4 BREAKFAST

##### Nivell inicial

##### Conversa en anglès

Divendres d'11 a 12 h  
Preu: 42,60 €  
A càrrec de *Montse Guardia*

#### MULTIMÈDIA

##### EL MEU MÒBIL I JO

Dilluns de 17 a 18 h  
Preu: 33,50 €  
A càrrec de: A confirmar

Centre Cívic Torre Llobeta

C/ Santa Fe 2 bis 08031 Barcelona

T. 93 358 56 14 // 602 22 48 29

@: info.cctorrellobeta@esport3.org

www.ajuntament.barcelona.cat/ccivics/torrellobeta

Districte de  
Nou Barris

Ajuntament de  
Barcelona



## MEMÒRIA I BENESTAR

---

### **LA CADIRA MÀGICA**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Un munt de divertits exercicis i dinàmiques en cadira, amb propostes fàcils i amenes per passar-ho bé.

Preu: 50,25 €

A càrrec de *Cesca Cintas*

### **ESTIMULEM LA MENT**

Dilluns de 16 a 17 h

Dimarts de 16 a 17 h

Activitats que ens ajudaran a millorar la memòria i mantenir-la activa.

Preu: 33,50 €

A càrrec de *Pilar Blanch*

### **ENTRENA LA TEVA MEMÒRIA**

Dimarts de 9.45 a 10.45 h Grup I

Dimarts d'11 a 12 h Grup II

Exercicis jocs i reptes per mantenir la memòria en plena forma.

Preu: 33,50 €

A càrrec de *Pablo Toledo*

### **IOGA EN CADIRA**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Senzilles postures, estiraments i exercicis de respiració, per millorar el benestar físic i emocional.

Preu: 50,25 €

A càrrec de *Nuria Cabo*

### **HISTÒRIES DE VIDA**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Un munt d'activitats per posar veu i escriure sobre allò que és la nostra vida. Compartir-la amb el grup i aprendre a posar en ordre allò viscut.

Preu: 50,25 €

A càrrec de *Pablo Toledo*

### **GIMNÀS EMOCIONAL**

Dijous de 10 a 11.30 h

Un espai per realitzar exercicis suaus, físics i lúdics per millorar el benestar personal i social.

Preu: 50,25 €

A càrrec de *Carmen Vázquez*

## **Normativa d'inscripcions:**

- Un cop feta la inscripció en cap cas es retornaran els diners, excepte amb justificant mèdic que demostrï que la persona inscrita no pot realitzar el taller.
- El procés d'inscripció es pot fer *online* i també de forma presencial amb pagament per ingrés bancari o targeta.
- Presencialment cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions (inclosa la pròpia), aportant totes les dades de les persones a inscriure's.
- En cas d'ingrés bancari la inscripció no es considerarà formalitzada fins que no es faci el pagament i s'hagi lliurat el comprovant en un termini màxim de dos dies. Si no es fa així la plaça quedarà vacant.
- El Centre Cívic Torre Llobeta es reserva el dret de suspendre els tallers que no hagin assolit un mínim de participants. Es farà la devolució de l'import de la inscripció només durant un període de 15 dies des de l'inici dels tallers. Així com també es reserva el dret a canviar les aules segons necessitats de programació.
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona econòmicament la realització de tallers als centres cívics, a les persones amb discapacitat o en situació d'atur. Aquest ajut s'aplicarà només a un taller per trimestre i caldrà aportar la documentació requerida al moment de fer la inscripció. Aquesta serà obligatòriament presencial.
- Cal conservar el comprovant de pagament.

# TALLERS DE VOLUNTARIS

Un projecte solidari creat fa gairebé 30 anys, que ofereix un munt de tallers que possibilita fer aportacions a diferents projectes socials com la Fundació Banc dels Aliments, Caliu: menjador social d'Horta i altres..  
Vine, apren, participa i col.labora!!

---

## DANSA

---

### SEVILLANES

Dilluns de 17 a 18,30 h  
Divendres de 17 a 18 h  
Vine a compartir el teu *salero* i olé!  
Preu: 25€/any  
A càrrec d'*Estrella Aguilera*

### BALL D'ENVELAT

Divendres de 18.30 a 19.30 h  
Apren les primeres passes i senzilles coreografies per divertir-te ballant  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Xavi Bernal*

---

## ART I CREATIVITAT

---

### COSIR I CREAR

Dilluns de 18.30 a 20 h  
Aprén tot allò bàsic del món de la costura i personalitza la teva roba.  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Nuria García*

### SORRA FUSTA I GUIX

Dimarts de 10 a 12  
Tots tres elements ens ajudaran a fer creacions úniques.  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *M. Carme Ferran*

### PUNTES DE COIXÍ

Dimarts de 16.30 a 18.30 h (Grup I)  
Dimecres de 10 a 12 h (Grup II)  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Montse Lacuesta*

### AMB DUES AGULLES I UN GANXET

Dimecres de 17.30 a 19 h  
Vine a teixir amb nosaltres, t'ensenyarem els punts bàsics i a més, passaràs una bona estona.  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Mercè Ardura* i *Carmen Badal*

### EL TALLER DE LES MANUALITATS

Dijous d'11 a 13 h  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Charo Vázquez* i *Pepi Girón*

### CREAR AMB PAPER (taller de 4 sessions)

Dijous de novembre, de 17 a 18 h  
Un taller per preparar el Nadal i fer les teves pròpies targetes.  
Preu: 10€  
A càrrec de *Ursina Català*

---

## IDIOMES

---

### VUOI PARLARE ITALIANO?

Grup de conversa en italià  
Dia i hora a concretar  
Preu: 25€/any

### XERREM EN CATALÀ

Dijous de 18 a 19 h  
Una proposta per aprendre a parlar català, anima't!  
Preu: 25€/any  
A càrrec de *Montse Minguell*

---

## CULTURA

---

### RECICLA'T!!

Dimarts de 11.15 a 12.15 h  
Segueix posant en pràctica els teus coneixements bàsics de llengua i matemàtiques.

Preu: 25€/any

A càrrec d'Àngela Riambau

### TERTÚLIA DE HAIKUS

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 10€/trimestre

A càrrec de *Domingo Aragón*

### CULTURA I ACTUALITAT

Dijous de 17 a 18,30 h

Preu: 25€/any

A càrrec d'Àngela Riambau

---

## DIVERSOS

---

### MANDALES I MÚSICA

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Una combinació perfecta de creativitat, colors i música que ens ajudarà a relaxar-nos.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Mercè Ardua*

### JOCS I SOMRIURES (taller quinzenal)

2n i 4rt dimecres de mes, de 17.30 a 19 h

Un espai per jugar, ballar, riure i fer un munt d'activitats per divertir-nos.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Carme Ferrer*

### AVUI PARLEM DE...

Dimecres de 10 a 11.30 h

Cada setmana un tema diferent.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Rufino Alonso*

### MEDITACIÓ PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 10 a 10.45 h

Aprén a meditar per al benefici del teu cos i la teva ment.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Estrella Aguilera*

### EL LLENGUATGE DELS SÍMBOLS

Dissabtes de 10 a 12 h

Un taller per treballar el significat del simbolisme mitjançant la pròpia experiència interna i la intuïció, però també amb el que ens arriba de les tradicions o de la psicologia moderna.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Mayte Gallego*

---

## GRUPS

---

### PASSEJADES

1r i 3r divendres de mes, de 10 a 12 h

Una oportunitat per conèixer diferents indrets de la ciutat, fent un passeig suau i gaudint de bona companyia.

Preu: 25€/any

A càrrec de *Carme Ferrer*

### PINTURA SOBRE ROBA

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: gratuït

A càrrec de *Montse Cristóbal*

### PATXWORK

Dijous de 10 a 12 h

Un espai per compartir aquest art fet trocet a trocet, ple de colors i creativitat.

Preu: gratuït

A càrrec de *Carme Conejos*

### INICIACIÓ AL RUNNING

Dimarts a les 18 h

Preu: gratuït

A càrrec de *Jesús Julián*