CUINA DE REBOST (N)

Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 54.12 € + ingredients
(6 sess.)
Inici: 18 de febrer
Professora: Eva Velasco

El rebost és un espai on conservar els menjars, imprescindibles en una llar. En aquest taller aconseguiràs tenir un bon rebost a casa i cuinar pel dia a dia. Cuina senzilla i fàcil amb un toc d'exquisidesa.

CUINA: L'ESCALFOR DE L'HIVERN (N)

Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 18.04 + ingredients
(2 sess.)
Inici 4 de febrer
Professora: Eva Velasco

Per fer front al fred el cos ens demana coses calentes i reconstituents. En aquest taller elaborarem sopes i cremes saludables i delicioses per gaudir de l'hivern!

CUINA DE L'ÀVIA

Dimarts, de 10 a 12 h
Preu: 90.20 € (10 sess.)
Inici: 21 de gener
Professora: Pepa Mestres

A cada sessió un dels usuaris o usuàries porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

CUINA MEDITERRÀNIA

Dijous, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 90.20 € (10 sess.)
Inici: 23 de gener
Professora: Pepa Mestres

A cada sessió un dels usuaris o usuàries porta els ingredients d'una recepta. El repartiment es farà el primer dia de classe.

CUINA: ENXILADES MEXICANES (N)

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
(1 sess. 27 de gener)
Preu: 9.02 € + ingredients
Professora: Pepa Mestres

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics de Mèxic.

CUINA: CURRYS DE LA ÍNDIA (N)

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
(1 sess. 24 de febrer)
Preu: 9.02 € + ingredients
Professora: Pepa Mestres

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics de la Índia.

CUINA: CEVICHES DEL PERÚ (N)

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
(1 sess. 24 de març)
Preu: 9.02 € + ingredients
Professora: Pepa Mestres

Vine i aprèn a cuinar dos plats típics del Perú.

PAQUET DELS 3 MONOGRÀFICS

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
(3 sess. 27 de gener, 24 de febrer i 24 de març)
Preu: 22.26 € + ingredients
Professora: Pepa Mestres

Vine i aprèn a cuinar dos plats de cada país.

TALLER DE CANT GRUPAL

Dilluns, de 17 a 18.30 h
Preu: 67.65 € (10 sess.)
Inici: 21 de gener
Professora: Maria Bonardo

Si t'agrada la música i t'agrada cantar, tant com si fa molt de temps que cantes o si mai ho has fet i estàs buscant l'ocasió per començar aquest taller et pot interessar!

IDIOMES

ANGLÈS ELEMENTAL

Dimarts de 18.45 a 20 h
Preu: 56,38 € (10 sess.)
Inici: 21 de gener
Professora: Maria Leandra Calello

Curs dissenyat per a adults que desitgen començar el seu aprenentatge de l'anglès. No és necessari tenir coneixements previs.

ANGLÈS INTERMEDIATE

Dimarts de 20 a 21.15 h
Preu: 56,38 € (10 sess.)
Inici: 21 de gener
Professora: Maria Leandra Calello

Taller perfecte per a aquells que ja tinguin coneixements bàsics de la llengua i vulguin millorar la seva fluïdesa i comprensió de l'idioma.

CATALÀ (G)

Dimecres,
de 19.30 a 20.30 h
GRUP JUNTS: (inicial)
GRUP XERREM: (avançat)
Preu gratuït + 1€ suplement de material (10 sess.)
Inici: 22 de gener

Hi col·labora: Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana (CAL)

PER A INFANTS I JOVES

ENGLISH FOR KIDS

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 53.10 € (10 sess.)
Inici: 21 de gener
Professora: Maria Leandra Calello
De 4 a 7 anys.

Un taller dinàmic i entretingut per als més petits. Ideal per a que aprenguin anglès a través de jocs i activitats interactives.

BALLET CLÀSSIC

Dimarts
Nivell 1: de 16.55 a 17.55 h
Nivell 2: de 17.55 a 18.55 h
Preu: 58.41 € (11 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

GUITARRA

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 58.41€ (11sess.)
Professor: Jesús Ruiz

Cal portar guitarra. Per infants que comencen de zero o amb coneixements bàsics de l'instrument.
A partir de 8 anys

MODERN DANCE

Dijous,
Grup A: de 16.55 a 17.55 h
Grup B: de 17.55 a 18.55 h
Preu: 58.41 € (11 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

TALLER D'ARQUITECTURA PER A NENS (N)

Dimecres, de 17 a 18.30 h
Preu: 79.65 € (9 sess.)
Inici: 27 de gener
Professorat: Arquiniños
De 8 a 12 anys.

Taller que promou l'arquitectura com a eina pedagògica per fomentar capacitats socials i emocionals, amb activitats que estimules la creativitat i el pensament crític.

EN FAMÍLIA

(El preu inclou un adult i un infant)

MÚSICA EN FAMÍLIA (H)

D'1 a 4 anys
Dijous, de 17.15 a 18 h
Preu: 46.87 € (10 sess.)
Inici: 23 de gener

TARDA DE CERÀMICA

Dilluns, De 17.30 a 19h
Preu: 20 € (1 sess.)
10 de març

Vine al centre cívic a pintar peces de ceràmica amb els teus amics o família.

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Per assistir a les activitats de la programació cultural cal fer inscripció prèvia. El termini d'obertura d'inscripcions és d'un mes abans de la data de l'activitat.

EXPOSICIONS

MOSTRA FOTOGRÀFICA DEL GRUP DE DONES: L'ART A L'ESPAI URBÀ QUE ENS ENVOLTA

Del 13 al 31 de febrer.

Organitza: Vocalia de dones

"ÓLEOS"

Jesús García
Del 7 de gener fins al 1 de febrer

L'HIVERN DE COLORS

Manu Oriol
Del 4 de febrer fins al 25 de febrer

PETITES SALES

Senén Escoda
Del 3 de març al 31 de març

XERRADES

LA HISTÒRIA DEL COLA CAO

Dimarts, 7 de gener, a les 18 h
Xerrada a càrrec de Xavi Franco

Organitza: Vocalia de dones

HISTÒRIA DE LA LITERATURA FEMINISTA

Dimarts, 14 de gener, a les 18 h
Xerrada a càrrec del PIAD

Organitza: Vocalia de dones

CAFÈ I TERTÚLIA: INTERIOR BERLANGA

Dimarts, 21 de gener, a les 16.30 h
Punt de trobada: Caixafòrum

Organitza: Vocalia de cultura

POESIA KM.0

Dimarts, 28 de gener, a les 18 h
Xerrada a càrrec de Monserrat Artal

Organitza: Vocalia de dones

AMANTS, QUADRES I PARADISOS FISCALS. JULIO MUÑOZ

Dimarts, 4 de febrer, a les 18 h
Xerrada a càrrec de Rafa Burgos

Organitza: Vocalia de dones

REALMENT PODEM MILLORAR LA NOSTRA MEMÒRIA

Dimarts, 11 de febrer, a les 18 h
Xerrada a càrrec d'Ivón Oviedo

Organitza: Vocalia de dones

AUTODEFENSA FÍSICA I EMPODERAMENT FEMENÍ PER A DONES GRANS

Dimarts, 18 de febrer, a les 18 h
Xerrada a càrrec del PIAD

Organitza: Vocalia de dones

UN VIATGE PEL NIL

Dimarts, 25 de febrer, a les 18 h
Xerrada a càrrec d'Eva Mellado i Marta Villanueva

Organitza: Vocalia de dones

RISOTERÀPIA. EL PODER DEL NOSTRE RIURE

Dimarts, 4 de març, a les 18 h
Xerrada a càrrec del PIAD

Organitza: Vocalia de dones

LA RUTA DE LA SEDA

Dimarts, 11 de març, a les 18 h
Xerrada a càrrec de Montserrat Artal

Organitza: Vocalia de dones

"DESBLOQUEJAR EL COS I CONNECTAR AMB EL COR"

Dimarts, 18 de març, a les 18 h
Xerrada a càrrec de Javiera Morales

Organitza: Vocalia de dones

MENJAR BÉ, PER VIURE MILLOR

Dimarts, 25 de març, a les 18 h
Xerrada a càrrec Marta Ros

Organitza: Vocalia de dones

ITINERARIS

VISITA GUIADA A SANTA MARIA DEL MAR

Dissabte 11 de gener, a les 11 h
Punt de trobada: 9.45 h a la porta de la basílica
Preu: 13 €
Sortida a càrrec de David Revelles

Organitza: Vocalia de dones

VISITA A LA FUNDACIÓ MUÑOZ RAMONET

Divendres 17 de gener, a les 11 h
Punt de trobada: Porta del recinte

Organitza: Vocalia de dones

VISITA AL CENTRE D'ART TECLA SALA

Divendres 24 de gener,
a les 11 h
Punt de trobada: Torres venecianes.

Organitza: Vocalia de dones

SORTIDA A MONTJUÏC, EXPO-OLIMPÍADES 1929-1992

Divendres 31 de gener, a les 11 h
Preu: 5 € a pagar a l'inci de la ruta
Sortida a càrrec de Xavier Martínez

Organitza: Vocalia de dones

VISITA AL PALAU GÜELL

Divendres 7 de febrer, a les 11 h
Preu: 3 € a pagar a l'entrada

Organitza: Vocalia de dones

SORTIDA TV3 COL·LAPSE

Divendres 14 de febrer,
a les 10.45 h
Punt de trobada: Carrer de la tv3, St Joan d'Espí.

Organitza: Vocalia de dones

VISITA GUIADA INTERIOR BERLANGA

Divendres 21 de febrer, a les 11 h
Punt de trobada: Caixafòrum

Organitza: Vocalia de dones

VISITA A CAN FRAMIS, DE LA FUNDACIÓ VILA CASAS

Divendres, 28 de febrer, a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

DONES DE BARCELONA

Divendres 14 de març,
a les 11 h
Punt de trobada: Palau de la Virreina
Sortida a càrrec d'Elisenda Martí

Organitza: Vocalia de dones

SORTIDA AL MNAC

Divendres 21 de març,
a les 11 h

Organitza: Vocalia de Cultura

VISITA AL MUSEU DE L'ART PROHIBIT

Divendres 28 de març,
a les 11 h

Organitza: Vocalia de dones

DATES ESPECIALS

PRIMER CONCERT DE L'ANY

Diumenge 19 de gener, a les 12 h

Organitza: Vocalia de cultura

DIJOUS GRAS

Dijous 27 de febrer, a les 18 h

Organitza: Vocalia de gent gran

CELEBRACIÓ OFICIAL DE LA DONA TREBALLADORA AMB LA CORAL SANT MEDIR

Dissabte 8 de març, a les 12 h

Organitza: Vocalia de dones

GRUPS ESTABLES I SERVEIS PERMANENTS

GRUPS:

Dins de les activitats que es duen a terme en el centre cívic hi col·laboren diferents grups de voluntaris, en què, si ho vols, pots participar.

Col·lectiu d'Artistes Font de la Guatlla
Grup de Dones de la Guatlla
Gent Gran de la Guatlla
Grup d'Escacs Font de la Guatlla
Marea Pensionista Font de la Guatlla

SERVEIS:

PUNT DE TROBADA
ATENCIÓ AL VEÏNAT
TAULA COMUNITÀRIA DEL PROJECTE RADARS
BARCELONA WIFI
FONS D'ART DE L'ASSOCIACIÓ
CENTRE DE DOCUMENTACIÓ HISTÒRICA
CESSIÓ D'ESPAIS

Centre Cívic Font de la Guatlla

TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Hivern 2025

l'associació

Ajuntament de Barcelona
Districte de Sants-Montjuïc

TALLERS

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Reserves antic alumnat: A partir del 9 de desembre.
Inscripcions presencials i en línia: A partir de l'1 de gener.
Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 16.30 a 20.30 h

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per evitar aglomeracions recomanem fer les inscripcions i reserves **en línia** a través de la **pàgina web** del centre cívic, **trucant** al 934 248 506, o **per correu electrònic** a l'adreça admin@fontdelaguatlla.org. També es poden fer de manera presencial en l'horari d'atenció del centre cívic.

Les inscripcions presencials han de ser preferiblement fetes amb targeta bancària en l'horari d'atenció al públic.

Podeu consultar tota la informació sobre la normativa d'inscripcions i sobre els **descomptes dels tallers** adreçats a **persones amb situació d'atur** o **persones amb reconeixement de discapacitat**, en el web del centre cívic. Les inscripcions per a aquests ajuts es podran fer tant presencialment com en línia, aportant la documentació necessària. En cas de fer-ho en línia hauran de portar la documentació presencialment abans d'iniciar el taller.

Les **devolucions** tan sols es faran quan un curs sigui anul·lat per part de l'organització, o si hi hagués una causa justificada per part de l'usuari / la usuària. Una vegada iniciats els tallers no es retornarà, en cap cas, l'import de la inscripció.

La direcció del centre es reserva el dret de suspendre els tallers en què no hi hagi un mínim de participants i de canviar el professorat en cas que sigui necessari.

INFORMACIÓ DELS TALLERS

Data d'inici: 13 de gener, a no ser que s'indiqui un altra. **Durada:** onze setmanes, tret que se n'indiqui una altra.

H **NOU HORARI**

N **TALLER NOU**

G **TALLER GRATUÏT**

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

BARRE

Dimecres, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professora: A Carolina Casasayas

Exercicis funcionals, de força i resistència muscular, que combinen elements de vàries disciplines i que tenen com a eix central la barra de ballet.

BODY SHAPE

Dilluns i dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 81.62 € (22 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

Treball aeròbic amb exercicis específics i coreografies, en què s'utilitza diferents materials i tècniques com el drumming o els steps, per enfortir, tonificar i modelar el cos.

BOXA INICIAL

Dimarts, de 20 a 21.30 h
Preu: 74.42 € (11 sess.)
Professor: David Natal, entrenador de boxa social

Entrenament de boxa des d'un punt de vista no competitiu. Cal portar els guants.

BOXA AVANÇAT

Dimarts i dijous, de 20 a 21.30 h
Preu: 148.83 € (22 sess.)
Professor: David Natal, entrenador de boxa social

Entrenament de boxa des d'un punt de vista no competitiu. Cal portar els guants.

ESTIRAMENTS I MOVIMENTS SANADORS

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h
Preu: 81.62 € (22 sess.)
Professora: Elsa Tous

Prenent consciència del cos trobarem la postura equilibrada a partir de la qual els moviments sorgeixen més saludables, més eficients i més fàcils.

FITBOXING H

Dimarts, de 18:30 a 20 h
Preu: 49.61 € (11 sess)
Professor: David Natal, entrenador de boxa social

Entrenament funcional a través de la boxa on, a més d'aprendre a defensar-nos, tonificarem la musculatura i farem càrdio per a desfogar-nos, respectant el nostre cos i el dels altres.
Apte per a tots els nivells.
Cal portar guants, roba còmoda, calçat esportiu i aigua.

GIMNÀSTICA DE GENT GRAN

Grup A: Dilluns, dimecres i divendres, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 32.64 € (32 sess.)
Grup B: Dilluns, dimecres i divendres, de 12 a 13 h
Preu: 32.64 € (32 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas
Inici: 15 de gener

Rutines físiques que ens ajuden a millorar la memòria, la coordinació i la concentració.

GIMNÀSTICA HIPORESSIVA I SÒL PELVIÀ

Dimecres, de 19 a 20 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professorat: DonActiva

Exercicis centrats en el sòl pelvià i la faixa abdominal. Aporta millores estètiques posturals i funcionals.

GIMNÀSTICA PREPART

Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professorat: DonActiva

Exercicis centrats en oferir un entrenament complert per preparar el cos durant els 9 mesos previs al part.

GIMNÀSTICA POSTPART N

Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professorat: DonActiva

Exercicis centrats en oferir un entrenament complert per readaptar el cos després del part.

IOGA

Dimarts i dijous
Grup A: 19.05 A 20.05 h
Grup B: 20.05 A 21.05 h
Preu: 94.71 € (21 sess.)
Professora: Carmen Duque

El dia 27 de febrer no hi haurà classe.

IOGA HATHA

Divendres de 10.15 a 11.15 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professora: Giulia Perrone

Mitjançant aquesta pràctica aprendrem a relaxar-nos i revitalitzar-nos, carregant el cos d'energia.

IOGUILATES

Dimarts i Dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
Professora: Sole Encalada

Combinació de les tècniques de respiració i postures del ioga amb exercicis i sèries de pilates. Una pràctica integral per alliberar tensions físiques, emocionals i mentals i trobar un espai de pau i calma.

TAITXÍ H

Dimecres i divendres, de 10 a 11 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
Professora: Isidora Urrutia

Una pràctica sana centrada en el moviment i la respiració per treballar la resistència, la flexibilitat i l'equilibri per assolir beneficis físics i mentals.

TONIFICA'T

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

Activitat d'intensitat mitjana que combina el treball cardiovascular amb el muscular. Millora la força i la resistència del cos.

FUNCIONAL TONO

Divendres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: Preu: 49.51 € (11 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

Entrenament funcional de tonificació corporal, basada en exercissis isomètrics d'alta intensitat que ajuden a definir la massa muscular.

TXIKUNG

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 49.61 € (11 sess.)
Professor: Guido Micheli

Amalgama de tècniques marcials relacionades amb la medicina xinesa.

PILATES MAT

Grup A: dimarts i divendres
De 9 a 10 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
Grup B: Dilluns i dimecres
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
Grup C: Dimarts i dijous
De 20.30 a 21.30 h
Preu: 99.22 € (22 sess.)
Professorat: Giulia Perrone i Sole Encalada

Sistema d'exercicis saludables que ajuda a sentir-nos en plenitud, que a la vegada que enforteix el to muscular i millora la postura corporal.

POSA'T EN FORMA

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 81.62 € (22 sess.)
Professora: A. Carolina Casasayas

Gimnàstica de manteniment per reforçar la musculatura i millorar la postura corporal.

BALLEM ZUMBA

Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h
Preu: 1 dia 45.10 € (10 sess.)
Preu: 2 dies 85.69 € (20 sess.)
(Preu 2 dies: la primera sessió és gratuïta)
Inici: 20 de gener
Professora: Karina

Divertides rutines aeròbiques ballades que combina coreografies amb moviment de tonificació muscular.

EXPRESSIÓ CORPORAL

BALLET

Divendres, de 17 a 18.30 h
Preu: 87.56 € (11 sess.)
Inici: 24 de gener
Professora: A. Carolina Casasayas

Cal tenir coneixements bàsics de dansa clàssica.

BROADWAY JAZZ

Divendres, de 20 a 21.30 h
Preu: 87.56 € (10 sess.)
Inici: 24 de gener
Professora: A. Carolina Casasayas

Les coreografies i els passos de ball dels teus musicals preferits.

COUNTRY

Dimecres, de 20 a 21.30 h
Preu: 55.65 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
Professor: Miguel Angel SanJuan

DANSA ORIENTAL

Dimecres, de 20.45 a 22 h
Preu: 78.13 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
Professora: Mireia Zantop

GUITARRA

Divendres,
Continuació: de 18.30 a 19.45 h
Iniciació: de 19.45 a 21 h
Preu: 73.01 € (11 sess.)
Professor: Jesús Ruiz

LATIN FITNES

Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 45.10 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
Professora: Karina

Classe de càrdio en què es combinen moviments aeròbics amb passos de balls llatins.

LINE DANCE

Iniciació: Dimarts, de 13 a 14 h
(Inici: 21 de gener)
Continuïtat: Dijous, d'11.45 a 12.45 h
(Inici: 23 de gener)
Preu: 37.10 € (10 sess.)
Professor: Miguel Angel Sanjuan

SWING LINDY HOP

Dilluns, de 20 a 21 h
Preu: 45.10 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
Professorat: Fermí Naudí i Odina Macias

Ball popular de la música swing. Es recomana venir amb parella, però no és obligatori.

SWING JAZZ SOLO

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 45.10 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
Professorat: Fermí Naudí i Odina Macias

Estil de jazz de finals de 1920.

CREATIVITAT

APRÈN A FER SERVIR LA MÀQUINA DE COSIR

Dimecres, de 17.30 a 18.45 h
Preu: 56.38 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
Professora: Gemma Fradera

T'ensenyem com donar-li un bon rendiment. Farem projectes enfocats a aprendre diferents tipus de puntades i accessoris. Es recomana portar màquina. Si t'apuntes al taller de patronatge tens un 10% de descompte en els dos tallers.

PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 67.65 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
Professora: Gemma Fradera

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba de tendència a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció.

PAQUET DE 2 TALLERS: MÀQUINA DE COSIR +PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

Dimecres, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 111.63 € (10 sess.)
Inici: 22 de gener
Professora: Gemma Fradera

DIBUIX I PINTURA

Dimarts, de 10 a 11.30 h
Preu: 54.12 € (8 sess.)
Inici: 4 de febrer
Professora: Mariona Giner

Taller per aprendre i perfeccionar les tècniques bàsiques de dibuix i pintura. Apte per a tots els nivells.

PUNTES DE COIXÍ

Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 135.30 € (10 sess.)
Inici: 23 de gener
Professora: Fina Ramos

PUNT DE CREU

Dilluns, de 10 a 12 h
Gratuït + 1 € suplement de material (10 sess.)
Inici: 20 de gener
Professora: Cinta Beltran

TALLER DE DIBUIX (SKETCHING)

Dilluns, de 19 a 20.45 h
Preu: 83.63 € (9 sess.)
Inici: 21 de gener
Professor: Pedro Espinosa

Aprendrem a datar i augmentar la visibilitat de llocs emblemàtics del barri per mitjà de la calidesa i la frescor del dibuix. A l'inici del taller es donaran nocions d'ús de materials, de perspectiva, de dibuix de figura, de color i de composició, que posarem en pràctica amb els models que se'ns oferiran en les sortides.

INFORMÀTICA I MULTIMÈDIA

TREU PROFIT AL TEU MÒBIL H

Dilluns, de 10.45 a 12 h
Preu: 28.40 € (8 sess.)
Inici: 27 de gener
Professora: Núria

Curs que ens donarà unes nocions bàsiques per treure el màxim rendiment al teu mòbil.

Aprendrem des de cero a gestionar els nostres contactes, ordenar el mòbil i saber què hi tenim instal·lat... fins a navegar per Internet i usar aplicacions com WhatsApp o Google Maps.

Imprescindible portar el teu mòbil Android a classe!

RECURSOS

ACTIVA LA MEMÒRIA

GRUP A dilluns de 10.45 a 12 h
Grup B dilluns de 12 a 13.15 h
Preu: 46.38 € (10 sess.)
Inici: 20 de gener
Professora: Ivon Oviedo

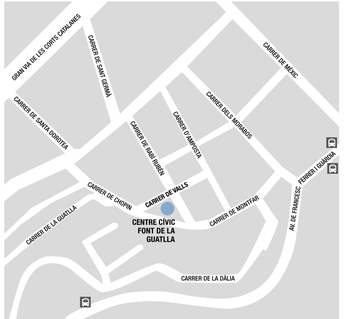
Exercicis destinats a la gent gran per estimular les capacitats cognitives.

GRUP D'AUTOAJUDA G

Dimarts, d'11.15 a 13.05 h
Gratuït+ 1€ suplement material (11 sess.)
Inici: 14 de gener
A càrrec de grup de dones del centre cívic Font de la Guatlla

Un espai per a dones del barri on enfortir lligams, créixer conjuntament i sobretot passar-ho bé.

MAPA



ADREÇA

Centre cívic Font de la Guatlla i Associació de Veïns i Veïnes Font de la Guatlla - Magòria
Carrer Rabí Rubèn, 24-26 – 08004 Barcelona
Tel. 934 248 506 – WhatsApp 659 686 773 - admin@fontdelaguatlla.org

PER A MÉS INFORMACIÓ

http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/fontdelaguatlla
www.avvfontguatlla.cat
www.facebook.com/associacioguatlla
www.instagram.com/ccfontdelaguatlla/
https://x.com/AssociacioFdG

barcelona.cat/sants-montjuic

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA
CNL DE BARCELONA
Delegació de Sants-Montjuïc